

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman yang semakin maju dan canggih menuntut manusia untuk bisa mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya, tidak dapat dipungkiri lagi persaingan dalam segala aspek kehidupan, saat ini menuntut setiap orang untuk terus mengasah dan berani tampil untuk menunjukkan kemampuannya, salah satu bukti dari hal itu bisa berupa prestasi. Orang yang selalu berusaha terus menggali potensi yang ada dalam dirinya dan berani untuk menunjukkan kepada orang lain akan terlihat lebih maju dibandingkan dengan orang yang mempunyai potensi dalam dirinya tetapi tidak berani untuk menunjukkannya.

Salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi adalah memiliki rasa percaya diri (*self confidence*), orang yang mempunyai kepercayaan pada diri sendiri berarti orang tersebut mampu dan meyakini dirinya bahwa ia dapat mencapai prestasi yang diinginkan. Seperti yang dijelaskan oleh Hornby dalam Husdarta (2010:92) bahwa “ Secara sederhana percaya diri berarti rasa percaya terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu.” Hal ini ditegaskan pula oleh Crow dalam Yulianto dan Nashori (2006:58) bahwa proses meraih prestasi dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu:

- (1) Faktor aktivitas, yaitu faktor yang memberikan dorongan kepada individu untuk belajar, faktor ini merupakan faktor psikologik. Kepercayaan diri merupakan faktor aktivitas.

(2) Faktor organisme, yaitu faktor yaitu faktor yang berhubungan dengan fungsi alat-alat indra individu yang kepekaannya ikut menentukan respon individu dalam belajar.

(3) Faktor lingkungan, yaitu faktor yang secara psikologis mempengaruhi proses secara keseluruhan.

Kepercayaan serta menyadari akan kemampuan diri sendiri akan menjadi sebuah dorongan bagi setiap individu untuk meraih prestasi. Namun dalam kenyataannya tidak semua orang atau siswa memiliki rasa percaya diri, bahkan hampir semua orang pasti pernah mengalami masalah dengan kepercayaan diri (*self confidence*) dalam rentang kehidupannya, tanpa terkecuali baik itu anak-anak, remaja maupun orang dewasa pasti pernah mangalaminya.

Hal ini diungkapkan oleh Jacinta (2002:1) bahwa “. . . hampir setiap orang pernah mengalami krisis kepercayaan diri dalam rentang waktu kehidupannya, sejak masih anak-anak hingga dewasa bahkan sampai usia lanjut.” Pendapat tersebut menunjukkan bahwa semua orang pernah mengalami masalah dengan kepercayaan dirinya, untuk itu rasa percaya diri perlu ditumbuhkan dari sejak dini.

Perasaan kurang percaya diri merupakan tumpuan yang lemah dalam mencapai prestasi yang maksimal, kurang percaya diri berarti meragukan kemampuan diri dan merupakan salah satu akar kelemahan dari kepribadian dalam menghadapi situasi yang sedang berlangsung maupun yang akan dilakukan. Banyak siswa dalam kegiatan belajar terlihat tidak percaya akan kemampuan yang dimilikinya, seperti ketika seorang guru yang menyuruh seorang siswa untuk bertanya atau memperagakan suatu gerakan, siswa tersebut memilih diam atau menyuruh lagi pada temannya, padahal belum tentu siswa tersebut tidak mampu

untuk melakukannya, ini menunjukkan bahwa siswa tersebut tidak percaya akan kemampuan yang dimilikinya.

Dalam kehidupan ini sangatlah penting seseorang memiliki rasa percaya diri, akan tetapi kepercayaan diri itu jangan berlebihan (*over confidence*) karena dapat berakibat kurang menguntungkan bagi orang tersebut. Dengan tumbuhnya kepercayaan diri yang berlebihan akan muncul pula perasaan menganggap mudah sesuatu yang dihadapi. Di sisi lain kepercayaan diri yang berlebihan akan menyebabkan seseorang mudah mengalami frustrasi jika tidak tercapai keinginannya. Seperti halnya *over confidence*, kurang percaya diri (*lack of confidence*) terhadap kemampuan diri dapat berakibat tidak baik, karena sasaran atau target yang ditetapkan lebih rendah dari kemampuan yang dimilikinya.

Menurut Jacinta (2002:2) beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional, diantaranya adalah:

- (1) Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, atau rasa hormat orang lain.
- (2) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- (3) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain dan berani menjadi diri sendiri.
- (4) Punya pengendalian diri yang baik (tidak moody atau emosinya stabil).
- (5) Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung atau mengharapkan bantuan orang lain).
- (6) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.

- (7) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Selanjutnya Jacinta (2002:3) menjelaskan beberapa ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri diantaranya adalah:

- (1) Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- (2) Menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan.
- (3) Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri.
- (4) Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
- (5) Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
- (6) Cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus (karena *under value* diri sendiri).
- (7) Selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.
- (8) Mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain).

Pada dasarnya banyak cara untuk menumbuhkan rasa kepercayaan diri khususnya bagi siswa-siswa Madrasah Tsanawiyah, diantaranya dengan melakukan aktivitas di alam terbuka, salah satunya yaitu *outbound*. Aktivitas *outbound* merupakan suatu metode pembelajaran yang dilakukan di alam terbuka dengan berbagai permainan yang menarik, menantang dan untuk memperbaiki kejiwaan seseorang, seperti yang dikemukakan oleh Muhammad (2009:24) bahwa “*Outbound* merupakan kegiatan belajar mandiri yang sangat luas mulai dari mengatasi rasa takut, ketergantungan, dan percaya diri sehingga mengenal jati diri

dan mau mendengar orang lain.” Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan *outbound* dapat dijadikan sebagai acuan dalam mengatasi rasa takut, ketergantungan dan rasa percaya diri. Selanjutnya Ancok (2003:4) menegaskan bahwa:

Permainan dalam kegiatan OMT adalah cara untuk menggambarkan kehidupan yang kompleks dengan cara sederhana melalui penggunaan sebuah metafora. Permainan atau aktivitas yang ditampilkan dalam kegiatan OMT adalah metafora kehidupan yang kompleks tersebut.

Selanjutnya dijelaskan oleh Susanta (2010:19) bahwa “*Outbound* merupakan metode pengembangan diri melalui kombinasi rangkaian kegiatan ber aspek *psikomotorik*, *kognitif* dan *afeksi* dalam pembelajaran melalui pengalaman.” Program ini merupakan pengalaman yang berharga yang harus dipergunakan sebaik-baiknya oleh setiap orang yang mendapat kesempatan untuk mengikutinya, suatu hal yang pada kegiatan ini adalah kesempatan untuk mendekat dengan alam dan lingkungan, sehingga kita akan menghargai dan mencintai apa yang kita miliki.

*Outbound* merupakan bagian dari kegiatan *outdoor education* yang mana di dalamnya banyak menyajikan petualangan dan permainan, baik yang sifatnya ringan, tidak beresiko tinggi maupun yang sifat kegiatannya berat, sehingga memiliki tingkat kesulitan tertentu yang mampu memacu aliran adrenalin dan memerlukan tehnik tertentu serta bantuan orang lain. Suatu aktivitas yang dilakukan di alam terbuka dengan lingkungan fisik, sosial yang unik dan berbeda dengan aktivitas keseharian di lingkungan kelas atau sekolah, para siswa diharapkan akan terdorong untuk terus berinisiatif, mandiri, berani, percaya diri,

juga terus berlatih mengambil keputusan dalam kepemimpinan, melalui semangat yang tertanam dalam jiwa para siswa tersebut. Siswa menjadi tidak mudah goyah dalam menghadapi tantangan baik dalam belajar di sekolah maupun tantangan hidup di masyarakat sehingga siswa dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik untuk menghadapi masa depannya dengan lebih baik lagi. Seperti yang dikemukakan oleh Ancok (2003:115) yaitu:

Manfaat kegiatan *outdoor education* yang didapat adalah mampu mengenal diri dan lingkungannya, mampu meningkatkan *self confidence* dan *self motivation*, menumbuhkan sikap-sikap positif, meningkatkan *interpersonal skills*, mampu bekerjasama dengan rekan-rekan, membentuk budaya organisasi yang kondusif dan terbentuknya tim kerja yang solid...

Ketika seorang siswa menghindar dan menutup diri dari permasalahan yang menyebabkan dirinya takut dan cemas, maka perasaan kurang percaya diri yang dirasakan itu akan menghambat siswa sehingga tidak ada keberanian dalam menghadapi tantangan. Salah satu gejala psikis yang timbul akibat kecemasan adalah hilangnya rasa percaya terhadap kemampuan diri yang dimilikinya dan kegiatan *outbound* mempunyai tujuan membangun rasa percaya diri. Jeffers (2004:10) menjelaskan “Membina kepercayaan dalam diri adalah mengusir perasaan cemas dan teruskan pekerjaan yang membuat anda cemas.” Dalam kegiatan *outbound* membutuhkan rasa percaya diri dan keberanian yang penuh untuk menghadapi tantangan yang ada serta berani mengambil suatu resiko dengan penuh perhitungan.

Dengan latar belakang permasalahan yang telah dikemukakan, maka penulis tertarik untuk meneliti pengaruh aktivitas jasmani di alam terbuka

(*outbound activity*) terhadap kepercayaan diri. Untuk mengetahui hal tersebut, maka diperlukan penelitian sehingga dengan proses penelitian tersebut akan menghasilkan data yang empirik dan akurat.

### **B. Rumusan Masalah**

Untuk mencapai tujuan penelitian yang diharapkan, maka perlu diadakan perumusan masalah terlebih dahulu, berdasarkan latar belakang yang dipaparkan di atas, dapat dilihat bahwa salah satu penyebab kurang percaya dirinya seseorang adalah karena tidak adanya keberanian untuk menghadapi tantangan. Untuk menekan kurangnya rasa percaya diri tersebut akan dicoba dengan memberikan sebuah kegiatan yang bersifat menantang yaitu *outbound*. Berdasarkan uraian masalah-masalah di atas, penulis menarik suatu rumusan masalah yang akan menjadi fokus dalam penelitian. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah aktivitas jasmani di alam terbuka memberikan pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri siswa ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini didasarkan pada tujuan untuk menguji pengaruh aktivitas jasmani di alam terbuka terhadap kepercayaan diri siswa.

### **D. Manfaat penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah penulis paparkan, maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi semua pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis, diharapkan dapat menjadi inspirasi dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.
2. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan peneliti tentang aktivitas jasmani di alam terbuka (*Outbond Activity*).
3. Sebagai bahan informasi dan referensi dalam rangka mengembangkan ilmu olahraga rekreasi untuk kedepannya.

#### **E. Batasan Penelitian**

Supaya penelitian ini lebih terarah, maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak terlalu luas dan untuk menghindari kesalahan tafsiran khususnya istilah-istilah yang tertera dalam penelitian ini. Adapun batasan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Menyadari atas keterbatasan waktu, tenaga, biaya dan kemampuan penulis, maka penelitian ini penulis tujukan pada pengaruh aktivitas jasmani di alam terbuka (*Outbound Activity*) terhadap kepercayaan diri.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri (*self confidence*).
3. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktivitas jasmani di alam terbuka (*outbound activity*) seperti *flying fox*, Jaring pendarat, titian satu tali, *spider web* dan permainan dalam bentuk *team building*.
4. Lokasi penelitian ini adalah kegiatan *outbound* yang ada di objek wisata Prabu Siliwangi Majalengka.
5. Sumber data atau populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa Madrasah Tsanawiyyah AL-IHSAN sesuai untuk kebutuhan penelitian ini.



## F. Anggapan Dasar

Anggapan dasar diperlukan sebagai pegangan dalam melaksanakan proses penelitian, anggapan dasar merupakan suatu titik tolak pendapat dalam menilai suatu bahasan dengan menelusuri gejala yang akan diamati dalam suatu penelitian atau sebagai titik tolak dari proses yang dilakukan dalam penelitian dan harus didasarkan atas kebenaran yang telah diyakini oleh para peneliti. Dalam hal ini Arikunto (2006:24) menjelaskan bahwa "anggapan dasar adalah sesuatu yang diyakini kebenarannya oleh peneliti yang akan berfungsi sebagai hal-hal yang dipakai untuk tempat berpijak bagi peneliti didalam melaksanakan penelitiannya."

Dalam melaksanakan kegiatan belajar siswa sering dihadapkan pada masalah kurangnya kepercayaan terhadap diri sendiri, hal ini akan menyebabkan siswa tersebut terus menghindar dan menutup diri dari permasalahan yang menyebabkan dirinya merasa takut dan cemas. Maka perasaan kurang percaya diri yang dirasakan itu akan menghambat siswa dan tidak berani dalam menghadapi suatu tantangan, untuk meningkatkan kembali rasa percaya diri tersebut, siswa melakukan kegiatan yang menantang keberaniannya, memberikan kesenangan dan kepuasan batin dengan melakukan kegiatan yang disebut *outbound*. Jajat (2006:32) menegaskan bahwa:

Orang yang memiliki kepercayaan diri tinggi, berjiwa kepemimpinan, pecemas, dan trauma akan kejadian dimasa 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 dari lingkungan dan rekan-rekan yang baru saja dikenalnya.

Selanjutnya dijelaskan oleh Adrianus dan Yufiarti (2006:42) bahwa tujuan *outbound* adalah:

- (1) Mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan diri siswa.
- (2) Berekspresi sesuai dengan caranya sendiri yang masih dapat diterima lingkungan.
- (3) Mengetahui dan memahami perasaan, pendapat orang lain dan menghargai perbedaan.
- (4) Membangkitkan semangat dan motivasi untuk terus terlibat dalam kegiatan-kegiatan.
- (5) Lebih mandiri dan bertindak sesuai dengan keinginan.
- (6) Lebih empati dan sensitif dengan perasaan orang lain.
- (7) Mampu berkomunikasi dengan baik.
- (8) Mengetahui cara belajar yang efektif dan kreatif.
- (9) Memberikan pemahaman terhadap sesuatu tentang pentingnya karakter yang baik.
- (10) Menanamkan nilai-nilai yang positif sehingga terbentuk karakter siswa sekolah dasar melalui berbagai contoh nyata dalam pengalaman hidup.
- (11) Mengembangkan kualitas hidup siswa yang berkarakter.
- (12) Menerapkan dan memberi contoh karakter yang baik kepada lingkungan.

Lebih lanjut Adrianus dan Yufiarti (2006:44) menjelaskan bahwa "selain itu *outbound* terdapat, unsur-unsur pengembangan kreativitas, komunikasi, mendengarkan efektif, kerjasama, motivasi diri, kompetisi, problem solving dan percaya diri." Berdasarkan kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan yang menantang seperti *outbound* bisa dijadikan suatu cara atau metode untuk memperbaiki masalah-masalah yang terjadi dalam diri siswa salah satunya adalah kurangnya kepercayaan diri. Rasa percaya diri merupakan salah satu modal yang harus dimiliki oleh setiap individu untuk mencapai kesuksesan, orang yang mempunyai kepercayaan terhadap kemampuan yang dimilikinya, berarti orang

tersebut sanggup, mampu, dan meyakini dirinya bahwa ia dapat mencapai prestasi yang diinginkan.

### **G. Hipotesis**

Arikunto (2006:71) memberikan batasan mengenai pengertian hipotesis yaitu “hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap masalah penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.” Adapun hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Aktivitas jasmani di alam terbuka memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri siswa.”

### **H. Definisi Istilah**

Agar tidak menimbulkan kesalahfahaman dalam menafsirkan istilah yang ada pada judul penelitian ini, penulis merasa perlu menjelaskan istilah judul tersebut, sehingga diharapkan adanya persepsi yang sama terhadap masalah penelitian antara penulis dengan pembaca. Adapun istilah yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Aktivitas Jasmani merupakan suatu kegiatan yang melibatkan jasmani bergerak, dengan kata lain aktivitas jasmani berarti gerak badan.
2. Alam Terbuka merupakan suatu tempat berupa alam yang dijadikan sebagai media atau sarana yang memberikan keleluasaan pada gerak, emosi dan berpikir.
3. *Outbound Activity* merupakan aktivitas yang dilakukan di alam terbuka yang mempunyai tujuan terapi kejiwaan dan meningkatkan kinerja seseorang yang

berkaitan dengan mental dan perilaku seseorang. Kegiatan *outbound* yang ada di objek wisata Prabu Siliwangi Majalengka diantaranya *flying fox*, Jaring pendarat, titian satu tali, *spider web* dan permainan dalam bentuk *team building*.

4. Kepercayaan Diri adalah suatu keyakinan atau penilaian positif seorang individu terhadap kemampuan dirinya dengan bersikap positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya.

