

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kepercayaan diri (*self confidence*) merupakan salah satu modal utama seseorang untuk mencapai sukses. Percaya diri memungkinkan seseorang untuk menghadapi tantangan dan rintangan dengan lebih baik. Ketika seseorang percaya pada kemampuan dan potensi dirinya, ia akan lebih termotivasi untuk mengatasi segala hambatan yang mungkin muncul di depannya. Orang yang mempunyai kepercayaan pada diri sendiri berarti orang tersebut sanggup, mampu, dan meyakini dirinya bahwa ia dapat mencapai prestasi yang diinginkannya. Kehilangan kepercayaan diri merupakan pengalaman yang umum dialami oleh banyak orang, termasuk siswa di berbagai tingkat pendidikan, mulai dari taman kanak-kanak hingga perguruan tinggi. Hal ini bisa terjadi karena berbagai alasan, seperti tekanan akademik, perbandingan dengan teman sebaya, atau bahkan kegagalan dalam mencapai target yang telah ditetapkan.

Menurut (Hakim T. , 2002) dalam artikel yang berjudul percaya diri dalam psikologi (Masbow, 2009:1) menjelaskan bahwa "kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya." Percaya diri adalah modal awal seorang manusia dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri.

Rasa percaya diri akan mengalami kembangan mental, yang sebagaimana akan mengalami kembangan prestasi mahasiswa. Sering kali orang merasa marah pada

dirinya sendiri, tidak kompeten, dan tidak penting karena banyak faktor. Yang perlu dipelajari, dan mereka yang lebih dewasa cenderung lebih dewasa. Setiap individu memerlukan dorongan dan lingkungan yang selalu berubah. Jika orang tua atau guru bisa memimpin dengan integritas, maka anak akan memiliki kesadaran diri. Percaya diri merupakan salah satu kunci utama dalam menunjang kesuksesan seseorang dalam berbagai aspek kehidupan.

Karakteristik utama dari orang yang memiliki rasa percaya diri adalah kemampuan untuk menerima diri sendiri apa adanya. Hal ini mencakup mengakui baik kelebihan maupun kekurangan diri, serta bersikap terbuka terhadap peluang untuk berkembang dan belajar dari kesalahan. Selain itu, individu yang percaya diri cenderung tidak takut menghadapi tantangan. Mereka lebih siap untuk mencoba hal-hal baru meskipun ada risiko kegagalan. Sikap ini sangat penting, terutama dalam dunia yang penuh dengan ketidakpastian dan perubahan.

Proses ini pendidikan berperan sebagai jembatan untuk mengembangkan potensi diri, meningkatkan kemampuan berpikir, dan memperluas wawasan. Dengan pendidikan, seseorang tidak hanya memperoleh ilmu pengetahuan tetapi juga keterampilan sosial yang membantu mereka untuk beradaptasi dan berkontribusi dalam masyarakat. Pendidikan juga membentuk karakter seseorang, menanamkan nilai-nilai moral, etika, dan kepercayaan diri. Proses belajar yang terus-menerus memungkinkan seseorang untuk menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih bijaksana dan percaya diri.

Kehidupan bermasyarakat, pendidikan menjadi salah satu modal utama untuk menciptakan hubungan yang harmonis dan saling mendukung antara individu

maupun kelompok. Oleh karena itu, pendidikan bukan hanya tentang mencapai prestasi akademik, tetapi juga membangun kepribadian yang tangguh, mandiri, dan percaya diri, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada kehidupan yang lebih baik, baik untuk diri sendiri maupun untuk lingkungan sosialnya.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab (Ghufron dan Risnawati, 2010). Rasa kurang percaya diri, cemas, takut dan lain sebagainya harus segera diatasi, orang yang takut ketinggian dalam kegiatan *outbound* dituntut untuk berani mengalahkan perasaan tersebut. Orang yang cemas serta takut, maka dirinya tidak akan mampu melakukan sesuatu yang mungkin masih baru. Dengan demikian, dalam kegiatan *outbound* orang dituntut untuk mencoba dan menghilangkan perasaan takut yang dialaminya. Beberapa pendapat mengatakan bahwa belajar di alam terbuka lebih efektif untuk menerima pembelajaran, karena akan merasakan langsung apa yang dipelajarinya. Alam memberikan pengalaman dan pembelajaran secara nyata dan dapat dirasakan secara langsung. Oleh sebab itu, *outbound* diharapkan dapat mengukur langsung kepercayaan diri seseorang, karena dalam *Outbound* dituntut untuk meningkatkan kepercayaan dirinya dalam melakukan berbagai tugas yang harus dilakukannya.

Olahraga merupakan salah satu aktivitas manusia, peningkatan kondisi fisik yang berorientasi dalam kebugaran tubuh manusia bagian dari olahraga kesehatan, selain itu terdapat sebuah hal yang sangat penting dalam olahraga yang merupakan sebuah tujuan dalam meningkatkan prestasi seseorang. Selain sebagai sarana

meningkatkan kondisi fisik dan sarana peningkatan prestasi seseorang, terdapat hal lain yang tidak kalah begitu penting dalam olahraga merupakan olahraga menjadikan sebuah sarana rekreasi untuk mendapatkan ketenangan yang dilakukan dalam sebuah olahraga rekreasi dan sebuah sarana rekreasi.

Undang-undang No. 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan olahraga rekreasi dapat dimaknai sebagai olahraga yang dilakukan masyarakat dengan kecenderungan dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya yang ada di masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kesenangan. Olahraga rekreasi merupakan kegiatan yang tidak hanya menyenangkan, tetapi juga bermanfaat untuk kesehatan dan kebugaran tubuh yang dilakukan oleh setiap orang, satuan pendidikan, lembaga, perkumpulan atau organisasi olahraga yang bertujuan untuk memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, dan kegembiraan, membangun hubungan sosial, dan/atau melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional, pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat sama-sama memiliki kewajiban untuk menggali, mengembangkan, dan memajukan olahraga rekreasi, dilaksanakan memenuhi ketentuan dan aturan jenis keolahragannya yang ditetapkan oleh perkumpulan dan organisasi olahraga dimaksud (pasal 19 UU Tentang Keolahragaan 2022).

Olahraga rekreasi memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup individu serta mempererat hubungan sosial dalam masyarakat. Dengan berbagai macam bentuk dan corak, olahraga rekreasi dapat diadaptasi sesuai dengan kebutuhan dan minat masyarakat setempat. Wilayah memiliki pengaruh besar terhadap jenis olahraga rekreasi yang dapat dikembangkan. Faktor-faktor seperti

kondisi geografis, iklim, dan budaya lokal harus dipertimbangkan. Selain itu, infrastruktur yang mendukung seperti taman, fasilitas olahraga, dan jalur sepeda juga memainkan peran krusial dalam mendorong partisipasi masyarakat. Orientasi dalam memajukan olahraga rekreasi tidak hanya terbatas pada penyediaan fasilitas, tetapi juga mencakup upaya peningkatan kesadaran dan edukasi masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik. Bentuk olahraga rekreasi itu sering dilakukan lebih berorientasi pada kesenangan saja akan tetapi dapat berdampak pada peningkatan kebugaran yang nantinya mampu menjadi dasar sebagai peningkatan kepercayaan diri seseorang.

Semakin banyak bentuk-bentuk aktivitas rekreasi atau olahraga yang semakin populer di kalangan masyarakat luas, sebagai contoh adalah kegiatan aktivitas di luar kelas maupun di alam terbuka yang sering disebut *outbound*. Dalam hal ini seseorang tidak hanya melakukan kegiatan yang cukup *extream* tetapi dapat juga melakukan kegiatan *seperti outbound*. Dalam kegiatan *outbound* itu sendiri tidak hanya kesenangan serta kegembiraan saja di mana dalam *outbound* kita dapat memperoleh kemampuan peningkatan secara mental dan jiwa baik untuk diri sendiri maupun untuk kelompok.

Kegiatan *outbound* yang dikemas secara menarik secara tidak langsung mengajak seseorang untuk melakukan aktivitas yang menuntun seseorang menjadi pribadi yang lebih mandiri, dan percaya diri. Kegiatan yang menyenangkan membuat seseorang lebih tertarik untuk mengikutinya, tanpa disadari mereka telah melakukan kegiatan yang merupakan suatu stimulus kehidupan yang memerlukan kemampuan olah pikir, menjalankan peran, dan belajar menyelesaikan

permasalahan yang mereka hadapi dengan praktik secara langsung. Kegiatan yang mereka lakukan, juga mengajarkan bagaimana berinteraksi dengan teman sebaya. Kerja sama, kejujuran, kemandirian, dan melatih seseorang menjadi lebih berani dan tenang dalam menghadapi suatu beban dan tantangan.

Outbound merupakan sebuah proses di mana seseorang mendapatkan pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilainya langsung dari pengalaman memunculkan sikap-sikap saling mendukung, komitmen, rasa puas dan memikirkan masa yang akan datang yang sekarang tidak diperoleh melalui metode belajar yang lain. *Outbound* dalam pengertian lainnya adalah cara menggali diri sendiri, dalam suasana menyenangkan dan tempat penuh tantangan yang dapat menggali dan mengembangkan potensi, meninggalkan masa lalu, berada di masa sekarang dan siap menghadapi masa depan, menyelesaikan tantangan, tugas-tugas yang tidak umum, menantang batas pengamatan seseorang, membuat pemahaman terhadap diri sendiri tentang kemampuan yang dimiliki melebihi dari yang dikira. (*outwardbound*, 2009:1) dalam (Wijanarko, 2011).

Pengertian lain menyatakan bahwa *outbound* adalah sebuah petualangan yang berisi tantangan, bertemu dengan sesuatu yang tidak diketahui tetapi penting untuk dipelajari, belajar tentang diri sendiri, tentang orang lain dan semua tentang potensi diri sendiri (*outbound*, 2009) dalam (Wijanarko, 2011). *Outbound* adalah sebuah cara untuk menggali dan mengembangkan potensi anak dalam suasana yang menyenangkan. *Outbound* digunakan untuk pembelajaran dengan berbagai alasan pula, yaitu (*outwardbound*, 2009:2) dalam (Wijanarko, 2011). Sebagai sebuah simulasi kehidupan yang kompleks menjadi sederhana di mana anak mempelajari

miniatur kehidupan dengan segala permasalahannya; dengan metode belajar melalui pengalaman (*experiential learning*) seseorang mengalami langsung pengalaman yang akan dipelajari dan *outbound* dilakukan dengan penuh kegembiraan, karena berupa permainan hingga anak senang dan dapat menghadapi berbagai tantangan.

Sementara itu *outbound* sendiri memiliki banyak sekali manfaat, manfaat baik bagi untuk masyarakat, lingkungan dan untuk individu sendiri. Ada beberapa di antaranya sebagai pembangunan tim, di mana dapat memperkuat hubungan tim melalui berbagai tantangan dan kolaboratif kreatif, selain itu pengembangan keterampilan komunikasi juga menjadi salah satu manfaat yang tidak kalah pentingnya, lanjutnya **peningkatan kepemimpinan, pengelolaan konflik, peningkatan keterampilan kemandirian, peningkatan keterampilan masalah.**

Dalam salah satu jenis pelatihan *outbound* yang mengacu kepada konsep pembelajaran berdasarkan pengalaman atau *experiential learning* yang disajikan dalam bentuk permainan, diskusi, dan petualangan dalam penyampaian materi. Dalam kegiatan tersebut, peserta langsung terlibat pada aktivitas belajar sambil bekerja dan kunjung mendapat umpan balik tentang dampak dari kegiatan yang dilakukannya. Salah satu tujuan dari *outbound* adalah untuk meningkatkan kinerja seseorang khususnya yang berkaitan dengan mental dan perilaku seperti meningkatkan rasa percaya diri, berkomunikasi, bekerja sama, mengembangkan kreativitas, dan kemampuan mengatasi tekanan dan beragam kesulitan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Menurut Permendiknas No. 22 tahun 2007 tentang standar isi kompetensi menyebutkan bahwa : "kegiatan *Outdoor Education* merupakan salah satu jenis olahraga yang harus diberikan kepada siswa dalam rangka mengembangkan kepribadiannya." Pengalaman adalah guru yang terbaik, pengalaman merupakan salah satu faktor yang dapat mengubah kehidupan seseorang menjadi lebih baik, seperti yang dikatakan oleh *Miles and Priest* (1990:1) mengenai proses pengalaman dan proses pendidikan seseorang melalui kegiatan *Outdoor Education* ini yaitu : "*Adventure for the goals of growth and human development. Adventure education involves the purposeful planning and plementation of educational processes that involve risk insome way, the risk may be physycal, social and spiritual.*" Dari pengertian dan definisi tersebut jelaslah bahwa maksud dan tujuannya adalah untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman yang dapat menambah intensitas dan frekuensi belajar mahasiswa, sehingga tercapailah satu tujuan pembentukan kepribadian yang lebih baik.

Mahasiswa merupakan komunitas dalam Pendidikan tingkatan tertinggi. Mahasiswa biasanya mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan dan sistem baru dalam Pendidikan. Widjanarko & Syafiq (dalam Febrya 2021) menyimpulkan bahwa partisipan penelitian ini menghadapi berbagai kesulitan dalam beradaptasi dengan masyarakat lokal di mana mereka sedang studi, namun mereka melakukan upaya untuk mengatasi hambatan-hambatan adaptasi tersebut. Di lembaga pendidikan seperti kampus banyak ditemukan mahasiswa yang masih kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya, seperti halnya di Universitas Negeri Jakarta banyak ditemui baik secara langsung maupun tidak

ternyata masih ada yang tidak percaya diri, hal tersebut bisa dikatakan karena banyak ditemukan contohnya ketika mahasiswa sedang melakukan presentasi maupun bicara di depan banyak orang.

Peneliti melihat dan mengobservasi di kampus yang dihadapi mahasiswa saat ini menjadi satu kendala dalam melaksanakan proses pendidikan yang baik. Adanya kompetisi untuk meraih prestasi dan nilai yang baik mengakibatkan terjadinya budaya menyontek pada mahasiswa, perasaan rendah diri, minder dan cenderung mengucilkan diri dari lingkungan. Interaksi sosial juga memiliki peranan penting dalam membangun kepercayaan diri seseorang. Melalui interaksi dengan orang lain, mahasiswa dapat memperoleh pengalaman baru, mengembangkan keterampilan komunikasi, serta membentuk konsep diri yang lebih positif. Lingkungan sosial yang suportif dapat mendorong mahasiswa untuk lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapat, berpartisipasi dalam diskusi, dan menjalin hubungan yang baik dengan teman sebaya maupun dosen.

Keadaan tersebut menjadikan satu tekanan berat yang dirasakan mahasiswa, tidak sedikit dari mereka melakukan hal-hal negatif sebagai pelarian dari masalah yang mereka hadapi. Salah satu faktor penyebab terjadinya permasalahan tersebut adalah kurangnya rasa percaya diri pada mahasiswa, yang mengakibatkan hilangnya keyakinan dan rasa optimis pada diri sendiri untuk melewati semua tantangan yang ada di depannya.

Dalam penelitian terdahulu yang disampaikan oleh Andini Puti Maedanov 2019. Penelitian tersebut berjudul *Pengaruh kegiatan outbound terhadap kepercayaan diri anak usia 6-7 tahun (penelitian ex post facto di sd sekolah alam*

bekasi). Dan Maulana Ridwan 2014 Penelitian tersebut berjudul pengaruh kegiatan outbound terhadap peningkatan kepercayaan diri mahasiswa ilmu keolahragaan fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan universitas pendidikan Indonesia. Hal ini memperkuat peneliti untuk melakukan penelitian dikarenakan terdapat pembaharuan yang terletak pada obyek penelitian serta subyek penelitian.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Kegiatan *Outbound* Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang berperan penting dalam perkembangan pribadi dan akademik mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri yang baik cenderung lebih aktif dalam berinteraksi, berani mengambil keputusan, serta lebih siap menghadapi tantangan dalam dunia akademik maupun sosial. Namun, masih banyak mahasiswa yang mengalami kurangnya kepercayaan diri, yang dapat berdampak pada keterbatasan dalam mengemukakan pendapat, ketakutan dalam berpartisipasi di kegiatan akademik dan organisasi, serta kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa adalah melalui kegiatan *outbound*. Kegiatan ini menekankan pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) yang melibatkan kerja sama tim, tantangan fisik dan mental, serta interaksi sosial yang lebih intens. Dengan adanya kegiatan *outbound*, mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan

keberanian, kemandirian, serta kemampuan bersosialisasi yang lebih baik, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Namun, sejauh mana kegiatan *outbound* benar-benar berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri mahasiswa masih menjadi pertanyaan yang perlu diteliti lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis pengaruh kegiatan *outbound* terhadap kepercayaan diri mahasiswa.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dikemukakan di atas, peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh kegiatan *outbound* terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNJ ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang pengaruh kegiatan *outbound* terhadap perubahan kepercayaan diri mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNJ.

E. Manfaat Penelitian

Penulis berharap agar hasil dari penelitian yang dilakukan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat untuk lembaga pendidikan yaitu sebagai sumber informasi bahwa melalui kegiatan *outbound* dapat diketahui mengenai kepercayaan diri mahasiswa Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

2. Manfaat yang diperoleh bagi masyarakat bahwa melalui kegiatan *outbound* dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang.
3. Bagi peneliti manfaat yang diperoleh yaitu melalui kegiatan *outbound* diharapkan seseorang yang memiliki rasa kurang percaya diri dapat ditingkatkan melalui kegiatan *outbound*.

