

Peningkatan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas XI DKV A Melalui *Outbond Training*

Roikhatul Jannah

SMKN Purwosari Bojonegoro
roikhatul.jannah.alim@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the increase in self-confidence of XI DKV A students through outbond training. Self-confidence is very important for students to be able to develop their potential. Students who have good self-confidence will be able to develop their potential more optimally. However, if the student has low self-confidence, then the individual tends to be introverted, easily frustrated when faced with difficulties, awkward in dealing with people, and difficult to accept his reality. Having high self-confidence can also help achieve better achievement and learning outcomes. That way there will be a process of change in students not only in learning outcomes but also in student behavior and attitudes, namely courage, activeness, and self-actualization of students during the teaching and learning process. In this study, the researcher used a quantitative descriptive method. The method of collecting data in this study was by using a questionnaire distributed to 34 students.

Keywords: *Outbond training, Confidence*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan rasa percaya diri siswa kelas XI DKV A melalui *outbond training*. Rasa percaya diri sangat penting bagi siswa untuk dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya. Siswa yang memiliki bekal kepercayaan diri yang baik, maka siswa tersebut akan dapat mengembangkan potensinya secara lebih optimal. Namun jika siswa tersebut memiliki kepercayaan diri yang rendah, maka individu tersebut cenderung menutup diri, mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan, canggung dalam menghadapi orang, dan sulit menerima realita dirinya. Memiliki rasa percaya diri yang tinggi juga dapat membantu mencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik lagi. Dengan begitu akan terjadi proses perubahan dalam diri siswa bukan hanya pada hasil belajar tetapi juga pada perilaku dan sikap siswa, yaitu keberanian, keaktifan, dan aktualisasi diri siswa saat proses belajar mengajar. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Adapun cara pengambilan data pada penelitian ini dengan menggunakan skala percaya diri yang disebarkan kepada siswa kelas XI DKV A sejumlah 34 siswa.

Kata Kunci: *Outbond training, percaya diri*

PENDAHULUAN

SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) adalah masa yang dijalani pada tahapan perkembangan remaja, yang merupakan tahapan ketika seorang anak memasuki tingkat remaja. Menurut Hurlock, masa remaja merupakan masa dimana anak usianya berkisar yang biasa disebut dengan usia belasan yang tidak menyenangkan, dimana juga terjadi perubahan pada dirinya baik secara fisik, psikis, maupun sosial.

Pada masa remaja awal individu umumnya kehilangan rasa percaya diri. Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan terhadap segala aspek yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Jadi orang yang percaya diri memiliki rasa optimis dengan kelebihan

yang dimiliki dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.¹ Peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi dirinya apabila seseorang tersebut memiliki rasa percaya diri terlebih dahulu, sehingga dapat meningkatkan perkembangannya baik oleh dirinya sendiri maupun lingkungan yang akan membantu pencapaiannya.

Rasa percaya diri ini bisa ditanamkan melalui proses belajar dan pembelajaran sehari-hari serta menumbuhkan pembiasaan sikap berani dalam bersosialisasi baik di dalam kelas maupun luar kelas atau di lingkungan sekolah, maka dari itu percaya diri merupakan sifat pribadi yang harus ada pada peserta didik.

Rasa kurang percaya diri muncul karena adanya ketakutan, keresahan, khawatir, rasa tak yakin yang diiringi dengan dada berdebar-debar kencang dan tubuh gemetar yang bersifat kejiwaan atau masalah kejiwaan anak yang disebabkan rangsangan dari luar. Selain itu rasa kurang percaya diri bisa juga disebabkan oleh perasaan cemas dan tidak tenang serta perasaan-perasaan lain yang mengikutinya seperti malas, kurang sabar, sulit, susah atau rendah diri. Siswa yang mempunyai rasa percaya diri tinggi dapat memahami kelebihan dan kelemahan yang dimiliki.

Percaya diri merupakan aspek yang sangat penting bagi seseorang untuk dapat mengembangkan potensinya. Jika seseorang memiliki bekal percaya diri yang baik, maka individu tersebut akan dapat mengembangkan potensinya dengan mantap. Namun jika seseorang memiliki percaya diri rendah, maka individu tersebut cenderung menutup diri, mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan, canggung dalam menghadapi orang, dan sulit menerima realita dirinya. Percaya diri saat maju didepan kelas, dapat meningkatkan keberanian siswa dalam menjawab pertanyaan. Selain itu dapat meningkatkan komunikasi dengan baik, memiliki ketegasan, mempunyai penampilan diri yang baik, dan mampu mengendalikan perasaan.

Memiliki percaya diri yang tinggi dalam diri siswa dapat membantu mencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik lagi. Dengan begitu akan terjadi proses perubahan dalam diri siswa bukan hanya pada hasil belajar tetapi juga pada perilaku dan sikap siswa, yaitu keberanian, keaktifan, dan aktualisasi diri siswa saat proses belajar mengajar.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada siswa SMK Purwosari kelas XI DKV A , ditemukan beberapa hal diantaranya adalah, masih adanya siswa yang memiliki kepribadian pemalu atau tidak berani menyampaikan pendapatnya didepan umum, kesulitan, dan canggung dalam menghadapi. Oleh karena itu, pada kesempatan praktik pengalaman kali ini siswa diajarkan sekaligus praktik *outbond* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Bimbingan yang dilakukan dalam aktivitas kelompok lebih efektif karena selain peran individu lebih aktif, juga memungkinkan terjadinya pertukaran pemikiran, pengalaman, rencana, dan penyelesaian masalah.²

Outbound training adalah suatu program pelatihan di alam terbuka yang mendasarkan pada prinsip "*experiential learning*" (belajar melalui pengalaman langsung) yang disajikan melalui aktivitas fisik dan dikemas dalam bentuk permainan, simulasi, diskusi dan petualangan sebagai media penyampaian materi. Dengan langsung terlibat pada aktivitas (*learning by doing*) peserta akan langsung mendapat umpan balik

¹Hakim. 2016. Meningkatkan percaya diri siswa melalui layanan informasi berbantuan audiovisual. *Jurnal Konseling*, vol.2, no.2 h.183

²R Amalia, IF Zahro. (2022). BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SOSIODRAMA UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU PROSOSIAL SISWA KELAS X OTKPSMKN NGRAHO BOJONEGORO. *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1), 55-67. DOI: <https://doi.org/10.53915/jbki.v2i1.156>

tentang dampak dari kegiatan yang dilakukan sehingga dapat dimanfaatkan sebagai bahan pengembangan diri masing-masing peserta di masa mendatang.³

Penelitian ini menggunakan metodologi pendekatan kuantitatif deskriptif, dimana dalam penyajian datanya berbentuk deskripsi angka dari suatu data. Peneliti menyebar skala percaya kepada 34 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setiap individu mempunyai hak untuk menikmati kebahagiaan dan kepuasan atas apa yang telah diperolehnya, tetapi itu akan sulit dirasakan apabila individu tersebut memiliki percaya diri yang rendah. Bukan hanya ketidakmampuan dalam melakukan suatu pekerjaan, tetapi juga ketidakmampuan dalam menikmati pekerjaan tersebut. Percaya diri merupakan keyakinan dalam diri seseorang untuk dapat menangani segala sesuatu dengan tenang. Menerangkan bahwa percaya diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia untuk menghadapi tantangan hidup apapun dengan berbuat sesuatu.⁴ Bukan hanya ketidakmampuan dalam melakukan suatu pekerjaan, tetapi juga ketidakmampuan dalam menikmati pekerjaan tersebut. Oleh karena itu dibutuhkan kesiapan. Kesiapan adalah keadaan kapasitas yang ada pada diri siswa dalam hubungan dengan tujuan pengajaran tertentu. Kesiapan tersebut tergantung pada diri pribadi siswa yakni mencakup fisik, psikologis, dan hal lain yang mendukung dan terkait pembelajaran untuk dapat dikembangkan dan diupayakan dengan berbagai cara agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan.⁵

Pencapaian tujuan yang diinginkan dibutuhkan percaya diri pada siswa. Percaya diri pada individu tidak selalu sama, pada saat tertentu kita merasa yakin atau mungkin, ada situasi dimana individu merasa yakin dan situasi dimana individu tidak merasa demikian. ciri kepercayaan diri menurut Bandura dan Lauser antara lain: 1) mandiri 2) tidak mementingkan dirinya sendiri 3) cukup toleran 4) ambisius 5) optimis.

Menurut Hakim ciri-ciri orang yang percaya diri antara lain: 1) Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu. 2) Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai. 3) Mampu menetralisasi ketegangan di dalam berbagai situasi. 4) Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi. 5) Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup. 6) Memiliki kecerdasan yang cukup dan tingkat pendidikan formal yang cukup. 7) Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya keterampilan berbahasa asing. 8) Memiliki kemampuan bersosialisasi. 9) Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik 10) Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup. 11) Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar, dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup.⁶

Outbound merupakan perpaduan antara permainan sederhana, permainan ketangkasan dan olah raga, serta petualangan. Hal itu yang akhirnya membentuk adanya unsur-unsur ketangkasan dan kebersamaan serta keberanian dalam memecahkan masalah. Seperti halnya Iwan menegaskan bahwa “permainan yang disajikan dalam outbound memang telah disusun sedemikian rupa, sehingga bukan hanya psikomotorik

³ Jamaluddin Ancok. 2012. Perilaku Asertif, Harga Diri dan Kecenderungan Depresi. Jurnal Psikologi, vol. 1, no. 2 h. 144

⁴ Umar Totong. (2011). Pengaruh Outbond Training Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Kepemimpinan Dan Kerjasama Tim. *Jurnal Ilmiah Spirit*. Vol. 11, No. 3 (2011), Hal 59.

⁵ IFZR Adelia. (2021). Kesiapan Belajar Siswa Mengikuti Snmptn dalam Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(1), 38-49. <https://ejournal.staiattanwir.ac.id/index.php/jbki/article/view/117/117>

⁶ Aristiani Rina, Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual (Kudus: Universitas Muria, 2016). Hal 182

(fisik) peserta yang tersentuh, tapi juga afeksi (emosi) dan kognisi (kemampuan berpikir).

Secara umum maka fungsi dan tujuan *outbound training* adalah sebagai berikut: 1) Meningkatkan kemampuan mengenal diri dan orang lain. 2) Melatih ketahanan mental dan pengendalian diri. 3) Melahirkan semangat kompetisi yang sehat. 4) Meningkatkan jiwa kepemimpinan. Meningkatkan kemampuan mengambil keputusan dalam situasi sulit secara cepat dan akurat. 6) Membangun rasa percaya diri. 7) Meningkatkan rasa kebutuhan akan pentingnya kerja tim untuk mencapai sasaran secara optimal.

Hal tersebut karena dalam *outbound training* merupakan salah satu metode pelatihan dengan cara permainan di alam terbuka yang dapat digunakan untuk kepentingan terapi kejiwaan. Dimana dalam *outbound training* dilakukan menggunakan unsur olahraga dan permainan yang cenderung membuat peserta terlibat langsung secara kognitif (pikiran), afektif (emosi) dan psikomotorik (gerakan fisik motorik). Sehingga secara psikologis dapat dijumpai keterangsangan emosi dan fisik motorik pada diri peserta. Hal tersebut secara langsung maupun tidak langsung akan mendorong seseorang untuk menjadikan dirinya yang terbaik dalam individu maupun dalam kerja sama tim tanpa mereka sadari.

Berdasarkan hasil skala yang disebarakan kepada 34 responden siswa kelas XI DKV A mendapatkan hasil bahwa responden 15 sudah berani tampil didepan umum, berani menyampaikan pendapat didepan orang lain, percaya dengan kemampuan sendiri, berani bertanggung jawab atas apa yang dilakukan, dan berani berkenalan dengan orang baru. Begitupun dengan responden 17 sudah berani tampil didepan umum, berani menyampaikan pendapat didepan orang lain, percaya dengan kemampuan sendiri, berani bertanggung jawab atas apa yang dilakukan, dan berani berkenalan dengan orang baru. Sedangkan responden 2 sudah berani tampil didepan umum, berani menyampaikan pendapat didepan orang lain, percaya dengan kemampuan sendiri, berani bertanggung jawab atas apa yang dilakukan, tetapi belum berani berkenalan dengan orang baru. Berdasarkan hal tersebut maka didapat hasil sumbangan *outbound training* terhadap rasa percaya diri pada siswa SMK Purwosari kelas XI DKV A.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dicermati pentingnya melatih percaya diri siswa baik di lingkungan sekolah terutama di lingkungan rumah. Orang tua dalam pendampingan pembelajaransepertilayaknya guru disekolah sepertimengajar,membimbing,mengarahkan,mendidik,melatih,menilaidanmengevaluasi hasil pembelajaran.⁷Peran orang tua dalam kehidupan anak sangatpenting terutama dibidang pendidikan. Orang tuasebagai sekolah pertama bagi anak sangatberpengaruh dalam pertumbuhan dan perkembangananak, oleh karena itu orang tua harus memberikanperhatian, memotivasi anak untuk terus belajar,membimbing anak ketika dirumah, danmemperhatikan kegiatan-kegiatan anak di sekolah.Karena pendidikan menjadi dasar pembentukankepribadian anak dimasa depan.⁸

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang dilakukan pada siswa kelas XI DKV A. Maka diperoleh kesimpulan bahwa ada pengaruh hasil *outbound training* terhadap peningkatan rasa percaya diri pada siswa. Berdasarkan hasil skala yang disebar

⁷IF Zahro, LNMN Malikhah. (2022). Peran dan Inovasi Orang Tua Murid Sekolah Dasar dalam Layanan Belajar Daring pada Masa Pandemi. *Attanwir : Jurnal Keislaman dan Pendidikan*, 13(1), 27-43. DOI: <https://doi.org/10.53915/jurnalkeislamandanpendidikan.v13i1.153>

⁸IF Zahro, DM Navisa. (2022). Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Anak di SD Nurul Hikmah Babat. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(1), 128-133. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>

kepada siswa diperoleh informasi bahwa 15 siswa sudah berani tampil didepan umum, berani menyampaikan pendapat didepan orang lain, percaya dengan kemampuan sendiri, berani bertanggung jawab atas apa yang dilakukan, dan berani berkenalan dengan orang baru. 17 siswa sudah berani tampil didepan umum, berani menyampaikan pendapat didepan orang lain, percaya dengan kemampuan sendiri, berani bertanggung jawab atas apa yang dilakukan, dan berani berkenalan dengan orang baru. Sementara 2 siswa sudah berani tampil didepan umum, berani menyampaikan pendapat didepan orang lain, percaya dengan kemampuan sendiri, berani bertanggung jawab atas apa yang dilakukan, tetapi belum berani berkenalan dengan orang baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, J. (2012). Perilaku Asertif, Harga Diri dan Kecenderungan Depresi. *Jurnal Psikologi*, vol.1,no.2 h.144
- Aristiani Rina. (2016). Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual. *Jurnal Konseling Gusjigang*, Vol. 2, No. 2, Hal 184
- Hakim. (2016). Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual. *Jurnal Konseling*, vol.2,no.2 h.183
- IF Zahro, LNMN Malikhah. (2022). Peran dan Inovasi Orang Tua Murid Sekolah Dasar dalam Layanan Belajar Daring pada Masa Pandemi. *Attanwir : Jurnal Keislaman dan Pendidikan*, 13(1), 27-43. DOI: <https://doi.org/10.53915/jurnalkeislamandanpendidikan.v13i1.153>
- IF Zahro, DM Navisa. (2022). Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Anak di SD Nurul Hikmah Babat. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(1), 128-133. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>
- IFZR Adelia. (2021). Kesiapan Belajar Siswa Mengikuti Snmptn dalam Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(1), 38-49. <https://e-jurnal.staiattanwir.ac.id/index.php/jbki/article/view/117/117>
- R Amalia, IF Zahro. (2022). BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SOSIODRAMA UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU PROSOSIAL SISWA KELAS X OTKPSMKN NGRAHO BOJONEGORO. *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1), 55-67. DOI: <https://doi.org/10.53915/jbki.v2i1.156>
- Umar Totong, (2011). Pengaruh Outbond Training Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Kepemimpinan Dan Kerjasama Tim. *Jurnal Ilmiah Spirit*. Vol. 11, No. 3 (2011), Hal 59.