Arus Jurnal
Psikologi dan Pendidikan (AJPP)
Website: http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
Email: jurnal.ajpp@ardenjaya.com

Hubungan antara Self-efficacy Dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Komunitas Pecinta Alam Surakarta yang Pernah Mendaki Gunung

INFO PENULIS

Tipllahi Qoirul Nissa At-taqwa
Universitas Setia Budi Surakarta
tifllahiq@gmail.com

Sujoko
Universitas Setia Budi Surakarta
sujoko85@setiabudi.ac.id

Muhamad Taufik Hermansyah
Universitas Setia Budi Surakarta
taufikmuhamad545@gmail.com

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 5, No. 2 Juni 2026
http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

At-taqwa, T. Q. N., Sujoko, & Hermansyah, M. T. (2026). Hubungan antara Self-efficacy Dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Komunitas Pecinta Alam Surakarta yang Pernah Mendaki Gunung. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP), 5*(2), 2335-2348.

Abstrak

Mahasiswa komunitas pecinta alam merupakan individu yang aktif dalam kegiatan alam bebas, salah satunya pendakian gunung. Dalam kegiatan pendakian, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan seperti medan yang sulit, cuaca ekstrem, keterbatasan fisik, tekanan psikologis, serta dinamika kelompok. Kondisi tersebut menuntut kemampuan penyesuaian diri yang baik agar individu mampu menghadapi tuntutan lingkungan secara efektif. Salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah self-efficacy, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai tantangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-efficacy dengan penyesuaian diri pada mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta yang pernah mendaki gunung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian berjumlah 188 mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta. Sampel penelitian terdiri atas 47 mahasiswa untuk uji coba dan 141 mahasiswa untuk penelitian utama yang ditentukan menggunakan teknik sampling jenuh. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala penyesuaian diri dan skala self-efficacy. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar r = 0,619 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara self-efficacy dengan penyesuaian diri pada mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta yang pernah mendaki gunung. Semakin tinggi self-efficacy yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kemampuan penyesuaian dirinya.

Kata Kunci: Self-efficacy, Penyesuaian Diri, MAPALA

Abstract

Students in nature-loving communities are individuals who are active in outdoor activities, one of which is mountain climbing. During climbing activities, students face various challenges such as difficult terrain, extreme weather, physical limitations, psychological pressure, and group dynamics. These conditions require strong adaptive abilities so that individuals can effectively cope with environmental demands. One factor influencing self-adjustment is self-efficacy, which is an individual's belief in their ability to face and overcome various challenges. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and self-adjustment among students in the Surakarta nature lovers' community who have gone mountain climbing. This study employed a quantitative method with a correlational approach. The study population consisted of 188 students from the Surakarta nature lovers' community. The sample consisted of 47 students for the pilot study and 141 students for the main study, selected using saturation sampling. The research instruments used were the adjustment scale and the self-efficacy scale. The data analysis method used was Pearson's product-moment correlation analysis using SPSS. The results of the data analysis showed a correlation coefficient of r = 0.619 with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that there is a significant positive relationship between self-efficacy and self-adjustment. This positive relationship indicates that the higher the self-efficacy, the higher the level of self-adjustment among students in the Surakarta nature lovers' community who have climbed mountains. The results of the study indicate that there is a positive relationship between self-efficacy and adjustment among students in the Surakarta nature lovers' community who have gone mountain climbing.

Key Words: Self-efficacy, Self-Adjustment, MAPALA

A. Pendahuluan

Mahasiswa Pecinta Alam atau yang sering disebut MAPALA, adalah organisasi atau komunitas mahasiswa yang bekerja di bidang penggiat alam. Organisasi ini hampir ada di seluruh universitas yang ada Indonesia, baik di tingkat fakultas maupun hanya di tingkat universitas (Fatimah, 2023). Di Surakarta sendiri, hampir setiap perguruan tinggi memiliki unit kegiatan mahasiswa (UKM) pecinta alam dengan ciri khas dan nama organisasi masing-masing, seperti Kalbu Giri (Universitas Setia Budi Surakata), PMPA Kompos (Universitas Sebelas Maret), Malimpa (Universitas Muhammadiyah Surakarta), Arga Tierta Paksi (Stmik Amikom), Devendra Maaspala (Institut Teknologi Bisnis AAS Indonesia), Cakrawala (Universitas Tunas Pembangunan Surakarta), Argawana (Universitas Dharma AUB Surakarta), dan lain-lainnya. Banyak mahasiswa terlibat dalam organisasi atau komunitas ini dengan tujuan menyalurkan hobi dan mengisi waktu luang, bagi sejumlah besar orang yang memiliki minat dalam kegiatan bebas seperti mendaki gunung, berkemah, arung jeram, hutan penghijauan, atau kegiatan bebas lainnya (Fatimah, 2023).

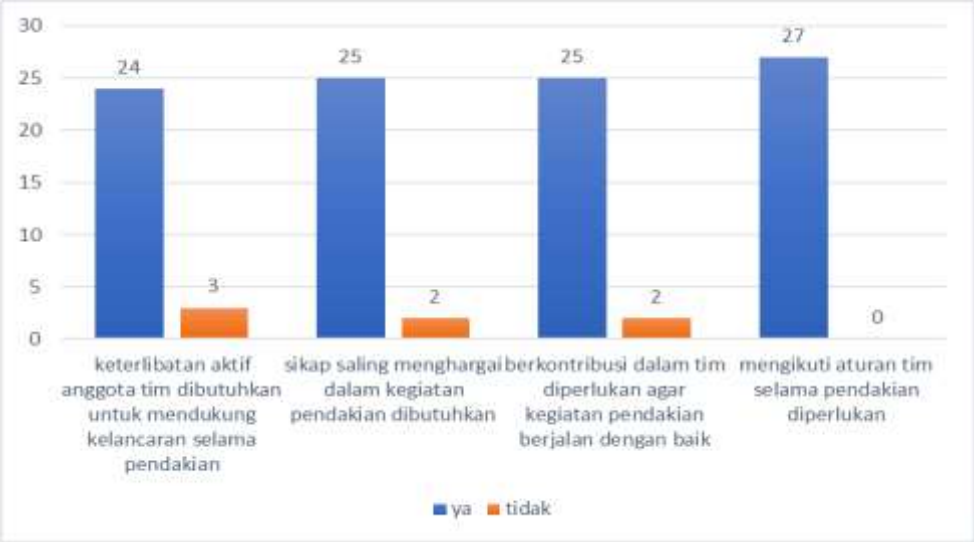
Menurut Mardianto dkk (dalam Prameswari, 2023) komunitas mahasiswa pecinta alam berfungsi sebagai platform bagi mahasiswa untuk mengembangkan diri, membangun interaksi sosial, serta berkontribusi dalam upaya pelestarian lingkungan. Salah satu kegiatan yang dilakukan mahasiswa pecinta alam adalah mendaki gunung, mendaki gunung merupakan salah satu olahraga dialam bebas yang memerlukan persiapan mental, latihan fisik, pengalaman, peralatan, dan pengetahuan tentang alam, serta kemampuan untuk melaksanakan persiapan kegiatan secara efektif (Putra *et al*., 2020). Kegiatan pendakian terdapat tantangan berupa medan yang sulit, cuaca ekstrem, keterbatasan sumber daya, serta tekanan psikologis dalam menghadapi situasi yang tidak terduga. Selanjutnya, untuk memastikan pendakian yang aman dan nyaman, pendaki gunung pemula harus memiliki sepatu, jaket, tas gunung, alat P3K, dan kompas, serta harus menyadari perbekalan selama mereka berada di gunung (Fahriyani *et al*., 2020).

Kemampuan untuk menyesuaikan diri dalam kondisi tersebut menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan dalam menjalani aktivitas di alam bebas. Chaplin (dalam Wibisono *et al*., 2024) menyebutkan penyesuaian diri merupakan variasi dalam kegiatan organisme untuk mengatasi suatu hambatan dan memuaskan kebutuhan-kebutuhan, serta menegakkan hubungan yang harmonis dengan lingkungan, fisik dan sosial. Keberhasilan penyesuaian diri dalam pendakian, yaitu pendaki harus mampu menyesuaikan perilaku dan strategi mereka agar

selaras dengan kondisi lingkungan sekitar yang terus berubah, seperti cuaca ekstrem, medan yang menantang, keterbatasan fisik dan mental selama perjalanan serta dinamika kelompok dalam tim pendakian. Menurut Schneiders (1955) penyesuaian diri merupakan kemampuan mengurangi tekanan kebutuhan, menghadapi frustrasi secara wajar, menggunakan mekanisme psikologis untuk mengatasi kesulitan, mengadopsi perilaku yang sesuai dengan tuntutan lingkungan, mempertahankan ketenangan batin, menyelesaikan konflik, serta menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.

Dalam berita yang dilansir oleh kompas.id (2024) pendakian gunung Carstensz yang dilakukan oleh sejumlah pendaki dari Perhimpunan Penempuh Rimba dan Pendaki Gunung Wanadri mengungkapkan bahwa selain kemampuan teknis dan fisik, proses aklimatisasi atau penyesuaian diri dengan suhu dan tekanan udara di ketinggian juga dibutuhkan dalam pencapaian puncak carstensz, salah satu tantangan utama yang dihadapi pendaki adalah penyesuaian diri terhadap lingkungan yang berbeda dari kondisi atau situasi yang tidak menentu, terutama saat berada di ketinggian (Susilo, 2025). Berdasarkan berita yang dilansir oleh Jelajah Lagi.id (2026) tercatat sebanyak 166 pendaki meninggal dunia sejak tahun 2013 hingga 2026 dengan berbagai penyebab seperti hipotermia, tersesat, terjatuh ke jurang, tertimpa longsor, kelelahan, penyakit bawaan, hingga faktor cuaca ekstrem. Sebagian besar kasus tersebut menunjukkan bahwa tantangan pendakian tidak hanya berkaitan dengan kemampuan fisik dan teknis, tetapi juga kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap kondisi lingkungan yang berubah-ubah, termasuk suhu, tekanan udara, serta situasi yang tidak dapat diprediksi selama proses pendakian.

Untuk mengetahui persepsi mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta mengenai penyesuaian diri dalam pendakian gunung, peneliti melakukan survei awal dengan mengacu pada aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (1955). Survei awal dilakukan terhadap 27 mahasiswa yang berasal dari sembilan komunitas pecinta alam di Surakarta.



Gambar 1 Diagram Gambaran Mengenai Persepsi Penyesuaian Diri
Pada Mahasiswa Komunitas Pecinta Alam Surakarta.

Hasil survei menunjukkan bahwa 24 mahasiswa menyatakan keterlibatan aktif anggota tim yang dibutuhkan untuk mendukung kelancaran selama pendakian, 25 mahasiswa menyatakan sikap saling menghargai dalam kegiatan pendakian yang dibutuhkan, 25 mahasiswa menyatakan bahwa berkontribusi dalam tim diperlukan agar kegiatan pendakian berjalan dengan baik, dan 27 mahasiswa menyatakan bahwa mengikuti aturan tim selama pendakian diperlukan. Temuan tersebut menunjukkan adanya gambaran mengenai pentingnya penyesuaian diri pada mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta yang pernah mendaki gunung. Maka dari itu jika dilihat dari keseluruhan aspek diatas dapat dinyatakan bahwa terdapat gambaran mengenai persepsi pentingnya penyesuaian diri pada mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta yang pernah mendaki gunung.

Menurut Pranata (2025) Pendaki gunung dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti kondisi cuaca yang tidak menentu, kesiapan fisik, perizinan, tanggung jawab terhadap diri sendiri maupun rekan, serta menjaga sikap dan mematuhi pantangan selama pendakian. Sebagian pendaki mampu mengelola tantangan tersebut, namun ada pula yang kesulitan. Ketidakmampuan dalam mengatasinya dapat menimbulkan dampak negatif, baik pada diri

pendaki maupun terhadap kekompakan tim. Menurut Schneiders (dalam Fajar & Aviani, 2022) jika seseorang gagal menyesuaikan diri dengan cara yang positif, mereka akan merasa serba salah, tidak terarah secara emosional, dan memiliki sikap yang tidak realistis dan agresif. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan aspek yang sangat penting bagi mahasiswa komunitas pecinta alam dalam menghadapi kegiatan pendakian.

Seseorang yang memilih hobi mendaki gunung, dalam diri mereka, diperlukan keyakinan terhadap kemampuan sendiri, memiliki semangat juang yang kuat dalam menghadapi berbagai tantangan, serta tetap gigih dan tidak mudah menyerah, yang dikenal sebagai *self-efficacy* (Fahriyani et al., 2020). Menurut Bandura (1997) *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan langkah-langkah yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu. Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih berusaha keras untuk mencapai tujuannya dan lebih gigih dalam menghadapi tantangan. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* rendah cenderung kurang memiliki keyakinan dalam dirinya, tingkat *self-efficacy* yang tinggi memberi individu rasa kendali atas situasi dan meningkatkan keyakinannya untuk bertindak (Fajar & Aviani, 2022). Maka dari itu, pendaki harus memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi agar lebih mampu mengelola stres dan rasa cemas, serta lebih optimis dalam menghadapi rintangan yang mungkin muncul, sehingga mereka memiliki peluang lebih besar untuk mencapai keberhasilan dalam berbagai situasi. Menurut Bandura (dalam Fajar & Aviani, 2022) *Self-efficacy* secara signifikan mempengaruhi tindakan, karena merupakan kemampuan individu untuk mengusai situasi agar dapat mencapai hasil yang diinginkan. Untuk mengetahui persepsi mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta mengenai *Self-efficacy* dalam pendakian gunung, peneliti melakukan survei awal dengan mengacu pada aspek *Self-efficacy* menurut Bandura (1997).



Gambar 1 Diagram Gambaran Mengenai Persepsi *self-efficacy*
Pada Mahasiswa Komunitas Pecinta Alam Surakarta.

Hasil survei menunjukkan bahwa 27 siswa merasa keyakinan diri diperlukan dalam menghadapi jalur yang terjal dan menantang, 27 siswa menyatakan bahwa kurangnya keepercayaan diri dapat menyebabkan keragu-raguan dalam mengambil keputusan saat pendakian, dan 26 siswa menyatakan bahwa keyakinan diri berpengaruh terhadap kesiapan mental selama pendakian. Hasil tersebut menunjukkan betapa pentingnya *self-efficacy* pada mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta untuk mencapai keberhasilan dalam pendakian. Maka dari itu jika dilihat dari keseluruhan aspek diatas dapat dinyatakan bahwa terdapat gambaran mengenai persepsi pentingnya *self-efficacy* pada mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta untuk mencapai keberhasilan dalam pendakian. Menurut Rifkatyani (dalam Sugiri & Fatmawati, 2025) *Self-efficacy* memegang peranan penting bagi para pendaki gunung, sebab keyakinan diri, motivasi, serta daya tahan mental sangat menentukan keberhasilan dan tercapainya tujuan dalam aktivitas pendakian. Para pendaki juga memiliki peran krusial karena merekalah yang secara langsung menghadapi serta merasakan dampak dari berbagai resiko maupun bencana yang dapat terjadi selama pendakian.

Penelitian mengenai kedua variabel ini memang pernah dilakukan oleh Putra Fajar dan Yolivia Irna Aviani (2022) dari Universitas Negeri Padang namun penelitian yang dilakukan peneliti memiliki perbedaan. Perbedaan utama terletak pada subjek penelitian, di mana penelitian terdahulu melibatkan responden dari latar belakang dan daerah yang berbeda,

sedangkan penelitian ini difokuskan pada mahasiswa komunitas pecinta alam di Surakarta. Lalu penelitian ini juga berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Anisa Fahriyani, Novendawati Wahyu Sitasari, Safitri M (2020) yang mengkaji "Hubungan Regulasi Emosi Dengan *Self-efficacy* Pada Pendaki Gunung Pemula" di komunitas pendaki gunung Jakarta, sementara penelitian ini difokuskan pada mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta dengan menekankan hubungan self-efficacy dan penyesuaian diri. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Rizal Firdaus, Muhimmatul Hasanah, dan Prianggi Amelasasih (2023) yang meneliti "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Ketangguhan Mental Pada Mahasiswa Pecinta Alam" di Universitas Gresik, dengan fokus pada ketangguhan mental. Sementara itu, penelitian ini difokuskan pada penyesuaian diri terhadap pendakian pada mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta yang pernah mendaki gunung.

Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara *self-efficacy* dan penyesuaian diri pada mahasiswa komunitas pecinta alam yang pernah mendaki gunung masih terbatas. Penelitian terdahulu lebih banyak meneliti *self-efficacy* dengan regulasi emosi, ketangguhan mental, dan penyesuaian diri pada konteks yang berbeda. Selain itu, belum banyak penelitian yang secara khusus dilakukan pada mahasiswa komunitas pecinta alam di Surakarta. Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian yang perlu diteliti lebih lanjut, "Hubungan Antara *Self-efficacy* dengan Penyesuaian Diri terhadap Pendakian pada Mahasiswa Komunitas Pecinta Alam Surakarta yang Pernah Mendaki Gunung".

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta yang pernah mendaki gunung. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta yang pernah mendaki gunung. Artinya, semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin tinggi pula kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta yang pernah mendaki gunung. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* maka semakin rendah pula kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta yang pernah mendaki gunung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta yang pernah mendaki gunung.

B. Metodologi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa komunitas pecinta alam di Surakarta yang pernah mendaki gunung. Metode penelitian dirancang agar proses pengumpulan, pengukuran, dan analisis data dapat dilakukan secara sistematis, objektif, serta sesuai dengan tujuan penelitian. Pelaksanaan penelitian mencakup penentuan desain penelitian, penetapan populasi dan sampel, penggunaan instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data.

1. *Research Design*
   Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta yang pernah mendaki gunung. Pendekatan korelasional sesuai untuk mengidentifikasi kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel sehingga dapat memberikan gambaran empiris mengenai keterkaitan *self-efficacy* dengan penyesuaian diri dalam konteks aktivitas pendakian gunung
2. *Participants (Population and Sample)*
   Populasi penelitian berjumlah 188 mahasiswa anggota komunitas pecinta alam di Surakarta. Pembagian sampel terseut berpedoam dari Arikunto (dalam sopiyanti, 2018) dengan mengambil 25% dari populasi, sehingga menghasilkan sampel penelitian terdiri dari 47 mahasiswa untuk uji coba alat ukur (*try out*) dan 141 mahasiswa untuk penelitian utama. Karakteristik subjek penelitian adalah mahasiswa aktif yang tergabung dalam komunitas pecinta alam di Surakarta dan memiliki pengalaman melakukan pendakian gunung. Berdasarkan data demografi, subjek penelitian terdiri dari 72 mahasiswa laki-laki (51,1%) dan 69 mahasiswa perempuan (48,9%). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan metode sampling jenuh.
3. *Technique of Data Collection*
   Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Penyesuaian Diri dan Skala *Self-Efficacy*. Skala Penyesuaian Diri disusun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (1955) partisipasi, pengakuan, persetujuan sosial, dan kesesuaian. Setelah

dilakukan tahap uji coba, skala terdiri dari 22 aitem (12 *favorable* dan 10 *unfavorable*). Sedangkan kala *self-efficacy* disusun berdasarkan aspek *magnitude*, *generality*, dan *strength* yang dikemukakan oleh Bandura (1997). Setelah dilakukan tahap uji coba, skala terdiri dari 17 aitem (8 *favorable* dan 9 *unfavorable*). Kedua skala menggunakan model Likert dengan empat pilihan respons, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

4. *Instruments*
   Instrumen penelitian terdiri atas dua skala psikologi. Skala penyesuaian diri dikembangkan berdasarkan teori Schneiders (1955) partisipasi, pengakuan, persetujuan sosial, dan kesesuaian. Setelah melalui proses uji coba, diperoleh 22 item valid dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,911. Sementara itu, Skala *self-efficacy* dikembangkan berdasarkan teori Bandura (1997) yang mencakup tiga aspek utama, yaitu *magnitude*, *generality,* dan *strength*. Setelah melalui proses uji coba, diperoleh 17 item valid dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,906. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua alat ukur memiliki reliabilitas yang tinggi dan layak digunakan dalam penelitian.
5. *Technique of Data Analysis*
   Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) *versi 26.0 for Windows*. Uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan uji linearitas menggunakan analisis ANOVA. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta yang pernah mendaki gunung.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *self-efficacy*, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 50 orang (35,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa anggota komunitas pecinta alam di Surakarta memiliki *tingkat self-efficacy* yang relatif tinggi. Sedangkan pada variabel penyesuaian diri, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sangat tinggi, yaitu sebanyak 55 orang (39,0%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa anggota komunitas pecinta alam di Surakarta memiliki tingkat *self-efficacy* yang relatif sangat tinggi. Sebagai berikut hasil kategorsasi:

Tabel 1. Hasil Kategorisasi

Variabel	Kategorisasi	Rentang Nilai	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Self-fficacay	Sangat tinggi	55,25 ≤ X	37	26,2%
	Tinggi	46,75 < X ≤ 55,25	50	35,5%
	Sedang	38,25 < X ≤ 46,75	34	24,1%
	Rendah	29,75 < X ≤ 38,25	14	9,9%
	Sangat rendah	29,75 ≤ X	6	4,3%
Penyesuaian diri	Sangat tinggi	71,5 ≤ X	55	39,0%
	Tinggi	60,5 < X ≤ 71,5	47	33,3%
	Sedang	49,5 < X ≤ 60,5	30	21,3%
	Rendah	38,5 < X ≤ 49,5	7	5,0%
	Sangat rendah	38,5 ≤ X	2	1.4%

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini, teknik yang digunakan untuk menguji normalitas adalah *Kolmogorov-Smirnov*. Jika nilai signifikansi > 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal (Vikaliana *et al*., 2022). Berikut hasil uji normalitas:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov	
	Self-efficacy	Penyesuaian Diri
N	141	141
Test Statisic	.061	.063
Asymp. Sig. (2-talied)	.200	.200

Berdasarkan hasil tabel uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* tersebut, diperoleh nilai *Asymp.Sig*.(2-tailed) sebesar 0,200 (p>0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal dan memenuhi asumsi normalitas, dengan demikian dapat dilanjutnya uji linearitas. Menurut Vikaliana *et al* (2022) uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel dalam penelitian bersifat linear atau tidak. Uji linieritas dalam penelitian ini lakukan melalui analisis ANOVA. Suatu hubungan dikatakan linier jika mempunyai nilai signifikansi *Linearity* kurang atau lebih kecil dari 0,05 (p<0,05) atau nilai signifikansi *Deviation From Linearity* lebih besar dari 0,05 (p>0,05). Berikut hasil uji linearitas:

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table			
			Sig.
Penyesuaian Diri* *Self-efficacy*	*Between Groups*	*Linearity*	.000
		Deviation from Linearity	.242

Hasil uji linearitas telah dijelaskan pada tabel dibawah ini: Berdasarkan hasil analisis uji linearitas diperoleh nilai singkifikansi (*sig*.) *Linearity* antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri sebesar 0,00 < 0,05 Sedangkan *Deviation From Linearity* sebesar 0,242 > 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri. Hasil uji normalitas dan uji linearitas menunjukkan bahwa data penelitian memenuhi asumsi statistik parametrik. Oleh karena itu, selanjutnya dilakukan analisis analisis melalui uji hipotesis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri. Adapun hasil analisisnya yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Correlations		
Self-efficacy dan Penyesuaian Diri	Pearson Correlation	.619**
	Sig. (2-telled)	.000
	N	141

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai korelasi *pearson product moment* sebesar 0,619 dengan signifikansi 0,000. Hasil tersebut menunjukan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan penyesuaia diri (p < 0,05). Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima, artinya semakin artinya semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin tinggi penyesuaian diri pada mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta yang pernah mendaki gunung. Peneliti juga melakukan uji beda untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan penyesuaian diri berdasarkan jenis kelamin. Uji yang digunakan adalah *Independent Sample t-test* dengan bantuan program SPSS, berikut hasilnya:

Tabel 5. Hasil Uji Beda Jenis Kelamin Variabel Penyesuaian Diri

Group Statistics					
Penyesuaian Diri	Jenis Kelamin	N	Mean	*Std. Deviation*	*Std. Error Mean*
	Laki-Laki	72	67.25	11.800	1.391
	Perempuan	69	68.20	13.461	1.620

Independent Samples Test					
		F	Sig	t	Sig. (*2-tailed*)
Penyesuaian Diri	*Equal variances assumed*	1.127	.290	-448	.655

Berdasarkan hasil tabel uji *Independent Sample t-test* pada baris *Equal variances assumd* menunjukkan nilai t sebesar -0,448 dengan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,655. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 (0,655 > 0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat penyesuaian diri antara laki-laki dan perempuan. Peneliti juga melakukan uji beda berdasarkan jenis kelamin pada variabel *self-efficacy*. Adapun hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan *self-efficacy* yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Hasil tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Beda Jenis Kelamin Variabel *Self-efficacy*

Group Statistics					
Self-efficacy	Jenis Kelamin	N	Mean	*Std. Deviation*	*Std. Error Mean*
	Laki-Laki	72	50.46	10.392	1.225
	Perempuan	**69**	**47.96**	**11.383**	**1.370**

Independent Samples Test					
		F	Sig	t	Sig. (*2-tailed*)
Penyesuaian Diri	*Equal variances assumed*	**.694**	**.406**	**1.364**	**.175**

Berdasarkan hasil uji *Independent Sample t-test* pada baris *Equal variances assumed* menunjukkan nilai t sebesar 1,364 dengan nilai signifikansi (Sig. *2-tailed*) sebesar 0,175. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 (0,175 > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *self-efficacy* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam komunitas pecinta alam Surakarta. Selain menguji perbedaan berdasarkan jenis kelamin, penelitian ini juga menganalisis perbedaan berdasarkan komunitas pecinta alam. Analisis tersebut dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat penyesuaian diri dan *self-efficacy* pada mahasiswa yang tergabung dalam komunitas pecinta alam yang berbeda. Hasil analisis perbedaan antar komunitas dapat dilihat pada tabel berikut:

One-Way ANOVA						
	Variabel	*Sum of Squares*	df	*Mean Square*	f	Sig
Between Groups	Penyesuaian Diri	3117.619	8	389.702	2690	.009
	Self-efficacy	1756.165	8	219.521	1.939	.059

Berdasarkan hasiluji *One-Way* ANOVA untuk mengetahui apakah perbedaan rata-rata tersebut signifikan secara statistik. Hasil uji ANOVA menunjukkan nilai F = 2,690 dengan nilai signifikansi sebesar 0,009 (p < 0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat penyesuaian diri yang signifikan antar komunitas pendakian. Sedangkan pada variabel *self-efficacy* menunjukkan nilai F = 1,935 dengan nilai signifikansi sebesar 0,059 (p < 0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat *self-efficacy* yang signifikan antar komunitas pendakian.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta yang pernah mendaki gunung. Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar r = 0,619 dengan nilai signifikansi p = 0,000 (p < 0,05) pada jumlah subjek sebanyak 141 mahasiswa anggota komunitas pecinta alam di Surakarta yang pernah mendaki gunung. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,619 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori kuat. Menurut Sugiyono (2022) yang menyatakan bahwa nilai koefisien korelasi pada rentang 0,60–0,799 termasuk dalam kategori hubungan yang kuat. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula kemampuan penyesuaian diri yang dimilikinya. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih rendah. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan positif antara *self-efficacy*

dengan penyesuaian diri pada mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta yang pernah mendaki gunung dapat diterima.

Selain itu, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat *self-efficacy* pada kategori tinggi sebanyak 50 mahasiswa (35,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta memiliki keyakinan yang baik terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan dan hambatan selama kegiatan pendakian gunung. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rifkatyani, Saragih,dan Prasetyo (2024) yang menemukan bahwa mayoritas pendaki gunung pemula di Jawa Timur memiliki *self-efficacy* pada kategori tinggi. Sehingga menunjukkan bahwa sebagian besar pendaki memiliki keyakinan yang cukup baik dalam menghadapi risiko dan situasi menantang selama aktivitas pendakian. Tingginya *self-efficacy* menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai situasi menantang selama pendakian. Hal tersebut sejalan dengan Dewi, Yesa, dan Purwantara (2025) yang menjelaskan bahwa *self-efficacy* yang tinggi memungkinkan mahasiswa memiliki keyakinan untuk menyelesaikan tugas, mampu menghadapi berbagai tantangan, menangani tekanan, serta lebih mudah menyesuaikan diri terhadap situasi yang dihadapi. Dalam konteks kegiatan pendakian, keyakinan tersebut tercermin melalui kemampuan anggota komunitas pecinta alam dalam mengatasi hambatan selama perjalanan, menghadapi kondisi lingkungan yang berubah, serta tetap berupaya mencapai tujuan pendakian.

Sementara itu, hasil kategorisasi pada variabel penyesuaian diri menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 55 mahasiswa (39,0%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta memiliki kemampuan penyesuaian diri yang sangat baik dalam menghadapi kondisi lingkungan, tekanan fisik, maupun tuntutan sosial selama kegiatan pendakian berlangsung. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Orah dan Purnawinadi (2025) yang menunjukan mahasiswa rantau memiliki penyesuaian diri pada kategori sangat tinggi sebanyak 90 mahasiswa (100%). Tingginya penyesuaian diri pada mahasiswa komunitas pecinta alam dapat dipengaruhi oleh keterlibatan aktif dalam kegiatan organisasi yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk belajar berinteraksi, bekerja sama, menyelesaikan permasalahan, serta menyesuaikan diri dengan aturan dan nilai yang berlaku dalam kelompok. Menurut Yusriah & Paryontri (2023) penyesuaian diri yang efektif akan tercapai apabila individu mampu menghadapi kesulitian secara objektif, menunjukkan perilaku yang konsisten dan harmonis, merasa senang, serta memiliki minat untuk melakukan kegiatan dan mencapai tujuan. Dengan demikian, mahasiswa komunitas pecinta alam yang secara aktif terlibat dalam kegiatan organisasi dan pendakian cenderung memiliki kesempatan lebih besar untuk mengembangkan kemampuan dalam mengelola tekanan, beradaptasi dengan perubahan kondisi lingkungan, serta membangun hubungan yang baik dengan anggota kelompok.

Berdasarkan hasil kategorisasi tersebut, dapat disimpulkan bahwą mayoritas mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta yang pernah mendaki gunung memiliki kemampuan tingkat *self-efficacy* dan penyesuaian diri yang baik. Pada variabel *self-efficacy* sebagian besar subjek berada pada kategori tinggi sebanyak 50 mahasiswa (35,5%). Sementara itu, pada variabel penyesuaian diri sebagian besar subjek berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 55 mahasiswa (39,0%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta yang pernah mendaki gunung memiliki keyakinan yang baik terhadap kemampuan dirinya serta mampu menyesuaikan diri secara optimal dalam menghadapi berbagai tantangan, tekanan fisik, tuntutan sosial, dan perubahan kondisi lingkungan selama kegiatan pendakian gunung.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Bandura (1997) *Self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan langkah-langkah yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu. Individu dengan *self-efficacy* tinggi memiliki kecenderungan untuk mempersepsikan tantangan sebagai sesuatu yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* rendah lebih rentan mengalami kecemasan, keraguan diri, serta kesulitan dalam beradaptasi saat menghadapi hambatan (Fajar & Aviani, 2022). Maka dari itu, pendaki harus memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi agar lebih mampu mengelola stres dan rasa cemas, serta lebih optimis dalam menghadapi rintangan yang mungkin muncul, sehingga mereka memiliki peluang lebih besar untuk mencapai keberhasilan dalam berbagai situasi.

Dalam konteks pendakian, keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi sangat penting untuk menghadapi medan yang berat, kondisi cuaca yang ekstrem, serta mengelola dinamika kelompok. Menurut Rifkatyani (dalam Sugiri & Fatmawati, 2025) *Self-efficacy* memegang peranan

penting bagi para pendaki gunung, sebab keyakinan diri, motivasi, serta daya tahan mental sangat menentukan keberhasilan dan tercapainya tujuan dalam aktivitas pendakian. Selain itu, menurut Schneiders (1955) penyesuaian diri merupakan kemampuan mengurangi tekanan kebutuhan, menghadapi frustrasi secara wajar, menggunakan mekanisme psikologis untuk mengatasi kesulitan, mengadopsi perilaku yang sesuai dengan tuntutan lingkungan, mempertahankan ketenangan batin, menyelesaikan konflik, serta menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Keberhasilan penyesuaian diri dalam pendakian, yaitu pendaki harus mampu menyesuaikan perilaku dan strategi mereka agar selaras dengan kondisi lingkungan sekitar yang terus berubah, seperti cuaca ekstrem, medan yang menantang, keterbatasan fisik dan mental selama perjalanan serta dinamika kelompok dalam tim pendakian. Oleh karena itu, individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan lebih mampu menyesuaikan diri dengan berbagai kondisi tersebut.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fajar dan Aviani (2022) melalui studi literatur menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam berbagai situasi sosial maupun lingkungan. Individu yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan dirinya akan lebih mampu menghadapi tantangan, mengatasi hambatan, serta menyesuaikan diri secara efektif terhadap perubahan kondisi yang dihadapi. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Mantyawati, Septiningsih, dan Wulandari (2022) juga menemukan bahwa adanya hubungan positif antara efikasi diri dengan penyesuaian pada peserta didik kelas VII. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai tantangan serta mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dalam lingkungannya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Gaol dan Rosito (2023) juga memperkuat temuan bahwa adanya hubungan positif antara *self-efficacy* dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di Universitas HKBP Nommensen. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri membantu individu untuk lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik dan sosial yang baru. Semakin kuat keyakinan seseorang terhadap kemampuannya, semakin efektif pula ia dalam menghadapi tuntutan lingkungan. Dengan demikian, hasil penelitian ini semakin memperkuat temuan-temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri individu.

Penelitian ini juga melakukan uji beda berdasarkan jenis kelamin pada variabel penyesuaian diri dan *self-efficacy*. Pada variabel penyesuaian diri, hasil uji *Independent Sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,655 ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat perbedaan penyesuaian diri yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan dalam komunitas pecinta alam Surakarta yang pernah mendaki gunung memiliki kemampuan penyesuaian diri yang relatif setara. Kondisi tersebut dapat disebabkan karena kedua kelompok sama-sama terlibat dalam aktivitas komunitas, menghadapi tuntutan organisasi, mengikuti aturan kelompok, serta memperoleh pengalaman interaksi sosial yang serupa sehingga mampu mengembangkan kemampuan penyesuaian diri pada tingkat yang seimbang. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumolang, Hartati, dan Narosaputra (2025) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan penyesuaian diri yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan ($0,261 > 0,05$). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa jenis kelamin bukan merupakan faktor utama yang menentukan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri. Sebaliknya, kemampuan penyesuaian diri lebih dipengaruhi oleh faktor internal individu serta pengalaman yang diperoleh dari lingkungan, bukan oleh perbedaan biologis semata. Oleh karena itu, mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam komunitas pecinta alam Surakarta yang pernah mendaki gunung dapat memiliki tingkat penyesuaian diri yang relatif sama meskipun memiliki karakteristik gender yang berbeda. Sehingga perbedaan jenis kelamin tidak menjadi faktor yang membedakan kemampuan penyesuaian diri subjek.

Sementara itu, pada variabel *self-efficacy* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,175 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan pada komunitas pecinta alam Surakarta yang pernah mendaki gunung, sehingga baik laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat keyakinan diri yang relatif setara. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andriani, Umaroh, dan Govicar (2025) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan *self-efficacy* yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan ($0,875 > 0,05$). Penelitian tersebut menemukan bahwa gender bukan merupakan faktor yang membedakan tingkat *self-efficacy* mahasiswa. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Yanuarta, Prakoso, Hartoto, dan Khory (2025) yang menemukan

bahwa tidak terdapat perbedaan *self-efficacy* berdasarkan gender pada mahasiswa yang mengikuti mata kuliah renang (0,480 > 0,05). Sedangkan pengalaman belajar dan latihan terbukti berpengaruh signifikan terhadap tingkat *self-efficacy* mahasiswa. Penelitian tersebut menegaskan bahwa mahasiswa laki-laki dan perempuan yang memperoleh kesempatan belajar, pelatihan, dan pengalaman yang relatif sama cenderung memiliki tingkat *self-efficacy* yang setara. Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin bukan merupakan faktor yang membedakan tingkat *self-efficacy* pada mahasiswa komunitas pecinta alam di Surakarta yang pernah mendaki gunung.

Hal ini menunjukkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat keyakinan diri yang relatif setara. Kesetaraan tersebut diduga karena kedua kelompok memiliki kesempatan yang sama dalam memperoleh pengalaman, pembelajaran, dan latihan selama mengikuti kegiatan pendakian, sehingga mampu membentuk tingkat *self-efficacy* yang sebanding. Berdasarkan hasil uji beda menggunakan *Independent Sample t-test*, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan pada variabel penyesuaian diri maupun *self-efficacy* dalam komunitas pecinta alam. Hasil tersebut menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki kemampuan penyesuaian diri serta tingkat keyakinan terhadap kemampuan diri yang relatif setara dalam menghadapi tuntutan dan tantangan aktivitas di komunitas pecinta alam. Dengan demikian, jenis kelamin bukan merupakan faktor yang secara signifikan membedakan tingkat penyesuaian diri maupun *self-efficacy* pada anggota komunitas pecinta alam.

Selain berdasarkan jenis kelamin, penelitian ini juga melakukan uji beda berdasarkan komunitas pecinta alam untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat penyesuaian diri dan *self-efficacy* antar komunitas. Hasil uji *One-Way* ANOVA pada variabel penyesuaian diri menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,009 (p < 0,05), yang berarti terdapat perbedaan tingkat penyesuaian diri yang signifikan antar komunitas pendakian. Temuan penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Desrianti, Sukma, Sukmawati, dan Putra (2026) yang menunjukkan adanya perbedaan penyesuaian diri pada kelompok mahasiswa yang berbeda secara signifikan (p = 0,000< 0,05). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat penyesuaian diri yang signifikan antar komunitas pendakian. Perbedaan tersebut dapat disebabkan oleh karakteristik komunitas yang berbeda, seperti latar belakang anggota, budaya kelompok, serta dukungan sosial yang berkembang di dalam masing-masing komunitas. Menurut Yusriah & Paryontri, (2023) menemukan bahwa keberagaman budaya anggota menjadi bagian dari proses penyesuaian diri dalam organisasi pecinta alam. Selain itu, dukungan sosial dari anggota komunitas juga berperan dalam membantu individu merasa diterima, diperhatikan, dan didukung dalam lingkungan kelompok.

Sementara itu, hasil uji *One-Way* ANOVA pada variabel *self-efficacy* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,059 (p > 0,05), sehingga tidak terdapat perbedaan *self-efficacy* yang signifikan antar komunitas pendakian. Dengan demikian, komunitas pendakian tidak menjadi faktor yang membedakan tingkat *self-efficacy* anggota secara signifikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fatmawati dan Sarwono (2025) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pada variabel *self-efficacy* yang signifikan. Hasil analisis dalam penelitian tersebut menunjukkan nilai signifikansi sebesar (p= 0,083>0,05), yang mengindikasikan bahwa perbedaan lingkungan atau kelompok belajar tidak selalu diikuti oleh perbedaan tingkat keyakinan individu terhadap kemampuannya.

Tidak adanya perbedaan *self-efficacy* antar komunitas pendakian dalam penelitian ini dapat disebabkan karena setiap komunitas pada dasarnya memberikan kesempatan yang relatif sama kepada anggotanya untuk mengembangkan kemampuan diri melalui berbagai aktivitas organisasi. Menurut Ibrahim *et al* (2024) menjelaskan bahwa kegiatan organisasi merupakan sarana yang efektif untuk mengembangkan keterampilan yang tidak diperoleh selama kegiatan perkuliahan, serta menjadi wadah untuk meningkatkan potensi diri dan mengembangkan minat mahasiswa. Selain itu, menurut Azidin *et al* (dalam Ibrahim *et al*., 2024) pelaksanaan program kerja dalam organisasi dapat mendorong berkembangnya kemampuan kepemimpinan, kemandirian, kreativitas, serta sikap saling menghormati. Dalam konteks komunitas pendakian, anggota dari berbagai komunitas sama-sama memperoleh pengalaman menghadapi tantangan alam, bekerja sama dalam tim, menyelesaikan masalah di lapangan, serta mencapai keberhasilan dalam aktivitas pendakian. Kesamaan pengalaman tersebut memungkinkan terbentuknya keyakinan terhadap kemampuan diri yang relatif setara pada setiap anggota komunitas.

Berdasarkan hasil uji beda perkomunitas, dapat disimpulkan bahwa komunitas pendakian berperan dalam membedakan tingkat penyesuaian diri anggota, namun tidak membedakan

tingkat *self-efficacy* secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat variasi kemampuan penyesuaian diri antar komunitas, tingkat keyakinan anggota terhadap kemampuan dirinya cenderung relatif sama pada berbagai komunitas pecinta alam Surakarta.

Hubungan positif antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta yang pernah mendaki gunung dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor internal maupun eksternal. Powell (dalam Mantyawati *et al*., 2022), faktor internal seperti kemampuan dan kekuatan fisik secara umum, kemampuan kognitif, minat, impian, dan keyakinan individu memiliki peranan dalam proses penyesuaian diri. Selain itu, faktor eksternal kemampuan ekonomi dan kondisi lingkungan serta aktivitas kerja juga dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menyesuaikan diri. Sementara itu, Sunarto dan Hartono (dalam Prastiwi & Imanti, 2022) menjelaskan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh kondisi fisik, tingkat perkembangan dan kematangan, faktor psikologis, lingkungan, serta faktor budaya. Dalam konteks kegiatan pendakian gunung yang dilakukan oleh mahasiswa komunitas pecinta alam, berbagai faktor tersebut dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap kondisi lingkungan yang menantang. Pendakian gunung menuntut individu untuk memiliki kesiapan fisik, kemampuan berpikir dalam mengambil keputusan, serta kemampuan bekerja sama dengan anggota kelompok lainnya. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi berbagai tantangan tersebut, karena mereka memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas dan mengatasi kesulitan yang dihadapi selama proses pendakian berlangsung.

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu faktor psikologis yang mempunyai peranan penting dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri individu. Temuan penelitian ini mendukung teori yang menyatakan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri dapat mempengaruhi cara individu dalam berpikir, merasakan, serta bertindak ketika menghadapi berbagai situasi yang menantang. Dengan demikian, semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki individu maka semakin baik pula kemampuan individu tersebut dalam melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil uji hipotesis yang diperoleh dengan nilai koefisien korelasi sebesar r = 0,619 dan nilai signifikansi p = 0,000 (p < 0,05), artinya terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta yang pernah mendaki gunung. Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori kuat, yang berarti semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki individu maka semakin baik pula kemampuan penyesuaian dirinya begitupun sebaliknya.

Selanjutnya, berdasarkan hasil kategorisasi, sebagian besar mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta yang pernah medaki gunung memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi dan kemampuan penyesuaian diri yang sangat tinggi. Sebanyak 50 mahasiswa (35,5%) berada pada kategori tinggi untuk variabel *self-efficacy*, sedangkan 55 mahasiswa (39,0%) berada pada kategori sangat tinggi untuk variabel penyesuaian diri. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki keyakinan yang baik terhadap kemampuan dirinya serta mampu menyesuaikan diri dengan baik dalam menghadapi berbagai tantangan selama kegiatan pendakian.

Kemudian berdasarkan hasil uji beda menggunakan *Independent Sample t-test*, diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan pada variabel penyesuaian diri (p = 0,655 > 0,05) maupun *self-efficacy* (p = 0,175 > 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa jenis kelamin bukan merupakan faktor yang secara signifikan membedakan kemampuan penyesuaian diri maupun tingkat *self-efficacy* pada mahasiswa komunitas pecinta alam Surakarta yang pernah mendaki gunung.

Selain itu, berdasarkan hasil uji beda menggunakan *One-Way* ANOVA, ditemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat penyesuaian diri yang signifikan antar komunitas pecinta alam dengan nilai signifikansi sebesar 0,009 (p < 0,05). Sebaliknya, tidak terdapat perbedaan tingkat *self-efficacy* yang signifikan antar komunitas dengan nilai signifikansi sebesar 0,059 (p > 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat penyesuaian diri anggota berbeda antar komunitas pecinta alam, sedangkan tingkat *self-efficac*y anggota cenderung relatif sama.

Bagi Peneliti Selanjutnya, disarankan untuk menambah variabel lain yang berkaitan dengan aktivitas pendakian, seperti regulasi emosi, ketangguhan mental, *coping stress*, manajemen

risiko, dan pengalaman pendakian. Kemudian mengkaji faktor-faktor yang menyebabkan perbedaan penyesuaian diri antar komunitas pecinta alam, seperti budaya organisasi, pelatihan anggota, intensitas kegiatan, dan hubungan sosial dalam komunitas. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan mempertimbangkan karakteristik pengalaman pendakian subjek, seperti lokasi pendakian, ketinggian, tingkat kesulitan gunung, frekuensi pendakian, maupun pengalaman menghadapi kondisi berisiko, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara *self-efficacy* dan penyesuaian diri.

E. Referensi

Andriani, I., Umaroh, S. K., & Govicar, Y. A. (2025). Memetakan *Self-efficacy* Akademik Mahasiswa Gen Z : Kajian Komparatif berdasarkan Gender dan Status Pekerjaan. *Jurnal Studia Insania*, *13*(1), 66–79. https://doi.org/10.18592/jsi.v13i1.14726

Azwar, S. (2025). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2025). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control.* W. H. Freeman and Company.

Dewi, K. T. S., Yasa, K. T., & Purwantara, K. G. T. (2025). Pengaruh Efikasi Diri, Minat Kerja, Keaktifan Organisasi Terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa STIE Satya Dharma. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Jurkami*, *10*(3). http://jurnal.stkippersada.ac.id/jurnal/index.php/JPE

Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, *4*(1), 11. https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303

Fahmawati, Z. N., Fediyanto, N., & Nastiti, D. (2025). Penyesuaian Diri Peserta Pertukaran Mahasiswa Merdeka: Studi Kuantitatif Deskriptif. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *9*(3), 2235–2248. https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.6963

Fahriyani, A., Sitasari, N. W., & M, S. (2020). Hubungan Regulasi Emosi Dengan S*elf-Efficacy* Pada Pendaki Gunung Pemula. *JCA of Psychology*, *1*(1), 75–84. https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/44

Fajar, P., & Aviani, Y. I. (2022). Hubungan *Self-Efficacy* dengan Penyesuaian Diri: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *6*(1), 2186–2194.

Fatimah, E. (2023). *MAPALA: Pecinta, Penjaga Ciptaan Pencipta*. kompasiana. https://www.kompasiana.com/elnifatimah1429/64e848c408a8b52e21674722/mahasiswa-pecinta-alam-penjaga-ciptaan-pencipta

Fatmawati, D., & Sarwono, R. B. (2025). Perbandingan Efikasi Diri Siswa Kelas Khusus Olahraga Dan Reguler Dalam Menghadapi Tantangan Akademik. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, *2*(5).

Firdaus, A. R., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2023). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Ketangguhan Mental Pada Mahasiswa Pecinta Alam. *Psikosains*, *Vol. 18*, 104–115.

Gaol, B. L., & Rosito, A. C. (2023). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru di Universitas HKBP Nommensen. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, *3*(5), 461–473. https://j-innovative.org/index.php/innovative

Herzamzam, D. A. (2021). Peningkatkan Motivasi dan *Self-Efficacy* Belajar Matematika melalui Model Pembelajaran Berbasis Masalah pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, *5*(4), 3(2), 524–532. https://journal.uii.ac.id/ajie/article/view/971

Husna, N., Arif, L. S., & Wahid, M. (2022). Hubungan Antara *Self-Efficacy* Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Gigi (Tinjauan Pustaka). *Cakradonya Dental Journal*, *14*(2), 112–121. https://doi.org/10.24815/cdj.v14i2.29954

Ibrahim, B. F., Rahmayani, D., Karisma, D., Diah, S., Sabita, R. W., & Safitri, A. G. (2024). *The Relationship Between Fear Of Missing Out (Fomo) And Self-efficacy At The Level Of Student Organization Participation*. *Jurnal REP (Riset Ekonomi Pembangunan)*, *9*(1), 62–76. https://doi.org/10.31002/rep.v9i1.1361

Lagi, R. J. (2026). *Daftar Lengkap Pendaki Meninggal Dalam Dekapan Gunung Indonesia Update Terbaru 2026*. Jelajah Lagi - Gunung dan Traveling Indonesia.

Mahendrani, W., & Rahayu, E. (2014). Hubungan Antara *Self-efficacy* Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Akselerasi. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, *4*, 1–27.

Maimunah, S. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *8*(2), 275. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4911

Mantyawati, N. N., Septiningsih, D. S., & Wulandari, D. A. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Peserta Didik Kelas VII. *Psimphoni*, *3*(2), 129–134.

Mardjuki, H., Diponegoro, A. M., & Ahmad. (2025). Penyesuaian Diri Bercadar Di Yogyakarta.

Jurnal Psikologi Konseling, *19*(2), 321.

Orah, K. D., & Purnawinadi, I. G. (2025). Penyesuaian Diri Dan *Homesickness* Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Nutrix*, *9*(2), 388–398.

Permatasari, T., & Sidarta, N. (2021). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan *acute mountain sickness* pada pendaki gunung. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, *4*(3). https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2021.v4.106-112

Prameswari, D. S. (2023). Hubungan Antara *Nature Connectedness* Dengan Tingkat *Pro Environmental Behavior* Pada Mahasiswa Komunitas Pencinta Alam. *Jurnal Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, *X*. https://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM

Pranata, J. D. (2025). *Hardiness* Pada Pendaki Gunung. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *11*(September), 140–150.

Prastiwi, E., & Imanti, V. (2022). Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru IAIN Surakarta Dalam Menempuh Pembelajaran *Online* di Tahun Pertama Perkuliahan Selama Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, *4*(1), 1–18.

Putra, F. P. M., Setyaningsih, P., & Santoso, D. A. (2020). Analisis Persiapan Fisik Pendakian Gunung Ijen Dan Gunung Ranti Di Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, *1*(2), 80–93. https://doi.org/10.55081/jpj.v1i2.134

Rifkatyani, N., Saragih, S., & Prasetyo, Y. (2024). Keterkaitan Regulasi Emosi Dengan *Self-Efficacy*: Kunci Keberhasilan Pendaki Gunung Pemula. *Jurnal Psikologi Indonesia*, *2*(1), 18–28.

Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Penelitian*. KBM INDONESIA.

Sari, G. M., Anditiarina, D., Utary, D., & Anulus, A. (2023). Hubungan Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pengetahuan, Aktivitas Fisik, Kejadian *Acute Mountain Sickness*, Pendaki Gunung. *Jurnal.healthsains*, *4*(4), 46. https:/doi.org/10.46799/jhs.v4i4.877

Schneiders, A. A. (1955). *Personal Adjustment and Mental Health*. Holt, Rinehart and Winston, New York.

Sopiyanti, F. (2018). Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap Penyesuaian Akademik Mahasiswa. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, *4*(1), 289–304. https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.2197

Sugiri, H. B., & Fatmawati, S. (2025). Gambaran *Self-Efficacy* Pada Pendaki Dalam Menghadapi Bencana Erupsi Di Gunung Sindoro. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, *3*(1), 71–88.

Sugiyono. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.

Sumolang, R. P., Hartati, M. E., & Narosaputra, D. A. N. (2025). Analisis Perbedaan Kecenderungan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2023. *Psikoedia*, *6*(1).

Susilo, H. (2025). *Carstensz Pyramid: Puncak Impian di Ujung Negeri*. Kompas.id. https://www.kompas.id/artikel/carstensz-pyramid-puncak-impian-di-ujung-negeri

Vikaliana, R., Pujianto, A., Mulyati, A., Fika, R., Ronaldo, R., Reza, H. K., Ngii, E., Dwikotjo, F., Suharni, & Ulfa, L. (2022). *Ragam penelitian dengan spss*. Tahta Media Group.

Wibisono, D. B., Joko, Y., & Nugroho, D. (2024). Peran *Self-Efficacy* terhadap Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi pada Mahasiswa Tahun Pertama di Universitas Setia Budi. *Journal of Psychosociopreneur*, *3*(2), 112–119.

Widodo, B. (2021). Gambaran Penyesuaian diri Mahasiswa Baru Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun Tahun Akademik 2020/2021. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *4*(8), 899–907. https://doi.org/10.54371/jiip.v4i8.364

Yanuarta, D., Prakoso, B. B., Hartoto, S., & Khory, F. D. (2025). Analisis Tingkat Efficacy Diri Mahasiswa Program Mata Kuliah Renang Di Tinjau Dari Pengalaman Dan Gender. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, *11*, 445–455.

Yusriah, L., & Paryontri, R. (2023). Penyesuaian Diri Mahasiswa UMSIDA yang Mengikuti UKM HIMMPAS. *Server Pracetak UMSIDA*, 1–9. https://archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/view/6317/45253