

PENINGKATAN PERCAYA DIRI DAN KEMAMPUAN MENGATASI STRES MELALUI AKTIVITAS OUTBOUND

Oleh:
Komarudin*)

Abstrak

Outbound merupakan kegiatan yang memiliki tujuan terapi kejiwaan, dan meningkatkan kinerja seseorang yang berkaitan dengan mental dan perilaku seseorang seperti rasa percaya diri, komunikasi, kerjasama, kreatifitas, mengatasi stres dan beragam kesulitan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dari tujuan tersebut, ada dua tujuan yang menarik untuk diteliti yaitu percaya diri dan kemampuan mengatasi stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah aktivitas outbound dapat meningkatkan percaya diri dan meningkatkan kemampuan mengatasi stress. Metoda yang digunakan adalah ex post facto dengan pendekatan static group commparisson. Sampel dalam penelitian ini adalah anggota pencinta alam mahasiswa olahraga yang mengikuti outbound sebanyak 30 orang, dan mahasiswa bukan anggota pencinta alam yang tidak mengikuti outbound dalam jumlah yang sama, sampel tersebut diambil dengan cara random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas outbound memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan percaya diri dengan nilai $t_{hitung} 3.18 > t_{tabel} 1,67$ dengan $\alpha 0,05$ dan $dk n_1 + n_2 - 2$. Selanjutnya, aktivitas outbound memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan mengatasi stress dengan nilai $t_{hitung} 4.29 > t_{tabel} 1,67$ dengan $\alpha 0,05$ dan $dk n_1 + n_2 - 2$. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah kegiatan outbound memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan percaya diri dan kemampuan mengatasi stress. Adapun saran yang bisa diberikan kaitannya dengan penelitian ini adalah untuk meningkatkan percaya diri dan kemampuan mengatasi stress salah satu aktivitas yang bisa dilakukan adalah outbound.

Kata Kunci: *Percaya diri, Kemampuan Mengatasi stress, Outbound.*

PENDAHULUAN

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. Percaya diri merupakan modal untuk dapat maju, karena pencapaian prestasi maksimal dan pemecahan rekor atlet harus dimulai dengan percaya bahwa ia dapat dan sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainya (Gunarsa, 1989:51). 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 jelas merupakan bibit kekalahan dalam suatu pertandingan.

Dalam kenyataannya tidak semua orang atau atlet memiliki percaya diri, terkadang minder dengan apa yang dimilikinya. Padahal untuk melakukan kegiatan termasuk kegiatan yang menantang harus mempunyai percaya diri

supaya tujuan yang diharapkan dapat terwujud. Tingkat percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu, di mana ia merasa memiliki kompetensi, mampu dan percaya bahwa ia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap dirinya sendiri.

Untuk menumbuhkan percaya diri, harus dimulai dari dalam dirinya sendiri, hal ini sangat penting untuk mengatasi rasa kurang percaya diri yang ada dalam dirinya. Rasa percaya diri yang ada dalam diri seseorang atau atlet jangan sampai berlebihan, karena tidak akan menggambarkan kondisi kejiwaan yang sehat. Keadaan kondisi kejiwaan yang sehat selalu berorientasi pada kemampuan yang sebenarnya.

Outbound adalah sebuah metode pelatihan, terapi atau pembelajaran yang menggunakan alam sebagai medianya. Outbound merupakan program kegiatan dengan metode bermain sambil belajar yang didalamnya terdapat unsur olahraga. 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, bekerja 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 (Tandio, 1997:47).

Metode untuk mengatasi stress yang dialami seseorang sangat beraneka ragam, seperti relaksasi, terapi musik, istirahat yang cukup, memelihara hubungan yang sehat, rekreasi dan berolahraga diantaranya adalah outbound (Yates, 1979:5). Dengan demikian, olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas yang bisa melepas rasa stres yang kerap kali dialami dalam kehidupan sehari-hari, oleh sebab itu olahraga akan memberikan suasana rileks pada tubuh yang melakukan aktivitas tersebut.

Permasalahan yang harus diungkap lebih lanjut dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Apakah aktivitas outbound dapat meningkatkan percaya diri? (2) Apakah aktivitas outbound dapat meningkatkan kemampuan mengatasi stress? Tujuan yang diharapkan dalam penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui apakah aktivitas outbound dapat meningkatkan percaya diri. (2) untuk mengetahui apakah aktivitas outbound dapat meningkatkan kemampuan mengatasi stress atau ketegangan?

DASAR PEMIKIRAN

a. Pengertian Outbound

Outbound berasal dari kata outward bound, yaitu dari kata ajakan “lets go to outward” yang sekarang menjadi sebuah yayasan di Inggris yang bergerak dalam pendidikan di luar ruangan (outdoor education) dengan nama Outward Bound International. Outward bound di Indonesia lebih dikenal dengan outbound

manajemen training (OMT) yang memadukan ilmu manajemen sebagai metode pelatihan dengan kegiatan di alam terbuka. Outbound atau outbound manajemen training adalah suatu program pelatihan manajemen di alam terbuka yang berdasarkan pada prinsip experiential learning yang disajikan dalam bentuk permainan, simulasi, diskusi dan petualangan sebagai media penyampaian materi (Ancok, 2002:35). Penerapan ilmu manajemen berkenaan dengan bagaimana mengatur diri sendiri, dan kelompok orang lain yang didalamnya disajikan berbagai kegiatan permainan untuk membentuk kepercayaan diri (self confidence), membentuk kelompok (team building), jiwa kepemimpinan (leadership) dan sebagainya.

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). Outbound adalah suatu proses pendidikan yang mengabdikan pada prinsip mengembangkan keyakinan diri individu, perhatian pada orang lain, dan kesadaran diri dalam rencana yang luas ketika dihadapkan dengan tantangan, berbagi pengalaman bersama yang menyertakan petualangan dan jasa layanan (Suhendra, 2002:9). Dari beberapa pendapat tersebut, outbound mempunyai tujuan luas diantaranya adalah membangun manusia yang memiliki ketahanan mental yang kokoh, pantang menyerah, selalu ingin terus mencoba, menghargai orang lain dan sebagainya.

Dalam filosofi outbound seperti dikatakan Karlisch (1979:9) bahwa: “untuk menghasilkan orang-orang muda yang mampu mempengaruhi bahwa apa yang mereka kerjakan adalah benar, di samping kesukaran, bahaya, keraguan, olok-olok, atau keadaan emosi”. Dengan demikian, outbound merupakan upaya untuk membentuk generasi muda agar setiap tindakan yang mereka lakukan dalam kondisi apapun selalu benar. Dalam keadaan bahaya, kesulitan, ragu-ragu, diolok-olok, atau dalam keadaan emosi mereka tidak stabil, tetapi mereka dituntut agar selalu bertindak dan mengambil keputusan dengan benar.

b. Outbound dan Percaya Diri

Dalam paparan sebelumnya penulis mengungkap bahwa outbound mempunyai tujuan luas yang didalamnya berisikan aktivitas permainan. Aktivitas tersebut, disadari atau tidak, dapat membina dan meningkatkan rasa percaya diri (self confidence) bagi yang melakukannya (Hamidi, 2007:45). Selain itu, outbound sebagai metode terapi yang dilakukan di alam bebas (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.

Peserta outbound dilatih untuk lebih berani mengambil segala kemungkinan dengan memperhitungkan resiko tertinggi yang akan dihadapinya. Peserta dilatih untuk melakukan sesuatu dengan penuh perhitungan dan memikirkan resiko-resiko yang dihadapi. Peserta dalam kegiatan tersebut, akan merasa cemas ketika melihat tali yang membentang diantara dua pohon yang

tinggi, lingkungan yang asing dan sebagainya. Namun peserta harus mencoba untuk melakukan dan memecahkan masalah yang dihadapinya. Peserta harus memiliki prinsip bahwa dia juga bisa melakukannya sebagaimana orang lain yang bisa melakukannya. Selain itu, peserta outbound harus berusaha melawan kekhawatiran dan perasaan takut yang dihadapi dan dirasakannya.

Ketika seseorang terus menghindar dan menutup diri dari permasalahan yang menyebabkan dirinya takut dan cemas, maka perasaan kurang percaya diri yang dirasakan itu akan menghambat peserta dan tidak berani menghadapi tantangan. Salah satu gejala psikis yang timbul akibat kecemasan adalah 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 cemas”. Bagaimanapun juga dalam outbound membutuhkan 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, cemas, 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 meningkatkan kepercayaan dirinya untuk melakukan berbagai tugas yang harus dilakukannya.

c. Outbound dan Stres

Stres berasal dari bahasa latin (*strictus*) berarti ketat atau sempit, dan kata kerja (*stringere*) berarti menegatkan (*tighten*). Menurut Aswi (2008:15) stres berasal dari kata Perancis (*retrecir*) berarti kesempitan, suatu penyempitan, atau faktor pembatasan kekuatan. Selye (1976:1) menggambarkan stres sebagai desakan atau tekanan yang dihadapi oleh individu berikut peristiwa yang berlaku padanya. Dalam tekanan ini seseorang perlu menyeimbangkan tuntutan perubahan dengan kemampuan yang ada pada dirinya. Kegagalan untuk mencapai keseimbangan akan menyebabkan stres. Gregson (2007:29) mengatakan stres diartikan sebagai status yang dialami ketika muncul ketidakcocokan antara tuntutan dengan kemampuan yang kita miliki. Maksud pernyataan tersebut stres

muncul ketika ada tuntutan terhadap pribadi seseorang yang membebani atau melampaui batas sumber daya yang diperlukan atau dimiliki dalam menyesuaikan dirinya.

Stres merupakan sesuatu yang wajar terjadi pada diri individu, dan memberikan dampak kepada aspek fisik dan psikis. Kondisi lingkungan yang baru dihadapi cenderung menyebabkan stress ketika kontrol emosi kurang baik dalam memahami lingkungan tersebut. Apabila emosi terkontrol dengan baik, stress dijadikan sebagai kesiapan psikologis seseorang untuk melakukan sesuatu.

Dalam kehidupan sehari-hari orang banyak melakukan aktivitas di dalam ruangan dengan suasana penat yang menimbulkan kebosanan dan perasaan jenuh. Untuk mengatasi gejala tersebut, terapi yang bisa dilakukan diantaranya melakukan kegiatan di alam terbuka/alam bebas. Yates (1979:1) mengatakan: “salah satu cara yang dapat mengurangi stres yaitu berusaha mempertahankan aktivitas yang kreatif di luar ... misalnya berolahraga atau berekreasi”. Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas yang bisa melepaskan stres. Dengan berolahraga, ketegangan yang dialami seseorang diganti dengan suasana rileks. Aktivasinya seperti fitness centre, berenang, bersepeda, outbound dan sebagainya. Dalam outbound peserta diajak untuk mempelajari perubahan yang terjadi yang berkenaan dengan alam beserta isinya.

Aktifitas di alam terbuka sekurang-kurangnya 24 jam merupakan media efektif untuk mengenal pribadi seseorang secara lebih mendalam. Karena pada saat tersebut, karakter dan tabiat seseorang teridentifikasi secara jelas. Dalam aktifitas tersebut, individu menjadi dirinya sendiri, mereka tertantang dengan permainan yang membutuhkan adrenalin cukup tinggi. Ketegangan yang timbul dalam aktivitas tersebut membuat jiwa seseorang lebih kuat, dan perasaannya lebih rileks. Ancok (2003:3) menegaskan: “metode pelatihan di alam terbuka dapat digunakan untuk kepentingan terapi kejiwaan” Salah satu contoh bentuk permainan yang dapat mengurangi stres adalah ice breaking. Ice breaking adalah berbagai bentuk permainan yang dilakukan sebagai pemanasan sebelum melakukan kegiatan outbound, dalam kegiatan ini bentuk pemanasan mengarah pada upaya memecahkan rasa beku dalam suatu kelompok. Ice breaking bertujuan menimbulkan jiwa sportif, kerjasama dalam kelompok, rasa tanggung jawab dan menumbuhkan jiwa kepemimpinan. Selain itu, menghilangkan tekanan-tekanan yang ditimbulkan akibat rutinitas dalam kehidupan sehari-hari seperti rasa lelah, bosan, jenuh, penat dan stres.

d. Jenis Permainan dalam Outbound

Outbound dapat dibagi ke dalam beberapa permainan, setiap jenis permainan tersebut mempunyai makna dan filosofis tersendiri. Jenis permainan tersebut seperti terlihat pada Tabel 1.1.

Tabel 1.1
Jenis Permainan dalam Outbound

NO	TAHAP KEGIATAN	UNIT KEGIATAN (GAMES)	TEACHING POINTS
1	The ropes course/use	Two line bridge Commando crawl Flying fox Elpis walk Kitten crawl Post man	<ul style="list-style-type: none"> o Melatih diri menghadapi masalah. o Melatih diri menghadapi resiko dan penuh tantangan . o Percaya diri. o Kegigihan menyelesaikan tugas beragam dan banyak pilihan. o Melatih bekerja sama dan diskusi. o Melatih keberanian untuk mengeluarkan pendapat. o Keterlibatan dan rasa ingin tahu.
2	Group activities	The all aboard Human knot Punctured drum Big foot Python pentaton Go for it	<ul style="list-style-type: none"> o Melatih diri memecahkan masalah. o Mengkomunikasikan hasil-hasil. o Membuat penyelesaian menjadi menarik. o Keterpaduan mandiri, kombinasi, kepekaan terhadap masalah. o Melatih diri menyelesaikan pekerjaan rumit. o Diskusi kelompok. o Melatih diri mengeluarkan pendapat. o Melatih keberanian menghadapi resiko dan penuh tantangan.
3	Challenggers	Turun tebing/dinding Panjat tebing/dinding	<ul style="list-style-type: none"> o Melatih diri memecahkan masalah dan banyak pilihan. o Melatih diri menjajaki pekerjaan rumit. o Kepercayaan diri. o Keberanian memunculkan ide-ide baru. o Keterpaduan mandiri, kombinasi, kepekaan terhadap masalah dan tantangan.
4	Olahraga tradisional	Panjat pinang Bakiak Egrang Jalan tempurung	<ul style="list-style-type: none"> o Bebas bereksperimen. o Mempertimbangkan banyak gagasan, kemungkinan-kemungkinan. o Mengkomunikasikan hasil-hasil. o Keterlibatan yang tinggi dalam masalah. o Kesempatan menciptakan dan berkarya.
5	Wisata air	Arung jeram Canoe	<ul style="list-style-type: none"> o Melatih keberanian menghadapi resiko dan penuh tantangan. o Menjajaki pekerjaan rumit. o Kepercayaan diri.
6	Relaksasi	Relaksasi	<ul style="list-style-type: none"> o Memberikan rasa nyaman . o Menghilangkan kecemasan. o Menghilangkan rasa jenuh dan stress.

Sumber : Robert A Baron, (1995:505).

METODA

Penelitian ini menggunakan metode ex post facto dengan pendekatan static group commparisson. Tujuan penelitian ex post facto adalah untuk melihat akibat dari suatu fenomena dan menguji hubungan sebab akibat dari data-data setelah semua kejadian yang dikumpulkan telah selesai berlangsung. Penelitian ex-post facto merupakan penelitian dimana rangkaian variabel-variabel bebas telah terjadi ketika peneliti melakukan pengamatan terhadap variabel terikat. Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti tidak memulai prosesnya dari awal tetapi peneliti langsung mengambil data sebagai hasil dari aktivitas outbound. Variabel

dalam penelitian ini adalah outbound sebagai variabel bebas, percaya diri dan kemampuan mengatasi stress sebagai variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FPOK UPI sedangkan sampelnya adalah mahasiswa pecinta alam olahraga yang mengikuti outbound sebanyak 30 orang, dan mahasiswa bukan pecinta alam olahraga yang tidak mengikuti kegiatan outbound dalam jumlah yang sama. Sampel tersebut diambil dengan cara random sampling.

HASIL

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data pada kelompok sampel yang mengikuti outbound dan tidak mengikuti outbound dalam peningkatan percaya diri diperoleh hasil seperti pada Tabel 1.2.

Tabel 1.2.
Hasil Penghitungan Rata-Rata, Simpangan Baku, Normalitas, dan Homogenitas Data Percaya Diri

Kelompok Sampel	Rata-Rata	Simpangan Baku	Normalitas		Homogenitas	
			Lo	L tabel	F hitung	F tabel
Mengikuti Outbound	125,7	7,979	Lo (0,1408)	L tabel 0,161	F hitung (1,16)	F tabel (1,85)
Tidak Mengikuti Outbound	118,9	8,592	Lo (0,0998)	L tabel (0,161)		

Berdasarkan Tabel 1.3 diperoleh informasi bahwa nilai rata-rata kelompok sampel yang mengikuti outbound sebesar 125,7 lebih besar dari kelompok sampel yang tidak mengikuti outbound sebesar 118,9 artinya kelompok sampel yang mengikuti outbound memiliki nilai rata-rata lebih baik. Selanjutnya, hasil penghitungan normalitas diperoleh $Lo (0,1408) < L \text{ tabel } (0,161)$ dengan $\alpha = 0,05$ berarti data tersebut normal. Begitupun kelompok yang tidak mengikuti outbound diperoleh $Lo (0,0998) < L \text{ tabel } (0,161)$ dengan $\alpha = 0,05$ berarti data tersebut normal. Setelah data diketahui normal, langkah berikutnya adalah menguji homogenitas data kedua kelompok, hasil penghitungan diperoleh $F \text{ hitung } 1,16 < F \text{ tabel } 1,85$ dengan $\alpha = 0,05$ dan $dk = (n_1 - 1, n_2 - 1)$, berarti hipotesis diterima artinya varians kedua kelompok tersebut homogen.

Untuk mengetahui kelompok sampel yang mengikuti outbound dengan sampel yang tidak mengikuti outbound dalam kemampuan mengatasi stress diperoleh hasil seperti pada Tabel 1.3.

Tabel 1.2.
 Hasil Penghitungan Rata-Rata, Simpangan Baku, Normalitas, dan
 Homogenitas Data dalam Kemampuan Mengatasi Stres

Kelompok Sampel	Rata-Rata	Simpangan Baku	Normalitas		Homogenitas	
			Lo	L tabel	F hitung	F tabel
Mengikuti Outbound	194,5	17,17	Lo (0,1147)	L tabel 0,161	F hitung 1,37	F tabel 1,85
Tidak Mengikuti Outbound	176,9	14,68	Lo (0,0749)	L tabel (0,161)		

Berdasarkan Tabel 1.2 diperoleh informasi bahwa nilai rata-rata kelompok sampel yang mengikuti outbound sebesar 194,5 lebih besar dari kelompok sampel yang tidak mengikuti outbound sebesar 176,9 artinya kelompok sampel yang mengikuti outbound memiliki nilai rata-rata lebih baik. Selanjutnya, hasil penghitungan normalitas diperoleh $Lo (0,1147) < L \text{ tabel } (0,161)$ dengan $\alpha = 0,05$ berarti data tersebut normal. Begitupun kelompok yang tidak mengikuti outbound diperoleh $Lo (0,0749) < L \text{ tabel } (0,161)$ dengan $\alpha = 0,05$ berarti data tersebut normal. Setelah data diketahui normal, langkah berikutnya adalah menguji homogenitas data kedua kelompok, hasil penghitungan diperoleh $F \text{ hitung } 1,37 < F \text{ tabel } 1,85$ dengan $\alpha = 0,05$ dan $dk = (n_1 - 1, n_2 - 1)$, berarti hipotesis diterima artinya varians kedua kelompok tersebut homogen.

Setelah diketahui data normal dan homogen, pengujian selanjutnya adalah melakukan uji kesamaan dua rata-rata. Hipotesis yang ingin di uji adalah sebagai berikut:

Ho: $\mu_1 \leq \mu_2$ (tidak terdapat pengaruh yang signifikan kegiatan outbound terhadap percaya diri)

Hi: $\mu_1 \geq \mu_2$ (terdapat pengaruh yang signifikan kegiatan outbound terhadap percaya diri).

Ho: $\mu_1 \leq \mu_2$ (tidak terdapat pengaruh yang signifikan kegiatan outbound terhadap kemampuan mengatasi stress).

Hi: $\mu_1 \geq \mu_2$ (terdapat pengaruh yang signifikan kegiatan outbound terhadap kemampuan mengatasi stress).

Hasil penghitungan untuk menjawab hipotesis tersebut, dapat dilihat pada Tabel 1.4.

Tabel 1.4.
Hasil Uji Kesamaan Dua Rata-Rata

t Hitung	t – Tabel (α 0,05)	Kesimpulan
3,18	1,67	Ditolak
4,29	1,67	Ditolak

Berdasarkan Tabel 1.4. dengan kriteria: terima H_0 jika $t_{hitung} \leq t_{1 - \alpha} (n_1 + n_2 - 2)$ dan tolak H_0 jika $t_{hitung} \geq t_{1 - \alpha} (n_1 + n_2 - 2)$. Dengan demikian, untuk melihat pengaruh outbound terhadap peningkatan percaya diri diperoleh nilai $t_{hitung} 3,18 > t_{tabel} 1,67$ dengan α 0,05 dan dk $n_1 + n_2 - 2$ maka hipotesis nol ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan kegiatan outbound terhadap peningkatan percaya diri. Selanjutnya, untuk melihat pengaruh outbound terhadap kemampuan mengatasi stress, diperoleh nilai $t_{hitung} 4,29 > t_{tabel} 1,67$ dengan α 0,05 dan dk $n_1 + n_2 - 2$ maka hipotesis nol ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan kegiatan outbound terhadap kemampuan mengatasi stress.

PEMBAHASAN

Terdapat pengaruh yang signifikan kegiatan outbound terhadap peningkatan percaya diri. Temuan tersebut diperkuat oleh beberapa pendapat bahwa outbound sebagai metode terapi yang dilakukan di alam bebas yang berisikan permainan-permainan olahraga yang bersifat menantang, membutuhkan semangat juang tinggi, rasa percaya diri dan membutuhkan pemikiran yang tidak sedikit tetapi sangat menyenangkan. Fecher (1997) mengemukakan hasil penelitiannya bahwa kegiatan outdoor education dapat membentuk percaya diri, lebih dewasa, lebih tanggap terhadap kebutuhan orang lain, dan kemampuan bergaul lebih besar. Selanjutnya, Ancok (2002:2) mengatakan bahwa metode pelatihan di alam terbuka juga telah digunakan untuk terapi kejiwaan seperti anak-anak pecandu narkoba, meningkatkan perasaan hidup bermasyarakat serta untuk membangun modal sosial antar masyarakat. Seseorang yang memiliki aspek psikologis yang baik dapat melakukan berpikir positif seperti diungkap oleh Yuanita (1995:130) bahwa "... dengan membiasakan diri berpikir positif maka akan berdampak positif pula bagi perkembangan rasa percaya diri". Monty (1995:123) juga mengatakan bahwa: "sikap positif pada atlet misalnya atlet tidak semata-mata ingin menang tetapi lebih menghargai proses usahanya untuk meraih kemenangan".

Terdapat pengaruh yang signifikan kegiatan outbound terhadap kemampuan mengatasi stress. Temuan tersebut senada dengan pendapat Yates (1979:1) bahwa: "salah satu cara yang dapat mengurangi stres yaitu berusaha mempertahankan aktivitas yang kreatif di luar pekerjaan, misalnya berolahraga atau rekreasi...". Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas yang bisa

melepaskan sedikit demi sedikit rasa stres yang dialami seseorang. Berolahraga dapat melepaskan ketegangan yang kerap kali dialami dalam kehidupan sehari-hari dan menggantinya dengan memberikan suasana rileks pada tubuh. Aktivitas yang bisa dilakukan seperti mengunjungi pusat kebugaran, berenang, bersepeda, outbound dan sebagainya. Bentuk kegiatan outbound yang berbentuk rekreasi sekaligus olahraga yang dapat memberikan suasana yang rileks terhadap tubuh misalnya dengan melakukan hiking, team work yang dikemas dalam bentuk permainan, dan kegiatan ekstrim yang berupa high rope. Jadi jelas bahwa kegiatan outbound dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan rasa stres.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Terdapat pengaruh yang signifikan kegiatan outbound terhadap peningkatan percaya diri; 2) Terdapat pengaruh yang signifikan kegiatan outbound terhadap kemampuan mengatasi stress.

Saran

Berdasarkan hasil temuan dalam kesimpulan penelitian, maka penulis ingin memberikan saran kepada pembaca, penggemar olahraga khususnya olahraga rekreasi, bahwa untuk meningkatkan percaya diri dan meningkatkan kemampuan mengatasi stress salah satu cara yang bisa dilakukan adalah kegiatan outbound.

KEPUSTAKAAN

- Ancok, Djamaludin. (2002). *Outbound Manajemen Training*. Yogyakarta: Penerbit Uli Press.
- Arikunto, Suharsimi. (1997). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Aswi. (2008). *50 Cara Ampuh Mengatasi Stress*. Jakarta: Penerbit Hi-Fest Publishing.
- Gregson, Terry. (2007). *Life Without Stress*. Jakarta: Penerbit Prestasi Pustakarya.
- Gunarsa. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Penerbit PT. BPK. Gunung Mulia.
- Hahn, Kurt. (1985). *Outwardbound*. Available at: www.outwardboundUSA.com. (Bandung: 3 April 2008).
- Jeffers and Baker. (2006). *Sport Psychology*. Available at: www.e-psychology.com. (Bandung: 10 Februari 2008).
- Karlisch, Kenneth. (1979). *The Role of The Instructor in The Outwardbound Educational Process*. Winconsin: Three Lakes.
- Kusumowidagdo. (1998). *Outwardbound Indonesia*. Available at: www.outwardboundindo.org. (Bandung: 5 Maret 2008).
- Selye. (1976). *Sport Psychology*. Available at: www.virtualfriends.net. (Bandung: 10 April 2008).
- Surakhmad, Winarno. (1982). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Penerbit Tarsito.

Waitz, Grete. (1984). *Mengatasi Ketegangan Bersama Grete Waitz*. Bandung: Penerbit Angkasa.

Yates, Jere. (1979). *Sport Psychology*. Available at: www.e-psikologi.com. (Bandung: 20 Maret 2008).

PENULIS:

Komarudin, S.Pd. M.Pd.

Alamat : Jl. Kanti No.1 RT 03/RW 21, Komplek Griya Bukit Manglayang, Desa: Cinunuk, Kec: Cileunyi, Kabupaten Bandung. 40624.

Kantor : Jurusan/Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, FPOK-Universitas Pendidikan Indonesia (Jl. Dr. Setiabudhi No. 229 Bandung).

Telepon : 081646894417