

IMPLEMENTASI PENDIDIKAN REKREASI DAN *OUTDOOR* TERHADAP PERCAYA DIRI MAHASISWA

Vicki Ahmad Karisman
STKIP Pasundan Cimahi
email: vicky4kharisman@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Pendidikan Rekreasi dan *Outdoor* terhadap kepercayaan diri mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen melalui *exsperiential learning*. Dengan desain *The One-Group Pretest Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa STKIP Pasundan tingkat dua yang mengikuti perkuliahan Pendidikan Rekreasi dan *Outdoor* dengan teknik sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling* sehingga kelas A dan K menjadi sampel penelitian. Melalui program *outdoor activity*. Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari pendidikan rekreasi dan *outdoor* terhadap kepercayaan diri mahasiswa.

Kata kunci: *percaya diri, pendidikan rekreasi dan outdoor*

IMPLEMENTATION OF RECREATION AND OUTDOOR EDUCATION TOWARDS STUDENTS' SELF-CONFIDENCE

Vicki Ahmad Karisman
STKIP Pasundan Cimahi
email: vicky4kharisman@gmail.com

Abstract

This research aims to investigate the effect of recreation and outdoor education towards students' self-confidence. The method applied in this research was experimental method through the experiential learning with one-group pretest posttest design. The population was second grader of tertiary students lecturing recreation and outdoor education subject. The cluster random sampling was conducted as its sampling technique. Thence, the two classes had been selected as research sample; class A and K. As a result, through outdoor activity program, this investigation showed that recreation and outdoor education effect significantly to the students' self confidence.

Keywords: *self-confidence, recreation and outdoor education*

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa yang penting dalam tahap transisi seseorang. Dalam tahap ini remaja dihadapkan pada berbagai perubahan yang akan terjadi. Pada perkembangan ini, remaja akan mengalami berbagai perubahan baik fisik, kognitif dan sosial. dalam tahapan ini remaja memiliki tugas perkembangan yang harus diselesaikan.

Menurut Havigrust (dalam Muhammad, 2008, hlm. 171) tugas perkembangan adalah tugas yang muncul pada saat atau sekitar satu periode tertentu dari kehidupan individu dan jika berhasil akan menimbulkan fase bahagia dan membawa keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya. Akan tetapi kalau gagal akan menimbulkan rasa tidak bahagia dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas berikutnya.

Perubahan ini menuntut para remaja untuk menjadi pribadi yang lebih baik, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri, dan bertanggung jawab. Perubahan yang terjadi pada masa remaja mereka bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Pada satu sisi mereka menginginkan kebebasan, namun demikian di sisi lain mereka takut akan tanggung jawab atas kebebasan yang diberikan, serta cenderung mengalami keraguan pada kemampuan mereka sendiri. Menurut Santrock (2011, hlm. 297) dalam hal selera dan tatakrama, kaum muda dari setiap generasi tampaknya radikal, menantang dan berbeda dari orang dewasa, berbeda dalam cara mereka melihat, cara mereka berperilaku, dalam musik yang mereka nikmati, dalam gaya rambut mereka dan pakaian yang mereka pilih. Bagaimanapun, hal tersebut adalah kesalahan besar untuk mengacaukan antusiasme pemuda untuk mencoba identitas baru dan menikmati sejumlah perilaku memalukan dengan permusuhan terhadap orang tua dan masyarakat.

Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja pada umumnya membuat mereka merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Padahal, menurut salah satu tugas perkembangan remaja yaitu remaja mampu menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.

Ketika remaja kurang rasa percaya diri, biasanya mengarah pada penghukuman terhadap diri sendiri, yang akan merampas keyakinan dirinya, serta kemampuannya untuk berpikir rasional. Rasa percaya diri yang kurang juga bertanggung jawab terhadap kekerasan remaja yang menyebabkan kerusakan mental dan fisik yang fatal. Kurangnya rasa percaya diri akan membuat seseorang mengabaikan hidupnya dan bersikap negatif. Rasa percaya diri mempengaruhi emosi seseorang dan punya potensi untuk memberi dampak yang serius.

Fenomena yang terjadi saat ini seperti banyaknya tauran, geng motor dan kekerasan pada remaja salah satunya diakibatkan oleh kurangnya percaya diri. Data Badan Pusat Statistik Nasional (2010, hlm. 21) Jumlah kenakalan remaja laki-laki berjumlah 93,5% dan perempuan sebanyak 6,5 % dan kian meningkat ditahun berikutnya.

Pada pengelompokan remaja/ masa remaja yang secara umum digunakan oleh para pakar menurut Monks dkk. (dalam Badan Pusat Statistik Nasional, 2010, hlm. 20) kelompok usia 16 – 17 tahun diklasifikasikan sebagai masa remaja pertengahan. Remaja pada masa ini umumnya sedang banyak mengalami perubahan biologis, kognitif, dan sosial- emosional. Masa ini juga merupakan masa kritis bagi remaja, selain mereka mulai mencoba dan meniru perbuatan teman-teman bergaulnya, mereka juga mulai menyukai lawan jenisnya. Melalui interaksi sosial timbal balik dengan lingkungan pergaulan yang kurang baik, mereka akan mudah tergoda untuk melakukan berbagai kenakalan atau perbuatan tindak pidana. Ketika tidak percaya

diri maka remaja akan dengan mudah masuk dan terjerumus dalam lingkaran kenakalan.

Menurut Hakim (2005, hlm. 26) Rasa percaya diri merupakan keberanian menghadapi tantangan karena memberi suatu kesadaran bahwa belajar dari pengalaman jauh lebih penting daripada keberhasilan atau kegagalan". Dengan memiliki pengalaman kegagalan dan keberhasilan maka seseorang akan mampu menganalisis apa yang harus dilakukan sehingga akan percaya diri. Salah satu cara dalam menumbuhkan rasa percaya diri melalui pendidikan rekreasi dan *outdoor*.

Pendidikan Rekreasi adalah suatu program pendidikan yang menyediakan kesempatan bagi setiap individu untuk mengembangkan keterampilan jasmani, sikap sosial, mental kebiasaan dan penghayatan (*psiko-sosial*) dan keterampilan intelektual (*kognitif*) secara harmonis dan proporsional yang pada gilirannya nanti akan membentuk kepribadian serta tingkah laku seseorang melalui kegiatan yang dilakukan di ruangan maupun luar ruangan.

Kegiatan ini memberikan pengalaman langsung dilapangan melalui kegiatan-kegiatan seperti pendidikan di alam terbuka (*outdoor education / school*), misalnya *study tour*, perjalanan lapangan, dan pendidikan petualangan di alam terbuka (*outdoor adventures education*) serta kegiatan-kegiatan lainnya, seperti olahraga rekreatif, aktivitas permainan termasuk permainan tradisional dan kesenian, jenis-jenis aktivitas jasmani yang lainnya. Selanjutnya menurut Karisman (2016, hlm. 12) mengungkapkan bahwa pengertian pendidikan rekreasi adalah proses belajar melalui aktivitas rekreasi dengan kompetensi kognitif, afektif dan psikomotor yang dilakukan baik di dalam maupun luar ruangan.

Pembelajaran di alam salah satunya ialah dengan menggunakan program *Adventure Education Approach*. Menurut Suherman (2009, hlm. 8) Pendekatan ini

pada dasarnya merupakan pendekatan yang lebih menekankan pada aktivitas-aktivitas petualangan yang penuh resiko dalam lingkungan yang bersifat alami (misal, naik gunung, *cross country*, *camping*). *Adventure Education Approach* atau yang lebih populer sekarang ialah *outdoor education*. *Outdoor education* merupakan pendekatan yang memanfaatkan lingkungan sebagai media pembelajaran. Aktivitas *outdoor education* dilakukan dengan durasi waktu dan intensitas yang cukup lama dengan berbagai kegiatan membuat kegiatan ini menjadi menyenangkan. Menurut *English Outdoor Council* (2005, hlm. 10) *outcome* dari *outdoor education* diantaranya adalah, *enjoyment, confidence, social awareness, environmental awareness, activity skills, personal qualities, key skill, health and fitness, increased motivation and appetite for learning, dan broadened horizon*.

Metode

Proses pelaksanaan pendidikan rekreasi dan *outdoor* digunakan sebagai cara dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian *experiment* dengan desain *The One-Group Pretest-Posttest Design* menurut Fraenkel (2012, hlm. 269). Yang menjadi Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa STKIP Pasundan Cimahi yang mengikuti perkuliahan pendidikan rekreasi dan *outdoor* sebanyak 12 kelas. Pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling* sehingga terpilih dua kelas yang akan menjadi kelompok eksperimen.

Dalam penelitian ini peserta didik kelompok eksperimen diberikan perlakuan dengan materi pendidikan rekreasi dan *outdoor* yang dilakukan dengan program *hiking, climbing, orientering, outbound* dan *camping* yang dilakukan seminggu dua kali. Program pelaksanaan penelitian akan dijelaskan pada Tabel 1. Instrumen

yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket percaya diri yang telah melalui validitas dan reliabilitas.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis uji t melalui SPSS 18 dengan menggunakan *t-test: paired two*

sample for means. Uji t dengan menggunakan *t-test: paired two sample for means* digunakan untuk mengetahui pengaruh dari perlakuan melalui pendidikan rekreasi dan *outdoor* terhadap percaya diri mahasiswa siswa yang disajikan pada Tabel 2.

Tabel 1. Program Pelaksanaan Penelitian

Kegiatan	Jumlah Pertemuan
<i>Pretest</i>	1 pertemuan
<i>Hiking</i> (melintasi sawah)	Pertemuan 1 - 2
<i>Orientering</i> (pemetaan)	Pertemuan 3 - 4
<i>Climbing</i> (menjelajah perbukitan)	Pertemuan 5 - 6
<i>Outbound</i> (dinamika kelompok)	Pertemuan 7 - 9
<i>camping</i> (bermalam di hutan)	Pertemuan 10
<i>Post-test</i>	1 pertemuan

Tabel 2. Hasil *t-test: Paired Two Sample For Means*

Variabel	Sig. (2 tailed)	Probabilitas	Keterangan
Pendidikan Rekreasi dan <i>Outdoor</i>	0,000	0,050	Signifikan

Hasil *t-test: paired two sample for means* pada data hasil *pretest* dan *posttest* pendidikan rekreasi dan *outdoor* dengan *experiential learning* menunjukan nilai *Sig.(2-tailed)* sebesar 0,000 yang lebih kecil dari probabilitas sebesar 0,050 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan dari pendidikan rekreasi dan *outdoor* terhadap percaya diri mahasiswa.

Terdapat pengaruh yang signifikan dari *outdoor education* terhadap percaya diri pada kelompok eksperimen. Temuan mengenai hipotesis menjelaskan bahwa terdapat peningkatan skor yang signifikan antara skor pre test dan post test pada kepercayaan diri mahasiswa yang pendidikan rekreasi dan *outdoor*. Temuan peneliti di lapangan bahwa pendidikan rekreasi dan *outdoor* dengan menggunakan metode *experiential learning* memberikan kesempatan kepada siswa secara aktif untuk belajar dalam berbagai situasi yang beragam tingkat kesulitannya. Menurut Supri-

adi (2016, hlm. 46) kepercayaan diri merupakan keyakinan pada kemampuan-kemampuan sendiri, keberanian untuk menghadapi tantangan karena memberi suatu kesadaran bahwa belajar dari pengalaman jauh lebih penting daripada keberhasilan atau kegagalan, suatu layanan terhadap diri sendiri sehingga individu mampu menangani segala situasi dengan tenang, dan kepercayaan bahwa dengan akal budi akan mampu melaksanakan apa yang diinginkan, direncanakan dan diharapkan.

Dalam pendidikan rekreasi dan *outdoor*, yang dilakukan dengan lima jenis kegiatan dengan 10 pertemuan mahasiswa akan belajar menghadapi berbagai tantangan dengan tingkat kesulitan yang beragam. Ketika mahasiswa mampu melewati ini maka mahasiswa akan mampu menangani dan mengatur diri sehingga memiliki kepercayaan diri.

Menurut Lerner dkk. (dalam Santrock 2011, hlm. 297) *positive youth development* (PYD) yang menekankan kekuatan kaum muda dan kualitas positif serta lintasan perkembangan yang dikehendaki untuk generasi muda. Adapun “Five CS” dalam PYD adalah: 1) Kompetensi (*competence*); 2) Keyakinan (*confidence*); 3) Koneksi (*connection*); 4) Karakter (*Character*) Kasih sayang/ peduli (*Compassion/ caring*).

Untuk mengembangkan lima karakteristik positif, kaum muda memerlukan akses ke konteks sosial positif seperti program perkembangan kaum muda dan aktivitas pemuda yang terorganisasi dan orang-orang yang kompeten seperti guru yang perhatian, tokoh masyarakat dan mentor. Melalui pendidikan rekreasi dan *outdoor* pengembangan lima karakter ini didesain sedemikian rupa melalui berbagai aktivitasnya sehingga ada dalam setiap mahasiswa.

Kegiatan pendidikan rekreasi dan *outdoor* yang dilakukan dua kali satu minggu melalui kegiatan *hiking, orienteering, climbing, outbound* dan *camping* secara signifikan dapat meningkatkan percaya diri mahasiswa. Menurut Prietst dan Gass; Neil (dalam Kardjono, 2009, hlm. 97) *Developmental programs aim to change way people feel, think, and behave. The purpose is to undergo personal growth, e.g., surfing program in which the goal was to push personal limits, test endurance, develop personal goal setting, self-discipline, and build individual self-esteem, self confidence ect”*.

Hal ini menunjukkan bahwa program *outdoor* dapat mengubah berbagai aspek dalam diri siswa baik secara fisik maupun psikologis termasuk percaya diri mahasiswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data diperoleh jawaban tentang implementasi pendidikan rekreasi dan *outdoor* terhadap percaya diri mahasiswa

adalah adanya pengaruh yang signifikan dari pendidikan rekreasi dan *outdoor* terhadap kepercayaan diri mahasiswa. Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian yang telah dibahas rekomendasi dalam penelitian ini adalah: 1) Bagi lembaga, diharapkan penelitian ini menjadi sumbangan ilmu pengetahuan yang akan memberikan manfaat bagi semua; 2) Bagi para guru, penerapan pendidikan rekreasi dan *outdoor* dapat dijadikan salah satu solusi dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik disekolah; Bagi siswa, pendidikan rekreasi dan *outdoor* dapat menjadi salah satu aktivitas yang menyenangkan dalam upaya meningkatkan kecintaannya terhadap pendidikan jasmani dan alam.

Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik Nasional. (2010). *Profil Kriminalitas Remaja 2010*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- English Outdoor Council. (2010). *High Quality Outdoor Education*. English: DfES and DCMS.
- Fraenkel, J. R. dkk. (2012). *How To Design and Evaluate Research In Education*. New York: McGraw Hill-Inc.
- Hakim. (2005). *Peningkatan Percaya Diri Melalui Kegiatan Outbound*. Bandung
- Kardjono. (2009). *Pengendalian Diri (self control) Melalui Outdoor Education*. (Disertasi). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Karisman, V. A. (2016). *Pendidikan Rekreasi*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Muhammad, A. (2008). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Santroek, J. W. (2011). *Masa Perkembangan Anak. Edisi 11 Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Suherman, Adang. 2009. *Revitalisasi Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Bintang Warli Artika.
- Supriadi, D. (2016). *Kontribusi Power Tungkai, Power Lengan, Fleksibilitas Dan Percaya Diri Terhadap Hasil Smash Bulutangkis Mahasiswa STKIP Pasundan Cimahi*. (Disertasi). Program Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta.