

## EFEKTIVITAS MODUL BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK OUTBOND UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

Antonius Ian Bayu Setiawan<sup>1\*</sup>

Universitas Sanata Dharma, Indonesia<sup>1</sup>

E-mail: [antonbs@usd.ac.id](mailto:antonbs@usd.ac.id)

### Abstrak

Salah satu perilaku krisis yang dialami siswa sekolah menengah adalah rendahnya rasa percaya diri. Rendahnya kepercayaan diri akan menyebabkan siswa kesulitan dalam menemukan kesuksesan hidup karena percaya diri merupakan salah satu bagian dari harga diri. Oleh karena itu diperlukan langkah strategis dalam membantu menyelesaikan problematika tersebut salah satunya dengan pemberian intervensi bimbingan kelompok teknik *outbound*. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas modul bimbingan kelompok teknik *outbound* sebagai upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis eksperimen *one group pretest posttest design*. Subyek penelitian ini yaitu 96 siswa MAN 1 Kulonprogo yang dipilih berdasarkan teknik *simple random sampling*. Penelitian akan mengukur tingkat kepercayaan diri siswa dengan menggunakan instrumen skala kepercayaan diri yang kemudian akan diuji secara statistik oleh Uji T. Hasil penelitian menunjukkan perubahan skor secara positif kepercayaan diri pada pretest (M= 118.4) dan posttest (M=137.80). Perbedaan skor tersebut menunjukkan kenaikan skor secara signifikan yang dibuktikan oleh hasil Uji T yaitu nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$  artinya intervensi yang dilakukan terbukti efektif dalam menaikkan kepercayaan diri siswa. Penggunaan bimbingan kelompok teknik *outbound* terbukti secara empiris dapat meningkatkan kepercayaan diri pada siswa. Melalui kegiatan *outbound* siswa mengalami proses belajar secara kognitif, afektif, dan psikomotor sehingga, mereka dapat lebih mudah dalam mengembangkan aspek-aspek kepercayaan diri seperti kemampuan pribadi, interaksi sosial, dan konsep diri.

**Kata Kunci:** Modul Bimbingan Kelompok; Teknik *Outbound*; Kepercayaan Diri.

### Abstract

*One of the crisis behaviors experienced by middle school students is low self-confidence. Low self-confidence will cause students to have difficulty finding success in life because self-confidence is one part of self-esteem. Therefore, strategic steps are needed to help resolve these problems, one of which is providing outbound technical group guidance interventions. The aim of this study was to determine the effectiveness of the outbound technique group guidance module as an effort to increase student self-confidence. The research uses a quantitative approach with a one-group pretest-posttest design type of experiment. The subjects of this research were 96 students of MAN 1 Kulonprogo who were selected based on a simple random sampling technique. The research will measure students' level of self-confidence using a self-*

---

*confidence scale instrument, which will then be tested statistically using the T test. The results of the research show positive changes in self-confidence scores in the pretest ( $M = 118.4$ ) and posttest ( $M = 137.80$ ). The difference in scores shows a significant increase in scores, as evidenced by the results of the T test, namely a significance value of  $0.000 < 0.05$ , meaning that the intervention carried out was proven to be effective in increasing students' self-confidence. The use of outbound technical group guidance has been empirically proven to increase students' self-confidence. Through outbound activities, students experience cognitive, affective, and psychomotor learning processes so that they can more easily develop aspects of self-confidence such as personal abilities, social interactions, and self-concept.*

**Keywords:** Group Guidance Module; Outbound Techniques; Self-Confidence.

---

**Submitted:** 2024-07-02. **Revision:** 2024-07-22. **Accepted:** 2024-12-23. **Publish:** 2025-04-01.

---

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa perubahan dari fase anak menuju fase dewasa. Perubahan itu terjadi secara kognitif, biologi, maupun sosio-emosional yang memberikan pengaruh terhadap cara berpikir remaja tentang dirinya dan dunianya (Santrock dalam Sari & Nurhayati, 2019). Perilaku manusia dipengaruhi oleh proses kognitif, manusia diarahkan oleh persepsi diri yang disadari serta peranan lingkungan. Remaja seringkali tidak percaya diri dengan kemampuan yang ada dalam dirinya, sehingga membuat dirinya merasa inferior. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui penyebaran angket, sebanyak 77% siswa merasa dirinya kurang percaya diri.

Berdasarkan wawancara dengan beberapa remaja, mereka merasa malu dan minder karena bukan berasal dari kota. Hal tersebut membuat remaja takut dan gemetar jika diminta maju ke kelas oleh guru atau sebagai petugas upacara. Ketakutan tersebut memberikan pengaruh terhadap akademik, dimana remaja takut untuk bertanya ketika guru memberikan penjelasan. Remaja yang

mampu berpikir positif tentang diri dan lingkungan, maka perilaku remaja juga akan mengarah pada hal yang positif, terlebih dalam bidang akademik maupun non akademik. Untuk membangun kualitas pemikiran yang positif pada remaja yang sedang dalam tahap pembentukan identitas diri dipengaruhi oleh pengalaman dan pengetahuan. Maka memerlukan proses pembelajaran yang melibatkan pengetahuan dan pengalaman pula dalam membangun kualitas pemikiran positif pada remaja yang nantinya akan mempengaruhi perilaku siswa.

Proses pembelajaran yang melibatkan pengetahuan dan pengalaman dikenal sebagai *experiential learning*, yaitu merupakan satu metode belajar mengajar untuk membuat siswa dapat membangun kognitif dan intelektualitasnya serta soft skills serta value-value melalui pengalaman secara nyata. *Experiential learning* menekankan pada peran siswa dalam mengikuti situasi pembelajaran, sehingga hal tersebut akan memberikan manfaat dan menjadikan pembelajaran sarat akan makna (Barida, 2018). Siswa diharapkan dapat

berpikir secara aktif dalam situasi pembelajaran serta mendapatkan pembelajaran, sehingga siswa dapat mengekspresikan dalam bentuk verbal maupun nonverbal sesuai dengan tujuan belajarnya (Sugiyanto, 2013). *Experiential learning* dikategorikan menjadi 3 yaitu informal, non-formal, dan formal.

*Experiential learning* informal digambarkan sebagai incidental learning atau dapat dimaknai sebagai proses pembelajaran yang diperoleh dari lingkungan individu. Kemudian, *experiential learning* formal berkaitan dengan proses pembelajaran di sekolah dengan pengaturan yang sudah ditentukan. *Experiential learning* non formal menekankan terhadap proses pembelajaran yang telah disusun oleh ahli atau instruktur dengan tujuan tertentu dan terjadi di setting non formal. Konsep pembelajaran *experiential learning* erat kaitannya dengan model yang dikembangkan oleh Ki Hajar Dewantara dengan konsep *ngerti*, *ngroso*, dan *nglakoni* (Mudana, 2019). Konsep pendidikan yang dimaksud oleh Ki Hajar Dewantara tidak sebatas menyangkut intelektual atau kognitif (*ngerti*), namun juga perlu keterlibatan aspek perasaan/afektif (*ngroso*), dan aspek perilaku/psikomotorik (*nglakoni*). Ketiga hal tersebut menjadi konsep dasar dalam pendidikan agar siswa mengerti menggunakan akal, memahami dengan perasaan, dan melaksanakan apa yang dimengerti dan dirasakan.

*Experiential learning* merupakan filosofi pendidikan yang didasarkan terhadap pemikiran John Dewey yang disebut dengan "*theory of experience*". Teori

ini erat kaitannya menggunakan pendekatan pengalaman dalam proses pendidikan. Kolb (dalam Chiang et al, 2021) menyatakan terdapat 6 karakteristik dalam *experiential learning*. Pertama, pembelajaran yang baik dipahami sebagai suatu proses, bukan hasil. Fokus utama pendidikan adalah keterlibatan individu dalam proses belajar menjadi bagian yang tidak boleh dilupakan sebagai upaya peningkatan pemahaman oleh siswa. Kedua, situasi belajar yang efektif merupakan suatu proses untuk menggali kemampuan dan pemikiran siswa terhadap topik-topik baru, sehingga siswa mampu menemukan gagasan-gagasan baru. Ketiga, pembelajaran memerlukan penyelesaian konflik dengan cara-cara yang adaptif, sehingga adanya perbedaan pendapat, ketidaksepakatan dalam suatu hal dapat mendorong terjadinya proses pembelajaran. Keempat, belajar merupakan proses adaptasi yang holistik terhadap dunia, karena tidak hanya hasil kognisi saja, namun melibatkan afeksi dan konasi. Kelima, pembelajaran melibatkan sinergi dari individu dengan lingkungan dimana ada proses asimilasi pengalaman dalam proses pembelajaran. Terakhir, belajar adalah proses menciptakan pengetahuan. Pada dasarnya, *experiential learning* menekankan bahwa proses pengetahuan diciptakan melalui transformasi pengalaman yang dialami siswa.

*Experiential learning* dapat dilakukan terutama dalam setting pendidikan non formal melalui kegiatan pengembangan diri dan karakter, salah satunya untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa. Menurut Akbari & Sahbizada (2020) metode yang berkaitan dengan pembentukan

kepercayaan diri yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan pengalaman siswa, agar dapat lebih terinternalisasi ketika melibatkan faktor lingkungan yang telah disusun dengan model tertentu dan melibatkan kegiatan yang menggunakan pengalaman sebagai sarana untuk membentuk pemahaman positif siswa terhadap diri mereka, yaitu *outbound*. Teknik *outbound*, merupakan pembelajaran yang melibatkan aktivitas yang berkaitan dengan pengalaman siswa, kemudian siswa akan diajak untuk merefleksikan aktivitas tersebut, lalu membuat kesimpulan baru terhadap pengalaman yang telah ia peroleh dan kemudian merencanakan atau dalam hal ini merestruktur pikiran lama yang negatif tentang diri dan kemampuannya ke pikiran positif yang akan membentuk kepercayaan diri siswa. Berdasarkan kategori tersebut, model pembelajaran non-formal *experiential learning* banyak dilakukan dalam meningkatkan kualitas pribadi individu, dalam hal ini adalah rasa kepercayaan diri (Arachige & Sathsara, 2020).

Model pembelajaran non-formal untuk membangun kepercayaan diri adalah kegiatan dengan teknik *outbound*. Adler berpendapat jika segala keinginan individu yang paling utama merupakan kebutuhan terhadap rasa kepercayaan diri serta rasa superior. Kepercayaan diri dapat dikonotasikan semacam rasa percaya pada diri individu dan bagaimana individu tersebut melihat dirinya secara utuh sesuai dengan konsep dirinya. Kepercayaan diri adalah kemampuan individu atas rasa yakin terhadap potensi dalam diri individu tersebut, menanamkan keberanian dan

memungkinkan individu bertindak bebas sesuai keinginannya. Ini melibatkan tanggung jawab atas tindakan seseorang dan menjaga kesopanan dalam interaksi dengan orang lain. Selain itu, individu yang percaya diri menginginkan kesuksesan dan memiliki pengetahuan tentang kekuatan dan kelemahan mereka. Hal tersebut dikuatkan dari wawancara dengan guru bimbingan dan konseling bahwa seringkali siswa merasa gugup dan takut ketika bertemu dengan siswa sekolah lain yang dianggap dari daerah yang lebih maju dan merasa siswa lain lebih bagus. Begitu juga pada saat proses kegiatan belajar, mereka takut bertanya kepada guru atau temannya karena malu jika diketawakan temannya ataupun takut salah pada saat mengajukan pertanyaan. Berdasarkan analisis masalah, 70% guru BK MAN Kulon Progo membutuhkan media yang dapat meningkatkan kepercayaan diri pada siswa.

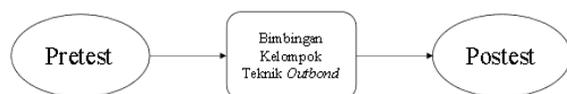
Berdasarkan penelitian sebelumnya yang diteliti oleh berbagai peneliti, metode *outbound* memberi dampak yang baik terhadap pembentukan kepercayaan diri seseorang. Teknik *outbound* dapat membangun kepercayaan diri, selain itu Rudiansyah & Permatasari (2020) juga menemukan hal yang sama, yaitu bimbingan kelompok menggunakan *outbound* memiliki efektivitas dalam menaikkan kepercayaan diri siswa. Kegiatan *outbound* menggunakan berbagai bentuk mainan tidak hanya melatih aspek fisik pada siswa, namun juga pada aspek emosi dan kognitif siswa (Asri & Dewi, 2024).

Tujuan dalam penelitian ini adalah melihat efektivitas dari pengembangan

modul bimbingan kelompok teknik *outbond*. Kegiatan *outbound*, dapat menggambarkan dan menelaah aspek-aspek positif dan negatif yang dimiliki oleh siswa, karena siswa dapat meluapkan segala perasaan serta skills yang dimiliki siswa, hal tersebut membuat peserta menghargai diri sendiri dan orang lain (Yulastini, 2020). Oleh karena itu peneliti ingin mengukur sejauh mana efektivitas bimbingan kelompok teknik *outbound* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa MAN 1 Kulon Progo.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian eksperimen yang digunakan adalah *one group pretest posttest design*. Gambar 1 menjelaskan alur pelaksanaan penelitian.



Gambar 1. Alur penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MAN 1 Kulon Progo sebanyak 120 siswa. Subyek uji coba dalam penelitian ini adalah 96 siswa MAN 1 Kulon Progo. Pemilihan sampling menggunakan simple random sampling. Teknik dan instrumen pengumpulan data menggunakan skala kepercayaan diri. Hasil uji efektivitas dianalisis menggunakan uji T untuk melihat hasil perbedaan pretest dan posttest setelah diberikan intervensi bimbingan kelompok teknik *outbond*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap awal, peneliti melakukan penyebaran skala kepercayaan diri kepada 96 siswa sebagai data kondisi awal atau pretest sebelum diberikan intervensi. Pada tahap kedua, dilakukan intervensi bimbingan kelompok menggunakan teknik *outbound* dengan berbagai permainan yang telah disusun dalam modul. Tahap terakhir, peneliti kembali melakukan pengukuran dengan memberikan posttest skala kepercayaan diri terhadap siswa.

### A. Hasil Validasi instrumen pretest dan posttest

Validasi Instrumen dilakukan oleh ahli yang berkompeten, yaitu Prof. Dr. Budi Astuti, M. Si dan Prof. Dr. Muhammad Nur Wangid, M.Si. Jumlah item dalam dalam skala kepercayaan diri sebanyak 40 item, setelah divalidasi dan dianalisis oleh ahli menggunakan AIKEN V. Hasilnya dari 40 item terdapat 8 item gugur yaitu pada nomor 3, 9, 11, 21, 23, 29, 33, 38. Hal ini didasarkan dari tabel AIKEN V dengan taraf kesalahan 5% maka skor minimum valid=1, maka item dikatakan valid jika memiliki skor  $\geq 1$ . Maka dari itu, dari total 40 item yang diajukan peneliti, hanya 32 item yang valid dalam uji validitas menggunakan AIKEN V. Kemudian, uji reliabilitas menggunakan *alpha cronbach* dengan nilai keandalan  $>0.60$ . Hasil reliabilitas instrumen. Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti menghasilkan nilai *alpha cronbach* 0.674 dari total 32 item, sehingga instrumen kepercayaan diri dinyatakan reliabel karena  $0.674 > 0.60$ .

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of items</i>
.674	32

Berdasarkan hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa instrument kepercayaan diri yang dikembangkan oleh peneliti valid dan reliabel, sehingga dapat digunakan untuk mengukur efektivitas bimbingan kelompok teknik *outbond*.

## B. Hasil Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Outbond

Pada tahap pertama sebelum memberikan intervensi bimbingan kelompok teknik *outbond*, peneliti menyebarkan pretest skala kepercayaan diri pada siswa. Pretest dilaksanakan pada pertemuan sebelum pelaksanaan *outbond*. Hasil pretest terhadap 96 siswa MAN 1 Kulon Progo mendapatkan skor rata-rata 118.14. Kemudian peneliti melakukan intervensi bimbingan kelompok teknik *outbond*.

Pada pelaksanaan kegiatan *outbound* terdapat 8 permainan, dimana dalam tiap permainan ada yang bersifat individu dan kelompok, dan masing-masing permainan membutuhkan waktu yang berbeda-beda. Terdapat 8 permainan yang bentuknya kelompok dan individu yang dapat dipandu oleh guru bimbingan dan konseling, kecuali untuk permainan repling harus bekerjasama dengan trainer untuk memastikan keamanan kegiatan. Guru bimbingan dan konseling dapat mengikuti panduan yang telah ada dalam modul bimbingan kelompok teknik *outbond*.

Pada akhir pelaksanaan kegiatan diadakan evaluasi dan refleksi baik pada permainan yang sifatnya individu ataupun kelompok. Selain evaluasi dan refleksi, guru bimbingan dan konseling juga memberi apresiasi dengan memberi hadiah atas kerja keras dan kekompakan dari kerjasama tim yang menjadi pemenang. Penentuan pemenang didasari pada perolehan juara dalam tiap permainan serta dengan cara menghitung hasil atau nilai yang didapat untuk tiap kelompok.



### DAFTAR ISI

Halaman Sampul .....	i
Kata Pengantar .....	ii
Daftar Isi .....	iii
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Pengembangan Modul .....	4
C. Petunjuk Penggunaan Modul .....	4
D. Fase Kegiatan <i>Outbound</i> .....	5
1. Fase Persiapan .....	5
2. Fase Pelaksanaan Kegiatan .....	7
E. RAGAM PERMAINAN <i>OUTBOUND</i> .....	9
1. Looking for Friend .....	10
2. Estafed Air .....	13
3. Balap Angkat Air .....	15
4. Trust Fall .....	19
5. Gayuh Bola .....	23
6. Spider Web .....	26
7. Titian Tali .....	29
8. Repling .....	32
PENUTUP .....	35
DAFTAR RUJUKAN .....	36
PROFIL PENYUSUN .....	37

Gambar 2. Daftar Isi Modul bimbingan kelompok teknik *outbond*



## 1 KONSEP PERMAINAN LOOKING FOR FRIEND

*Looking for Friend* bisa diartikan seseorang yang berusaha mencari teman. Jenis permainan ini dibutuhkan keberanian peserta mengungkapkan keinginannya untuk bergabung dalam kelompoknya. Dimana peserta membaur berada di lapangan terbuka dengan kondisi mata ditutup berusaha bersuara keras menirukan suara binatang untuk mencari teman dengan suara yang sama yang diharapkan akan menjadi kelompoknya. Bagi peserta yang tidak berusaha bersuara keras maka tidak akan mendapatkan kelompoknya. Oleh karena itu peserta dipaksa untuk mempunyai keberanian mengeluarkan suara dan dapat mengontrol emosinya.

### Bahan dan Alat



10 | Modul Teknik Outbond untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri

Gambar 3. Modul bimbingan kelompok teknik *outbond*

Peneliti menyebarkan posttest setelah siswa mendapatkan intervensi kegiatan bimbingan kelompok teknik *outbond*. Hasil uji posttest yang dilakukan terhadap 96 siswa MAN 1 Kulon Progo mendapatkan skor rata-rata 137.80. Untuk mengetahui keefektivannya, peneliti melakukan uji normalitas dan uji T. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data pretest dan posttest yang disebarkan oleh peneliti memiliki sebaran data yang berdistribusi secara normal. Terdapat 96 data pada pretest dan posttest yang dilakukan uji normalitas menggunakan *kolmogorov smirnov*. Hasil uji normalitas menggunakan *kolmogorov smirnov* adalah 0.079 pada pretest dan 0.084 pada tahap posttest. Nilai tersebut

menandakan jika nilai signifikansi yang tertera pada hasil uji normalitas  $> 0.05$  maka data berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest</i>	.086	96	.079
<i>Posttest</i>	.085	96	.084

Peneliti menggunakan uji-T untuk melihat efektivitas terhadap modul bimbingan kelompok teknik *outbond*. Hasil uji-T menunjukkan nilai rata-rata pada tahap pretest 118.14 dan nilai rata-rata pada tahap posttest 137.80 dengan total jumlah siswa 96. Hal tersebut menandakan terdapat kenaikan skor pada tahap posttest dan dapat disimpulkan terjadi peningkatan setelah diberikan treatment oleh peneliti. Nilai signifikansi adalah 0.000 yang artinya nilai tersebut  $< 0.05$  yang menandakan terdapat perbedaan rata-rata antara pretest dengan posttest. Perbedaan tersebut sebesar 19.667, maka dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil uji-T, modul teknik *outbond* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa.

Tabel 3. Hasil uji efektivitas

	<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. Error Mean</i>
<i>Pretest</i>	118.14	96	.640
<i>Posttest</i>	137.80	96	.681

## C. Pembahasan

Modul bimbingan kelompok teknik *outbond* memuat konsep dasar dalam pembelajaran dimana siswa mengerti menggunakan akal kemudian diimbangi dengan menggunakan perasaan dalam

memahami dan kemudian baru menerapkan atau melaksanakan apa yang dimengerti dan dirasakan dalam setiap menghadapi permasalahan. Konsep tersebut sesuai dengan konsep Ki Hajar Dewantara yang memuat tiga aspek yaitu ngerti, ngroso, nglakoni (Mudana, 2019). Hasil penelitian sebelumnya juga menghasilkan bahwa kegiatan outbound yang dilakukan berupa permainan-permainan yang telah disusun sedemikian rupa sehingga tidak hanya psikomotorik peserta yang terlatih, namun juga afeksi dan kognisi (Zahro & Rahayu, 2023). Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor kepercayaan diri pada siswa setelah diberikan intervensi. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian bimbingan kelompok teknik outbound efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri. Hasil penelitian senada dengan yang dilakukan oleh Setiawati (2021) menunjukkan dalam proses penelitiannya menemukan aspek perbedaan kepercayaan diri sebelum dan sesudah dilakukan eksperimen dan terdapat peningkatan skor pada aspek kepercayaan diri pada siswa setelah dilakukan program outbound.

Modul teknik outbound dapat menjadi pegangan dan panduan guru BK dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa sehingga menemukan jalan keluar bagi yang mengalami kurang percaya diri. Hal tersebut sependapat dengan Nuzliah & Siswanto (2019) bahwa didalam bimbingan dan konseling modul dapat digunakan untuk memperlancar pelaksanaan pemberian layanan, diantaranya bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir. Melalui pelaksanaan kegiatan yang ada didalam

modul, siswa mendapatkan pengetahuan baru yang menyenangkan melalui pengalaman yang didapatkan selama proses kegiatan sesuai kemampuan dan konsep dirinya, sehingga kepercayaan diri yang merupakan kebutuhan manusia yang paling penting dapat terpenuhi. Kepercayaan diri adalah kemampuan individu atas rasa yakin terhadap potensi dalam diri individu tersebut, menanamkan keberanian dan memungkinkan individu bertindak bebas sesuai keinginannya. Ini melibatkan tanggung jawab atas tindakan seseorang dan menjaga kesopanan dalam interaksi dengan orang lain. Selain itu, individu yang percaya diri menginginkan kesuksesan dan memiliki pengetahuan tentang kekuatan dan kelemahan mereka. Sesuai dengan Chotimah & Hardiansyah (2023), orang yang percaya diri menunjukkan ciri-ciri seperti pengorbanan diri, kemandirian dari dorongan eksternal, dan pandangan optimis dan gembira, sehingga individu tersebut dapat mengaktualisasikan diri sepenuhnya.

Kepercayaan diri sebagaimana ditemukan oleh Rais (2022) muncul sebagai unsur penting untuk mencapai kesuksesan dalam hidup. Hal ini memainkan peran penting dalam membuka potensi kita dan mendorong interaksi sosial yang positif. Al-Uqshari menyatakan bahwa kepercayaan diri sebagai rasa yakin yang tinggi yang berada dalam pikiran individu, keselarasan yang harmonis di dalam batin, serta keyakinan individu untuk melakukan kontrol terhadap diri sendiri. Berdasarkan pendapat di atas, tidak adanya kepercayaan diri pasti menghambat realisasi keinginan kita, mengurangi vitalitas, kecakapan kreatif, dan

jiwa petualang. Sebaliknya, hal itu bermanifestasi sebagai perasaan putus asa, frustrasi, dan putus asa. Pada dasarnya, kepercayaan diri alami memberdayakan kita dengan efektivitas dalam upaya kita, kesejahteraan lahir dan batin, ketajaman intelektual, keberanian, vitalitas, kreativitas, kehausan untuk eksplorasi, keterampilan pengambilan keputusan yang baik, disiplin diri, kematangan etika, kerendahan hati, toleransi, kepuasan diri, dan ketenangan pikiran.

Kepercayaan diri tersebut muncul melalui sebuah proses yang sangat terkait dengan kepribadian individu. Hal ini dikarenakan berbagai latar belakang menjadi sumber dari dalam individu itu sendiri, aturan, serta pengalaman-pengalaman keluarga, kebiasaan dan lingkungan sosial sekitar atau orang-orang di sekitar seperti teman sebaya berasal (Zahara, 2019). Kepercayaan diri adalah hal-hal yang berkaitan dengan kepribadian seseorang yang mencakup seluruh sistem beliefs, power serta skills yang dimiliki oleh individu tersebut. Individu yang memiliki rasa percaya diri cenderung menghadapi setiap pertemuan dengan keyakinan yang teguh akan kemampuan dan kehebatannya (Fakhroh & Hidayatullah, 2018). Terdapat hal-hal yang berkaitan pada aspek atas rasa percaya diri. Berikut adalah aspek-aspek berdasarkan yang diteliti oleh Fitri et al (2018), antara lain:

### 1. Kemampuan pribadi

Mengacu pada kapasitas individu untuk mengembangkan diri, dimana tindakannya tidak terlalu bergantung pada

orang lain dan memiliki pemahaman yang jelas tentang kemampuannya sendiri.

### 2. Interaksi sosial

Ini berkaitan dengan bagaimana individu terlibat dengan lingkungannya dan menunjukkan sikap yang memungkinkan mereka beradaptasi, bertoleransi, menerima, dan menghormati orang lain pada tingkat individu.

### 3. Konsep diri

Hal ini memerlukan evaluasi positif atau negatif individu terhadap dirinya sendiri, dimana mereka mengakui kekuatan dan kelemahannya. Individu yang percaya diri selalu memiliki pemahaman yang jelas tentang tujuan hidupnya. Kejelasan ini muncul dari motif nyata dan pertimbangan matang atas tindakan mereka serta potensi hasil yang mungkin terjadi. Proses pembentukan rasa percaya diri merupakan aspek krusial dalam pengembangan pribadi. Menurut Sullivan (dalam Wasono, 2019), harga diri dan penerimaan diri kita sangat dipengaruhi oleh cara orang lain memandang dan memperlakukan kita. Jika kita menerima penerimaan dan rasa hormat karena keadaan kita, kemungkinan besar kita akan mengembangkan rasa harga diri. Sebaliknya, jika kita tidak dihargai oleh orang lain, harga diri kita akan sangat terpuruk. Maka dari itu, kepercayaan diri dapat dipupuk melalui harga diri. Kepercayaan diri dapat dibentuk melalui berbagai proses, antara lain:

a. Pengembangan personal yang kuat merupakan hal mendasar untuk membangun rasa percaya diri. Proses

- ini melibatkan identifikasi dan pemeliharaan kekuatan spesifik yang melekat dalam diri seseorang.
- b. Penting bagi individu untuk mengenali dan mengakui kekuatan unik mereka. Dengan percaya pada kemampuannya, individu dapat memberdayakan dirinya untuk mencapai apa pun.
  - c. Sikap positif terhadap kelemahan pribadi sangat penting untuk menghindari perasaan rendah diri atau kesulitan dalam beradaptasi. Memahami dan menerima kelemahan seseorang memungkinkan pertumbuhan dan ketahanan pribadi.
  - d. Memperoleh pengalaman dalam berbagai aspek kehidupan sangat penting dalam membangun rasa percaya diri. Dengan memanfaatkan peluang yang ada dan memanfaatkan semua keunggulan yang ada, individu dapat mengembangkan rasa percaya diri yang kuat.

Langkah-langkah yang diuraikan di atas merupakan hal-hal yang dilakukan dalam kegiatan *outbond*, siswa yang mengikuti kegiatan *outbond* secara aktif diajari untuk memupuk dan memperkuat kepercayaan diri siswa yang mengarah pada pertumbuhan pribadi dan kesuksesan dalam hidup. *Outbound* merupakan kegiatan yang mencakup aspek kreativitas, komunikasi, mendengarkan efektif, kerjasama, motivasi diri, kompetisi, pemecahan masalah, dan kepercayaan diri. Kegiatan tersebut dilaksanakan dalam bentuk permainan yang dirancang khusus untuk mengembangkan tidak hanya keterampilan psikomotorik peserta, tetapi juga kemampuan emosional

dan kognitif mereka. Menurut Uglanova (2024) melalui kegiatan *outbound*, individu mempunyai kesempatan untuk mengekspresikan emosi, potensi, dan pendekatan uniknya, sehingga memungkinkan mereka mengembangkan kepercayaan diri.

*Outbound* dapat dipahami sebagai suatu usaha yang berlangsung di luar batas-batas yang khas, yang secara luas dapat diartikan sebagai “*outbound*”. Ini berfungsi sebagai metode pertumbuhan pribadi dengan mengintegrasikan serangkaian kegiatan pembelajaran berdasarkan pengalaman yang mencakup aspek psikomotorik, kognitif, dan afektif. Pelatihan *outbound* adalah pengalaman luar ruangan yang menarik dan merangsang afeksi yang menggabungkan unsur hiburan dan tantangan. Kegiatan tersebut berisi mengenai realitas nyata dalam hidup dengan permainan yang seru, menarik, tidak monoton dan reflektif serta dapat dilakukan oleh individu atau gabungan individu (Andhira, 2023). *Outbound* bukan hanya sekedar bermain di ruang terbuka; ini adalah upaya yang bertujuan dalam lingkungan seperti itu yang bertujuan untuk memenuhi tujuan kelembagaan tertentu. Kegiatan *outbound* dibagi menjadi dua, yaitu *outbound* yang “nyata” serta *outbound* yang “menyenangkan”. *Outbond* nyata mengacu pada aktivitas yang menuntut ketahanan dan tantangan fisik yang signifikan, sedangkan yang *outbond* menyenangkan kurang menekankan pada aspek fisik. Dalam *fun outbound*, peserta mengikuti permainan ringan yang sangat menyenangkan dan memiliki risiko rendah. *Outbond* yang dilakukan dalam proses

pembelajaran merupakan bagian dari *experiential learning*.

Konsep pendidikan *experiential learning* erat kaitannya dengan konsep pendidikan Ki Hajar Dewantara. Konsep pendidikan Ki Hajar Dewantara yaitu ngerti, ngroso, nglakoni. Konsep pendidikan tersebut tidak hanya menyangkut aspek intelektual saja atau kognitif (*ngerti*), namun perlu ada keseimbangan dalam aspek perasaan/afektif (*ngroso*), dan aspek perilaku/psikomotorik (*nglakoni*). Ketiga hal tersebut menjadi konsep dasar dalam pendidikan agar siswa mengerti menggunakan akal, memahami dengan perasaan, dan melaksanakan apa yang dimengerti dan dirasakan. *Experiential learning* merupakan filosofi pendidikan yang didasarkan terhadap pemikiran John Dewey yang disebut dengan "*theory of experience*". Teori ini erat kaitannya menggunakan pendekatan pengalaman dalam proses pendidikan. Terdapat 6 karakteristik dalam *experiential learning*, yaitu:

- a. Pembelajaran yang baik dipahami sebagai suatu proses, bukan hasil. Fokus utama pendidikan adalah keterlibatan siswa selama proses belajar mengajar tersebut adalah merupakan salah satu upaya untuk peningkatan mutu belajar.
- b. Proses belajar mengajar yang difasilitasi melalui proses belajar untuk menggali keyakinan dan gagasan siswa mengenai suatu topik, sehingga siswa dapat menemukan gagasan-gagasan baru.

- c. Pembelajaran memerlukan penyelesaian konflik dengan cara-cara yang adaptif, sehingga adanya perbedaan pendapat, ketidaksepakatan dalam suatu hal dapat mendorong terjadinya proses pembelajaran.
- d. Belajar merupakan proses adaptasi yang holistik terhadap dunia, karena tidak hanya hasil kognisi saja, namun melibatkan afeksi dan konasi.
- e. Pembelajaran melibatkan sinergi dari individu dengan lingkungan dimana ada proses asimilasi pengalaman dalam proses pembelajaran.
- f. Belajar adalah proses menciptakan pengetahuan.

Pada dasarnya, *experiential learning* menekankan bahwa proses pengetahuan diciptakan melalui transformasi pengalaman yang dialami siswa, dan transformasi tersebut dapat diperoleh melalui kegiatan bimbingan kelompok teknik *outbond*.

Penelitian ini berimplikasi pada media bimbingan dan konseling yang lebih variatif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa. Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan modul yang dikembangkan sebagai cara agar siswa dapat lebih percaya diri melalui teknik *outbond*. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah dapat memberikan tambahan metode permainan yang lebih variatif, sehingga remaja akan semakin merasa senang terhadap layanan bimbingan dan konseling.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terbukti secara empiris bahwa pemberian intervensi

bimbingan kelompok teknik outbound efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Keberhasilan intervensi ini sejalan dengan konsep *experiential learning* yang menekankan pentingnya transformasi pengetahuan melalui pengalaman nyata. Modul outbound memfasilitasi proses "ngerti, ngroso, nglakoni" sebagaimana gagasan dari Ki Hajar Dewantara. Dengan terlibat aktif dalam permainan, siswa tidak hanya mendapatkan pemahaman kognitif, tetapi juga mengasah keterampilan afektif dan psikomotorik mereka. Penelitian ini menegaskan bahwa kegiatan outbound yang terstruktur dapat menjadi metode yang efektif untuk membangun kepercayaan diri siswa. Melalui pengalaman langsung, mereka dapat mengembangkan aspek-aspek seperti kemampuan pribadi, interaksi sosial, dan konsep diri yang merupakan fondasi dari rasa percaya diri yang kuat.

#### ACKNOWLEDGMENT

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Sukarni yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk penggunaan modul bimbingan kelompok teknik *outbond* sebagai bahan penelitian. Peneliti juga menyampaikan terima kasih kepada validator ahli dan validator media serta MAN 1 Kulon Progo yang telah bersedia menjadi subyek dalam penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

Akbari, O., & Sahibzada, J. (2020). Students' self-confidence and its impacts on their learning process. *American International Journal of Social Science Research*, 5(1), 1-15.

<https://doi.org/10.46281/aijssr.v5i1.462>

Andhira, D. A. (2023). Peningkatan Keterampilan Menulis Puisi melalui Model Pembelajaran Outbound Siswa Kelas VII MtS YMPI Rappang. *DEIKTIS: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 3(1), 27-42. <https://doi.org/10.53769/deiktis.v3i1.392>

Arachchige, U. S. P. R., & Sathsara, K. T. (2020). The impact of outbound training (OBT). *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9(4), 377-380.

Asri, D. N., & Dewi, N. K. (2024). The effectiveness of outbound management training with game technique to improve students' self-adjustment. *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 5(1), 56-63. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v5i1.3682>

Barida, M. (2018). Model experiential learning dalam pembelajaran untuk meningkatkan keaktifan bertanya mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(2), 153-161. <https://doi.org/10.52657/jfk.v4i2.409>

Chiang, C., Wells, P. K., & Xu, G. (2021). How does experiential learning encourage active learning in auditing education?. *Journal of Accounting Education*, 54, 100713. <https://doi.org/10.1016/j.jaccedu.2020.100713>

Chotimah, C., & Hardiansyah, E. (2023). Hubungan Antara Aktualisasi Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Komunitas Teater. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 199-208. <http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v9i3.12141>

- Fakhiroh, A., & Hidayatullah, S. (2018). Pengaruh Percaya Diri Terhadap Keterampilan Berbicara. *EL-IBTIKAR: Jurnal Pendidikan Bahasa Arab*, 7(1), 34-46.  
<https://doi.org/10.24235/ibtikar.v7i1.3065>
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. *JPPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1-5.  
<https://doi.org/10.29210/02017182>
- Mudana, I. G. A. M. G. (2019). Membangun karakter dalam perspektif filsafat pendidikan Ki Hadjar Dewantara. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 2(2), 75-81.  
<https://doi.org/10.23887/jfi.v2i2.21285>
- Nuzliah, N., & Siswanto, I. (2019). Standarisasi kode etik profesi bimbingan dan konseling. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 64-75.  
<http://dx.doi.org/10.22373/je.v5i1.8172>
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan diri (self confidence) dan perkembangannya pada remaja. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 12(1), 40-47.  
<http://dx.doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>
- Rudiansyah, E., & Permatasari, R. (2020). Aktivitas Outbond Terhadap Penurunan Tingkat Kenakalaan Siswa Sma Dan Smk Di Kecamatan Ella Hilir. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 7(2), 64-75.  
<https://doi.org/10.46368/jpkr.v7i2.284>
- Sari, N., & Nurhayati, S. R. (2019). Parent and child relations in the perspective of adolescents with Juvenile delinquency. *Psychological Research and Intervention*, 2(1), 36-42.  
<https://doi.org/10.21831/pri.v2i1.28058>
- Setiawati, N. A. (2021). Penerapan Metode Outbond Pada Sekolah Alam Untuk Menciptakan Pembentukan Leadership. *Journal Of Education And Teaching Learning (JETL)*, 3(2), 21-34.  
<https://doi.org/10.51178/jetl.v3i2.207>
- Wasono, C. W. (2019). Pengaruh Resiliensi terhadap Harga Diri Remaja di Panti Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo. *Acta Psychologia*, 1(1), 1-14.  
<https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.43466>
- Uglanova, E. (2024). Self-confidence. In *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 6226-6229). Cham: Springer International Publishing.
- Yuliastini, N. K. S., Dharma, I. D. A. E. P., Giri, P. A. S. P., & Dartiningsih, M. W. (2020). Penerapan media bimbingan konseling untuk meningkatkan keterampilan guru BK dalam memberikan layanan pendidikan seks terhadap peserta didik. *International Journal of Community Service Learning*, 4(2), 117-124.  
<https://doi.org/10.23887/ijcsl.v4i2.25055>
- Zahara, F. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan interaksi sosial pada mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(2), 77-87.
- Zahro, I. F., & Rahayu, W. (2023). Pengaruh Bimbingan Kelompok Melalui Permainan Outbound untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VI. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(2), 122-132.  
<https://doi.org/10.38073/almusyrif.v6i2.1141>