

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Percaya diri (*self confidence*) merupakan modal utama seseorang untuk mencapai sukses. Orang yang mempunyai kepercayaan pada diri sendiri berarti orang tersebut sanggup, mampu, dan meyakini dirinya bahwa ia dapat mencapai prestasi yang diinginkannya. Rasa percaya diri adalah sebetulnya keyakinan kuat pada jiwa, kesepahaman dengan jiwa, dan kemampuan menguasai jiwa Yusuf (2005:13). Perasaan kurang percaya diri merupakan tumpuan yang lemah untuk mencapai prestasi maksimal, kurang percaya diri berarti meragukan kemampuan diri, dan merupakan bibit ketegangan dalam menghadapi pertandingan atau menghadapi lawan yang seimbang, dan ketegangan tersebut.

Demikian halnya dengan siswa di sekolah, baik itu taman Kanak-kanak, sekolah dasar, sekolah menengah pertama maupun sekolah menengah atas, atau pun mahasiswa pasti pernah merasakan hilangnya percaya diri. Seperti dikemukakan oleh Jacinta F. Rini (2002:45) dalam buku psikologi mengatakan bahwa, "hampir setiap orang pernah mengalami krisis kepercayaan diri dalam rentang kehidupannya, sejak masih anak-anak hingga dewasa bahkan sampai usia lanjut.". Orang yang dapat menghargai kemampuan yang dimilikinya, berarti dia memiliki rasa percaya diri. Karena tidak sedikit orang yang kurang menghargai atas usaha yang telah dilakukannya.

Rasa percaya diri akan berpengaruh terhadap perkembangan mental, sehingga juga akan berpengaruh terhadap prestasi yang diraih. Orang-orang mudah sekali merasa rendah diri, merasa tidak mampu, tidak penting, karena ada banyak hal yang harus dipelajari, dan orang yang lebih tua tampak begitu pandai. Setiap orang memerlukan dorongan dan dukungan secara terus-menerus. Jika orang tua atau guru dapat berperan dengan baik, anak-anak akan memiliki rasa percaya diri.

Sifat percaya diri sulit dikatakan secara nyata, tetapi kemungkinan besar orang yang percaya diri akan bisa menerima dirinya sendiri, siap menerima tantangan dalam arti mau mencoba sesuatu yang baru walaupun ia sadar bahwa kemungkinan salah pasti ada. Orang yang percaya diri tidak takut menyatakan pendapatnya di depan orang banyak. Rasa percaya diri membantu kita untuk menghadapi situasi di dalam pergaulan dan untuk menangani berbagai tugas dengan lebih mudah.

Dalam pelatihan *outbound* selalu berdasarkan pada prinsip “*experiential learning*” yang disajikan dalam bentuk permainan, simulasi, diskusi, dan petualangan sebagai media penyampaian materi. Dalam aktivitas tersebut, peserta langsung terlibat pada aktivitas belajar sambil bekerja dan segera 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, berkerja sama, mengembangkan kreatifitas, dan kemampuan mengatasi tekanan dan beragam kesulitan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Rasa percaya diri dapat membuat atlet mampu membebaskan dirinya dari tekanan-tekanan (stres) yang dihadapi dalam aktifitas olahraga Tandiyoo (1997:47).

Anchok (2003:1) mengatakan bahwa “Pendidikan melalui kegiatan alam terbuka ini mulai dilakukan pada tahun 1821 saat didirikannya *Round Hill School*.” Kesuksesan lembaga pendidikan tersebut dalam mendidik para pemuda, akhirnya membuat banyak lembaga pendidikan sejenis di bangun di berbagai negara. Bahkan seiring perkembangannya, akhirnya dibentuk asosiasi persatuan *outwardbound* internasional. Anchok (2003:3) bahwa, “metode pelatihan di alam terbuka juga telah digunakan untuk kepentingan terapi kejiwaan. Pendekatan ini digunakan untuk meningkatkan konsep diri anak-anak nakal, anak pecandu narkoba, dan kesulitan di dalam hubungan sosial.”

*Outbound* adalah sebuah metode pembelajaran untuk mencari pengalaman dengan menggunakan alam terbuka (*outdoor education*) sebagai medianya Hahn (2004:1). Selain itu, *outbound* memegang peranan penting bagi orang yang tidak pernah menyerah, yang mencoba dan mencoba lagi, dan yang mencoba terus meraih untuk batas waktu yang tidak diketahui Kusumowidagdo (2002:1).

Ketika seseorang terus menghindar dan menutup diri dari permasalahan yang menyebabkan dirinya takut, maka perasaan kurang percaya diri yang dirasakan itu akan menghambat peserta dan tidak berani menghadapi tantangan. Salah satu gejala psikis yang timbul akibat hilangnya rasa percaya terhadap kemampuan diri yang dimilikinya. Salah satu tujuan dari kegiatan *outbound*, adalah membangun rasa percaya diri. Jeffers (2004:30) mengatakan: “Membina kepercayaan dalam diri adalah mengusir perasaan cemas dan teruskan pekerjaan yang membuat anda takut.”

Bagaimanapun juga dalam *outbound* dapat membangun percaya diri dan keberanian yang penuh dan tantangan yang harus dihadapi. Berani mengambil resiko dengan penuh perhitungan merupakan salah satu yang dipelajari dalam kegiatan *outbound*. Jajat (2006:32) mengatakan bahwa:

Orang yang memiliki kepercayaan diri tinggi, berjiwa pemimpin, pencemas, dan trauma akan kejadian di masa lampau, orang yang tidak bisa mengendalikan emosinya dan sebagainya biasanya akan terlihat ketika dihadapkan dalam kegiatan *outbound*. Kegiatan *outbound* akan mencoba mengurangi ketakutan dan kekhawatiran yang timbul akibat dari lingkungan dan rekan-rekan yang baru saja dikenalnya.

Perasaan kurang percaya diri, takut, khawatir dan lain sebagainya harus diatasi, orang yang takut ketinggian, dalam kegiatan *outbound* dituntut untuk berani mengalahkan perasaan tersebut. Orang yang takut serta khawatir, maka dirinya tidak akan mampu melakukan sesuatu yang mungkin masih baru. Dengan demikian, dalam kegiatan *outbound* orang dituntut untuk mencoba melakukan dan menghilangkan perasaan takut yang dialaminya. Beberapa pendapat

mengatakan bahwa belajar di alam terbuka lebih efektif, karena akan merasakan langsung apa yang dipelajarinya. Alam memberikan pengalaman nyata dan dapat dirasakan secara langsung. Oleh sebab itu, *outbound* diharapkan dapat mengukur langsung kepercayaan diri seseorang, karena dalam *outbound* orang dituntut untuk peningkatan kepercayaan dirinya untuk melakukan berbagai tugas yang harus dilakukannya.

Dengan latar belakang permasalahan yang telah dikemukakan di atas maka kegiatan *outbound* di FPOK UPI sudah semestinya selaras dengan konsep *outbound* pada umumnya, namun demikian belum terdapat data empiris tentang dampak *outbound* terhadap kepercayaan diri, sehingga penulis tertarik untuk meneliti pengaruh kegiatan *outbound* terhadap peningkatan kepercayaan diri mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK UPI.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dalam paparan sebelum penulis mengungkapkan *bahwa outbound* mempunyai tujuan luas yang didalamnya berisikan aktivitas permainan. Aktivitas tersebut disadari atau tidak dapat membina dan meningkatkan rasa percaya diri bagi yang melakukannya Hamidi (2007:45). Selain itu *outbound* sebagai metode terapi yang dilakukan dialam alam bebas atau diluar ruangan yang didalamnya dilakukan permainan-permainan olahraga yang bersifat menantang, dan membutuhkan semangat juang tinggi, rasa percaya diri dan membutuhkan pemikiran yang tidak sedikit tetapi sangat menyenangkan.

Ketika seseorang terus menghindar dan tertutup dari diri permasalahan yang menyebabkan dirinya takut tidak percaya diri, maka perasaan kurang percaya diri yang dirasakan itu akan menghambat peserta dan tidak berani menghadapi tantangan. Salah satu gejala psikis yang timbul akibat kurangnya percaya diri adalah hilangnya rasa percaya terhadap kemampuan diri yang dimilikinya. Salah satu tujuan dari kegiatan *outbound* adalah membangun rasa percaya diri. Seperti dikatakan oleh Jeffers (2004:30) bahwa “membina

kepercayaan dalam diri adalah mengusir perasaan kurang percaya dan terus pekerjaan yang membuat anda tidak percaya diri”.

### **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 peningkatan kepercayaan diri mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK UPI?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kegiatan *outbound* terhadap peningkatan kepercayaan diri mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK UPI.

### **E. Manfaat Penelitian**

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

1. Manfaat untuk lembaga pendidikan atau Prodi Ilmu Keolahragaan yaitu sebagai sumber informasi bahwa melalui kegiatan *outbound* dapat diketahui mengenai kepercayaan diri mahasiswa Ilmu Keolahragaan
2. Manfaat yang diperoleh untuk peserta *outbound* yaitu dapat mengetahui seberapa tinggi tingkat kepercayaan dirinya melalui kegiatan *outbound*.
3. Manfaat yang diperoleh bagi masyarakat bahwa melalui kegiatan *outbound* dapat peningkatan kepercayaan diri seseorang.
4. Bagi peneliti manfaat yang diperoleh yaitu melalui kegiatan *outbound* diharapkan seseorang yang memiliki rasa kurang percaya diri dapat ditingkatkan melalui berbagai permainan *outbound*.