

## PENGARUH OUTBOUND TERHADAP EFIKASI DIRI PADA MAHASISWA

I Gde Dhika Widarnandana dan Nicholas Simarmata

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

*gdedhika@gmail.com*

### Abstrak

Mahasiswa di dalam perkuliahannya dihadapkan pada tantangan akademik dan non akademik. Tantangan akademik seperti Masa Orientasi Siswa (MOS), perkuliahan, tugas, ujian tengah semester, ujian akhir semester, Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Skripsi. Dari sisi non akademik, mahasiswa yang aktif di kampusnya akan menjalani kegiatan organisasi kemahasiswaan, sehingga mahasiswa harus pintar membagi waktu di kampusnya. Menghadapi hal tersebut mahasiswa harus memiliki ketangguhan dari dalam dirinya untuk bisa menghadapi dan menyelesaikan perkuliahannya dengan baik atau bisa disebut efikasi diri. Efikasi diri adalah keyakinan terhadap kemampuan seseorang untuk mengatur dan melaksanakan tugas yang bertujuan menghasilkan suatu pencapaian (Bandura, 1997). Keyakinan diri pada individu dapat ditingkatkan melalui program pelatihan, salah satunya program pelatihan luar ruangan yang biasa disebut Outbound. Outbound didefinisikan sebagai proses belajar dengan cara berinteraksi melalui kegiatan yang dialami, melalui simulasi permainan yang dilakukan di alam terbuka bertujuan untuk mendapatkan pengalaman yang memiliki makna (Warsiyah, 2011).

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan analisis Paired Sample T-Test. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen, desain pre-eksperimen. Peneliti menyebarkan skala Efikasi Diri pre-test dan skala Efikasi Diri post-test yang terdiri dari 20 item, teknik pengambilan sampel menggunakan multistage random sampling. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas Udayana, sebanyak 30 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan probabilitas 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti ada pengaruh Outbound terhadap efikasi diri mahasiswa. Disamping itu melalui data tambahan dengan menggunakan uji regresi sederhana dari variabel Jumlah Berhasil dan Efikasi Diri Post-Test menjelaskan bahwa variabel Jumlah Berhasil dapat memprediksi peningkatan variabel Efikasi Diri Post-Test pada mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa Outbound memberikan pengaruh terhadap peningkatan efikasi diri mahasiswa.

Kata Kunci : Outbound, Efikasi Diri, Mahasiswa, Eksperimen,

### Abstract

Students in their lectures faced on academic and non academic challenge. In academic challenge, such as orientation period, lecture, assignment, mid test, final test, community service and thesis. From non academic challenge, student who join in organization student should be smart to divide their time in campus. Facing the academic and non academic challenge, student must to have toughness in him self to be able face and resolve their lecture as well, student must to have self efficacy. Self efficacy is a judgment one's ability to organize and execute tasks aims to produce an achievement. Self efficacy can be enhanced through training program, one's of outdoor training program can be called Outbound. Outbound defined by learning process by interacting through experienced, Outbound is simulation of game in outdoors and have goal to get experience has meaning.

This is quantitative research with analysis Paired Sample T-Test. Data collection by use experiment method, pre-experiment design. Researcher deploy self efficacy pre-test scale and self efficacy post-test scale as many as 20 item, data collection techniques use multistage random sampling. Respondent in this research is student in Udayana University, as many as 30 respondent. Result from this research found probability 0,000 ( $p < 0,05$ ). This means there Outbound influence in self efficacy student. In addition from analysis regression amount of success variable can be predicts an increase of self efficacy post-test variabel. Based on that data can be concluded Outbound give influence to increase student self efficacy.

Keyword : Outbound, Self Efficacy, Student, Experiment

## LATAR BELAKANG

SMA (Sekolah Menengah Atas) adalah masa yang dijalani pada tahapan perkembangan remaja, yang merupakan tahapan ketika seorang remaja memasuki tingkat remaja akhir. Menurut Santrock (2007), masa remaja akhir berada pada rentang usia 18 hingga 22 tahun dimana pada masa remaja akhir ini merupakan periode transisi perkembangan antara masa remaja tengah menuju masa dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif dan sosioemosional. Pada usia ini setelah remaja akhir menyelesaikan masa studinya di bangku SMA, mereka bersiap untuk melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi yaitu di tingkat perguruan tinggi.

Individu yang telah memasuki perguruan tinggi maka akan disebut mahasiswa yang mempunyai beberapa kegiatan atau kewajiban yaitu mengikuti proses belajar, aktif di kegiatan organisasi dan berinteraksi dengan masyarakat. Mahasiswa di dalam perkuliahannya dihadapkan pada tantangan akademik dan non akademik. Tantangan akademik seperti Masa Orientasi Siswa (MOS), perkuliahan, tugas, ujian tengah semester, ujian akhir semester, Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Skripsi. Dari sisi non akademik, mahasiswa yang aktif di kampusnya akan menjalani kegiatan Organisasi Kemahasiswaan. Diawali dari Masa Orientasi Siswa (MOS), MOS juga memiliki tujuan untuk memperkenalkan almamater, lingkungan, norma budaya, tata tertib, beserta seluruh komponen di institusi pendidikan tinggi. MOS juga bermanfaat untuk membangun ketahanan mental, meningkatkan disiplin, memperlerat tali persaudaraan, serta mengarahkan mahasiswa untuk memilih kegiatan yang sesuai dengan minat serta bakatnya (Pingge, 2013). Tantangan yang dihadapi pada mahasiswa pada saat MOS adalah menyesuaikan diri terhadap lingkungan barunya, dimana budaya yang akan dijalannya akan berbeda dengan budaya yang sebelumnya pada masa SMA.

Memasuki masa perkuliahan seorang mahasiswa di dalam perkuliahannya dituntut untuk mampu kreatif dan inovatif di dalam menyampaikan dan memberikan gagasannya yang berkualitas, serta memberikan solusi dalam bentuk pesan maupun informasi yang membangun dan bermanfaat untuk orang lain, misalnya saja dalam pembuatan artikel (Diyahfitriani, 2014). Tantangan yang dihadapi mahasiswa pada saat perkuliahan yaitu, perlu kesiapan diri dari mahasiswa karena terkadang mahasiswa saat diberikan tugas perkuliahan sering mengerjakannya dengan terburu-buru atau mengerjakan dengan SKS (Sistem Kebut Semalam), selain itu dengan perkembangan zaman yang semakin pesat dan teknologi yang semakin canggih saat ini ternyata malah berdampak negatif pada mahasiswa, dimana banyak mahasiswa yang melakukan copy paste terhadap tugasnya yang merupakan penyalahgunaan dari semakin canggihnya

teknologi. Hal ini yang menyebabkan mahasiswa menghasilkan hasil tugas yang kurang maksimal.

Saat memasuki semester akhir, mahasiswa diharapkan bisa mengaplikasikan keilmuannya dalam kehidupan nyata yaitu dalam bentuk kuliah kerja nyata dan kerja praktek yang turun langsung ke lapangan. Saat mengikuti KKN, mahasiswa akan dihadapkan permasalahan dari dalam dirinya, seperti sulit beradaptasi terhadap situasi yang baru dihadapinya dan harus mampu menjalankan keilmuan sesuai bidang yang digelutinya. Hal tersebut didukung oleh pendapat Situmorang (2014), yaitu permasalahan yang dihadapi mahasiswa saat mengikuti KKN adalah pemikiran yang berbeda dari setiap mahasiswa di dalam kelompok, dan masih timbulnya keegoisan pribadi. Selain itu, mahasiswa juga akan dihadapkan pada tantangan membuat program kerja secara bersama di dalam kelompok, perbedaan pendapat yang muncul di dalam kelompok dan terkadang mendapat teman satu kelompok yang sulit untuk diajak bekerja sama.

Di akhir masa studinya, mahasiswa juga harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sebagai prasyarat untuk menjadi sarjana. Skripsi sering menjadi momok yang berat bagi mahasiswa hal tersebut dapat disebabkan kebiasaan perkuliahan dan aktivitas mahasiswa dalam kampus yang kurang membaca buku dan jurnal (Yunus, 2012). Selain itu malasnya mahasiswa untuk bertemu dengan dosen pembimbing dan malasnya mengerjakan skripsi menjadi faktor penghambat dari mahasiswa, ada pula mahasiswa yang lebih tertarik untuk bekerja paruh waktu yang menghasilkan uang daripada mengerjakan skripsi (Irawati, 2013). Selain harus mengikuti kegiatan akademik, mahasiswa yang aktif di kampusnya juga akan menjalani kegiatan Organisasi Kemahasiswaan, sehingga mahasiswa harus mampu dan pintar untuk membagi waktu di kampusnya. Permasalahan yang sering dihadapi ketika seorang mahasiswa kuliah sambil diselingi organisasi yaitu mahasiswa akan merasa terlalu nyaman berada di organisasi, sehingga malah mengabaikan kewajibannya sebagai mahasiswa untuk berkuliah (Putri, 2012).

Dengan hal tersebut, maka mahasiswa perlu memiliki ketangguhan dalam dirinya untuk bisa menghadapi dan menyelesaikan kuliahnya dari awal hingga akhir studinya sehingga mahasiswa tersebut tidak terhambat dan berhenti di tengah jalan serta dapat lulus tepat waktu. Mahasiswa akan dapat menjalani masa perkuliahan dan menyelesaikan tugas dengan baik ketika mahasiswa tersebut memiliki keyakinan dari dalam diri untuk dapat menyelesaikan tugasnya, atau bisa dikatakan mahasiswa tersebut memiliki efikasi diri. Efikasi diri adalah keyakinan terhadap kemampuan seseorang untuk mengatur dan melaksanakan tugas yang bertujuan menghasilkan suatu pencapaian. Efikasi diri pada individu, terdiri dari tiga dimensi yaitu; Level yang merupakan tingkat

## OUTBOUND DAN EFIKASI DIRI PADA MAHASISWA

kesulitan tugas yang dapat diselesaikan oleh individu berdasarkan kemampuannya, tantangan serta kesulitan yang dihadapinya, *Generality* yaitu kemampuan individu untuk dapat menyelesaikan tugas dan tantangan yang memiliki kemiripan dengan tugas yang pernah diselesaikan sebelumnya dan *Strength* adalah keyakinan yang dimiliki dari dalam individu untuk dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan (Bandura, 1997). Mahasiswa yang memiliki efikasi diri kuat, berarti ia yakin terhadap kemampuan diri untuk melaksanakan berbagai tugas dalam berbagai situasi, sehingga akan menganggap tugas yang sukar sebagai tantangan untuk diatasi daripada sebagai ancaman yang harus dihindari (Tarigan, 2011). Semakin tinggi efikasi diri akan membuat mahasiswa percaya pada kemampuannya untuk berhasil dalam mencapai tujuannya. Efikasi diri yang tinggi juga membuat individu untuk lebih siap menghadapi tantangan dan membuat mahasiswa lebih termotivasi untuk mendapatkan umpan balik (Mustaimah, Widanti & Aquarisnawati, 2013).

Efikasi diri menurut Bandura (dalam Mustaimah, Widanti & Aquarisnawati, 2013) dapat dipengaruhi oleh empat faktor yaitu, tugas yang dihadapi, intensif eksternal, status dan peran individu di lingkungannya, dan informasi mengenai kemampuan seorang individu. Pada faktor tugas yang dihadapi dapat dibentuk melalui program pelatihan. Pelatihan dilakukan untuk memberikan kegiatan yang berfungsi meningkatkan performa individu dalam pekerjaan atau tugasnya dan membantu individu menjadi efektif. Terdapat dua jenis pelatihan yaitu pelatihan dalam bentuk indoor dan outdoor. Pelatihan indoor memberikan ruang bagi peserta untuk dapat lebih fokus terhadap materi yang diberikan. Sebaliknya, pelatihan outdoor akan memberikan tantangan psikomotorik yang menyenangkan dan menstimulasi aspek kognitif, afektif ataupun psikomotor secara bersamaan (Afiatin, Sonjaya, Pertiwi, 2013). Pelatihan di luar ruangan (outdoor) dapat dilakukan salah satunya dengan metode Outbound. Outbound dapat dijelaskan sebagai proses belajar dengan cara berinteraksi melalui kegiatan yang dialami, melalui simulasi permainan yang dilakukan di alam terbuka, Outbound bertujuan untuk mendapatkan pengalaman yang memiliki makna (Warsiyah, 2011). Asti (2009) menjelaskan bahwa Outbound merupakan kegiatan yang menyenangkan dan penuh dengan tantangan. Salah satunya dengan jenis real Outbound yaitu Outbound yang memerlukan tantangan fisik yang cukup besar serta kesiapan mental, sehingga peserta dianjurkan mempunyai komitmen agar tidak melakukan hal yang berujung pada terjadinya malapetaka (Muhammad, 2009).

Outbound mengkombinasikan antara teori dan praktek. Melalui Outbound peserta diajak untuk mengalami replika peristiwa yang ada di kehidupan nyata. Menurut Ancok (2003), kehidupan yang sangat kompleks sebenarnya dapat disimulasikan ke dalam suatu bentuk kegiatan

sederhana. Kegiatan di dalam Outbound berlandaskan *experiential learning* yang berarti belajar dengan mengalami sehingga peserta didorong untuk mau menggali makna dari permainan yang dialami, dan mencoba untuk diaplikasikan ke dalam kehidupan nyata (Wit Gedhang, 2013). Afiatin (dalam Afiatin, Sonjaya & Pertiwi, 2011) juga menjelaskan bahwa melalui pendekatan belajar berdasarkan pengalaman ini proses pembelajaran akan menjadi semakin efektif karena individu mendapatkan stimulasi yang berulang melalui beberapa indera, seperti penglihatan, pendengaran, maupun perabaan. Jadi, belajar tidak cukup hanya dengan mendengarkan, tetapi dukungan proses penglihatan dan perabaan akan meningkatkan kualitas proses pembelajaran.

Outbound dapat memberikan hasil yang efektif apabila dilaksanakan dengan mengikuti tiga tahapan yaitu; PraOutbound, Proses Outbound, PascaOutbound (Rudianto, 2010). PraOutbound merupakan kegiatan yang paling awal yang dimulai dengan menggali informasi mengenai tujuan serta target yang ingin dicapai pada saat Outbound. Pada tahap ini juga mulai mengumpulkan data informasi mengenai kondisi awal dari peserta Outbound. Memasuki Proses Outbound, peserta akan diberikan Outbound yang dimulai dengan pembukaan, dilanjutkan dengan pembagian kelompok, ice breaking dan kemudian masuk ke dalam kegiatan permainan. Setelah ini, pada kegiatan PascaOutbound peserta akan diberikan alat ukur untuk dilihat perubahan data informasi peserta setelah mengikuti Outbound. Peserta juga diberikan lembar komitmen. Melalui komitmen tersebut diharapkan peserta selalu mengingat dan mau melaksanakan komitmennya.

Pada Pelatihan Outbound dijelaskan bahwa salah satu pengaruh dari mengikuti kegiatan Outbound adalah meningkatkan keyakinan diri akan kemampuan diri sendiri (Sanoesi, 2010). Melalui kegiatan Outbound, mahasiswa juga belajar untuk meningkatkan efikasi dirinya melalui empat sumber efikasi diri (Bandura, 1997) yaitu, pertama, *enactive mastery experience* yaitu efikasi diri muncul melalui pengalaman kesuksesan yang pernah dirasakan individu, melalui keberhasilan ini akan meningkatkan harapan mengenai kemampuan individu tersebut, kedua, *vicarious experience*, yaitu keyakinan timbul dengan cara melihat kesuksesan dan keberhasilan orang lain yang dijadikan model, ketiga, *verbal persuasion*, yaitu keyakinan yang timbul melalui persuasi kata sebagai tenaga pembangkit perubahan diri menuju penilaian diri yang lebih positif, individu akan semakin bersemangat menjalani usahanya dalam melewati kesulitan dan tantangan, keempat, *physiological and affective states*, yaitu berasal dari keadaan psikologis dan afektif individu.

Berdasarkan apa yang telah dipaparkan tersebut peneliti berasumsi bahwa pentingnya pembentukan efikasi diri pada mahasiswa adalah dengan melalui Outbound. Oleh

karena itu peneliti tertarik untuk mengadakan sebuah penelitian mengenai “Pengaruh Outbound terhadap efikasi diri pada mahasiswa”

## **METODE**

### ***Hipotesis penelitian***

Hipotesis penelitian ini menyatakan bahwa ada pengaruh Outbound terhadap efikasi diri pada mahasiswa.

### ***Variabel dan definisi operasional***

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009). Variabel memiliki tiga ciri, yaitu dapat diukur, dapat membedakan objek lain dalam suatu populasi dan nilainya bervariasi (Purwanto, 2010). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu variabel bebas dan variabel tergantung. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel tergantung (Sugiyono, 2009). Variabel bebas pada penelitian ini adalah Outbound. Variabel tergantung merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2009). Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah efikasi diri.

Definisi operasional Outbound adalah program pelatihan yang mengajak individu untuk berada di luar zona nyaman yang biasa dirasakan setiap hari, dan mendorong individu untuk bisa belajar dan menggali makna dari pengalaman yang dialaminya melalui permainan sederhana yang sebenarnya menggambarkan simulasi kehidupan nyata yang kompleks, yang terdiri dari tahap PraOutbound, Proses Outbound dan PascaOutbound serta dilaksanakan menurut modul yang sudah disusun, Outbound yang digunakan dalam penelitian ini adalah real Outbound yang memiliki tujuan spesifik dalam meningkatkan kemampuan individu.

Definisi operasional efikasi diri adalah keyakinan tentang kemampuan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan tugas yang bertujuan menghasilkan suatu pencapaian, yang terdiri dari dimensi level (tingkat kesulitan tugas), generality (luas bidang perilaku) dan strength (kemantapan keyakinan), serta diukur dengan menggunakan skala efikasi diri.

### ***Karakteristik responden***

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan

kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009). Adapun kriteria populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

Mahasiswa dan mahasiswi yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi di Universitas Udayana. Hal ini dikarenakan pada mahasiswa di Universitas Udayana, sudah menggambarkan kegiatan mahasiswa di perkuliahan baik dari segi akademik dan non akademik. Selain itu populasi di Universitas Udayana bertujuan untuk memudahkan peneliti di dalam mencari subjek.

Mengikuti tahapan kegiatan mulai dari PraOutbound, Proses Outbound sampai PascaOutbound. Rudianto (2010) menjelaskan untuk menghasilkan Outbound yang baik harus melewati satu proses mulai dari PraOutbound, Proses Outbound hingga PascaOutbound. Hal ini disebabkan proses tersebut subjek akan diberikan skala Efikasi Diri Pre-Test, Perlakuan Outbound dan skala Efikasi Diri Post-Test.

### ***Teknik pengambilan sampel***

Pengumpulan sampel berarti mengambil sesuatu bagian dari populasi sebagai wakil (representasi) populasi itu (Kerlinger, 2006). Metode sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah probability sampling yang berjenis multistage random sampling. Probabiliy sampling adalah prosedur sampling dimana peluang setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi sampel karena pengambilannya dilakukan secara acak (Purwanto, 2010). Multistage random sampling adalah sampling yang dilakukan atas populasi yang mempunyai karakter berstrata dan berkluster (Purwanto, 2010). Prosedurnya yaitu peneliti mengacak seluruh fakultas yang ada di Universitas Udayana sampai terpilih salah satu fakultas, kemudian peneliti mengacak seluruh program studi dari fakultas terpilih tersebut, sampai terpilih salah satu program studi, maka, semua mahasiswa di program studi tersebut menjadi subjek penelitian ini.

Selain metode pengambilan sampel, juga terdapat jumlah anggota atau ukuran sampel. Besar sampel pada penelitian ini didasarkan pada Roscoe (dalam Sugiyono, 2009) dimana menyebutkan ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30 sampai dengan 500. Jadi, Peneliti menentukan bahwa subjek minimal pada penelitian ini adalah sebanyak 30 orang.

### ***Tempat Penelitian***

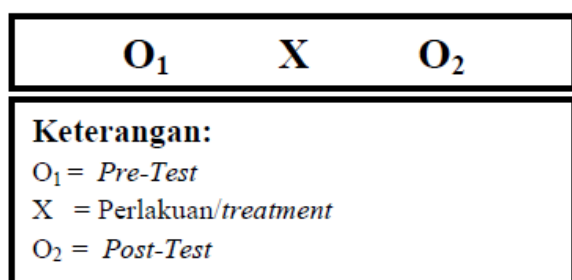
Populasi penelitian ini adalah mahasiswa yang menempuh pendidikan di Universitas Udayana. Dengan menggunakan metode multistage random sampling, peneliti mengacak 13 fakultas yang ada di Universitas Udayana sampai terpilih salah satu fakultas yaitu Fakultas Kedokteran. Peneliti mengacak kembali seluruh program studi dari fakultas

## OUTBOUND DAN EFIKASI DIRI PADA MAHASISWA

terpilih yang berjumlah 6 program studi, sampai terpilih Program Studi Psikologi, sehingga semua mahasiswa di program studi Psikologi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi subjek penelitian ini.

### Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Beberapa bentuk desain eksperimen yaitu desain pre-eksperimen, desain eksperimen sebenarnya (true), desain faktorial dan desain kuasi eksperimen. Pada penelitian ini menggunakan bentuk pre-eksperimen. Pre-eksperimen yaitu penelitian eksperimen yang belum sesungguhnya. Hal ini dikarenakan masih terdapatnya variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel tergantung. Pre-eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk the one group pre-test post-test design. Pada desain ini terdapat suatu kelompok yang diberi perlakuan, dan selanjutnya diobservasi hasilnya yaitu ada pre-test sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono, 2009). Desain penelitian ini digambarkan sebagai berikut.



**Gambar 1**  
**Desain Penelitian**

Desain penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut: Pertama, pemberian pre-test menggunakan skala efikasi diri pre-test, dalam penelitian ini pemberian skala dilakukan untuk mengukur efikasi diri subjek penelitian, sebelum adanya pemberian perlakuan dengan Outbound. Kedua, pemberian perlakuan/treatment subjek penelitian akan mendapatkan empat kali perlakuan Outbound, yaitu seminggu sekali dalam sebulan dengan durasi tiap perlakuan Outbound selama 4 jam. Outbound yang diberikan pada penelitian ini menggunakan real Outbound yang memiliki tujuan spesifik untuk menumbuhkan efikasi diri pada subjek. Ketiga, post-test dalam penelitian ini menggunakan skala efikasi diri post-test, dilakukan untuk mengukur efikasi diri subjek sesudah diberikan perlakuan Outbound

Pada skala penelitian ini menggunakan model Likert yaitu merupakan metode penskalaan yang berorientasi pada respond. Kategori respond akan diletakan pada suatu kontinum (Gable dalam Azwar, 2010). Subjek diwajibkan untuk memilih salah satu dari 4 alternatif jawaban yang

tersedia pada setiap pernyataan. Adapun empat alternatif jawaban yang dapat dipilih oleh subjek menggunakan skala Likert yaitu: (1) Sangat Tidak Sesuai (STS), (2) Tidak Sesuai (TS), (3) Sesuai (S), (4) Sangat Sesuai (SS). Pemberian skor atas jawaban subjek untuk setiap pernyataan favorable yaitu: Sangat sesuai (SS) = skor 4, Sesuai (S) diberi = skor 3, Tidak Sesuai (TS) = skor 2, Sangat Tidak Sesuai (STS) = skor 1. Sementara itu, pemberian skor atas jawaban untuk setiap pernyataan unfavorable yaitu: Sangat Sesuai (SS) = skor 1, Sesuai (S) = skor 2, Tidak Sesuai (TS) = skor 3, Sangat Tidak Sesuai (STS) = skor 4. Skala efikasi diri ini akan menghasilkan jenis data interval yaitu data yang berada dalam suatu interval skala sehingga dapat dijumlahkan. Cozby (2009) menjelaskan bahwa data interval merupakan data kuantitatif kontinum yang memiliki jarak yang sama dan tidak memiliki nilai nol absolut.

Pengukuran terhadap efikasi diri dalam penelitian ini menggunakan skala efikasi diri dari Rustika (2014). Skala ini terdiri dari 20 item, yang masing-masing terdiri dari 10 item favorable dan 10 item unfavorable. Skala ini disusun dari 3 dimensi yaitu; Level (tingkat kesulitan tugas), Generality (luas bidang perilaku), dan Strength (kemantapan keyakinan). Skala efikasi diri ini memiliki kesamaan kriteria subjek, dan dimensi efikasi diri yang digunakan oleh peneliti. Skala ini menggunakan validitas item dengan kriteria batas terendah yaitu sebesar 0,30 dan memiliki nilai rentang validitas item mulai dari 0,323 sampai 0,883, sedangkan untuk reliabilitas skalanya menggunakan cronbach alpha yaitu berada pada angkat 0,840. Peneliti menggunakan skala efikasi diri dari Rustika (2014) dikarenakan setelah melakukan pengujian validitas dan reliabilitas ulang, skala sudah mencukupi syarat validitas dan reliabilitas penelitian. Pada penelitian ini subjek akan diberikan skala efikasi diri sebanyak dua kali yaitu skala efikasi diri pre-test sebelum pemberian perlakuan Outbound dan skala efikasi diri post-test setelah pemberian perlakuan Outbound. Pada skala efikasi diri post-test urutan pernyataan diacak kembali, untuk menghindari proses belajar dari subjek.

### Metode pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengajukan surat permohonan izin administrasi. Peneliti menyiapkan dua buah surat izin, surat izin yang pertama ditujukan kepada instansi tempat dimana mahasiswa yang menjadi subjek penelitian menempuh studi. Surat izin kedua ditujukan kepada instansi dimana tempat kegiatan Outbound akan dilaksanakan. Setelah surat izin diterima dan mendapat persetujuan, peneliti melakukan technical meeting terlebih dahulu kepada peserta untuk menjelaskan kegiatan Outbound yang dijalani, tanggal kegiatan Outbound serta perlengkapan yang perlu dibawa, selain itu peneliti melakukan penyusunan modul Outbound terlebih dahulu yang menjadi panduan

selama kegiatan Outbound berlangsung. Selanjutnya peneliti melakukan persiapan fasilitator dengan cara training of trainer (TOT), hal ini dilakukan untuk memberikan pemahaman dan penjelasan tugas fasilitator selama kegiatan Outbound, fasilitator merupakan orang yang membantu peneliti di dalam kegiatan Outbound. Fasilitator bertugas menyampaikan aturan main dari suatu permainan, mengawasi jalannya sebuah permainan, dan memberikan makna atau debrief kepada peserta setelah selesai menghadapi tantangan permainan. Selain itu peneliti juga menyiapkan peralatan Outbound terlebih dahulu yang dilakukan satu hari sebelumnya dengan dibantu tim logistic technical supporting.

Data diperoleh peneliti dengan cara menyebarkan skala efikasi diri pre-test kepada subjek sebelum diberikan perlakuan Outbound, kemudian subjek akan diberikan perlakuan/treatment dengan Outbound sesuai dengan modul yang telah disusun, di akhir kegiatan Outbound subjek akan diberikan skala efikasi diri post-test sebagai data akhir penelitian. Masing-masing skala tersebut terdiri dari pernyataan-pernyataan yang meminta subjek untuk memberikan respond dalam skala yang sudah diberikan. Bagian awal skala penelitian ini menyampaikan instruksi tentang tata cara pengisian skala efikasi diri. Pada bagian ini dijelaskan pula bahwa tidak ada jawaban yang benar dan salah melainkan jawaban yang paling sesuai dengan diri subjek, kerahasiaan jawaban dari subjek juga akan dijamin oleh etika akademik. Selanjutnya subjek diminta untuk mengisi "identitas responden" yang terdiri dari nama lengkap, jenis kelamin, usia dan angkatan. Subjek diminta untuk membaca petunjuk pengisian skala terlebih dahulu sebelum memulai mengisi skala penelitian.

### **Analisa data**

Penelitian ini menggunakan analisis data statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif dapat digunakan bila peneliti hanya ingin mendeskripsikan data sampel, dan tidak ingin membuat kesimpulan yang berlaku untuk populasi dimana sampel tersebut diambil, sedangkan statistik inferensial adalah teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi (Sugiyono, 2009). Berdasarkan desain penelitiannya, penelitian ini menggunakan efikasi diri sebagai variabel tergantungnya yang merupakan variabel dengan bentuk data interval. Penelitian ini ingin mengetahui perbedaan antara mean sebelum dan sesudah diberikan perlakuan Outbound. Maka metode yang digunakan yaitu metode statistik uji beda yaitu paired sample t-test.

Sebelum melakukan analisis paired sample t-test dilakukan uji asumsi data terlebih dahulu, untuk melihat apakah data menggunakan statistik parametrik atau statistik non parametrik. Apabila asumsi terpenuhi maka pengolahan

data menggunakan statistik parametrik, sedangkan bila tidak terpenuhi maka pengolahan data menggunakan statistik non parametrik (Purwanto, 2010). Terdapat dua jenis asumsi yang harus dipenuhi sebelum melakukan uji beda yakni uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas sebaran data dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Data sampel hanya dapat digeneralisasikan pada populasi apabila mempunyai sifat normal sebagaimana populasinya (Purwanto, 2010). Uji normalitas sebaran data penelitian ini dilakukan dengan teknik komputasi one-sample kolmogorov-smirnov test dengan program IBM Statistic 20. Sebaran data akan dikatakan berdistribusi normal ketika nilai  $p > 0,05$ . Pengujian homogenitas varians dilakukan untuk memastikan bahwa kelompok yang dibandingkan merupakan kelompok yang homogen, sehingga dapat dikatakan bahwa perbedaan kelompok disebabkan pemberian perlakuan (Purwanto, 2010). Karena penelitian ini menggunakan bentuk eksperimen the one group pre-test post-test design dan membandingkan satu kelompok yang sama, maka dalam penelitian ini diasumsikan bahwa sampel penelitian memiliki varians skor yang sama atau homogen.

Untuk hipotesis penelitian, peneliti menggunakan paired sample t-test untuk pengujian hipotesis. paired sample t-test digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan nilai rata-rata antara kedua kelompok yang berpasangan. Berpasangan dimaksudkan satu sampel mendapat perlakuan berbeda dari dimensi waktu (Siregar, 2013). Uji hipotesis penelitian dengan uji beda dilakukan dengan kaidah keputusan berdasarkan nilai probabilitas; Jika  $p > 0,05$  maka  $H_0$  diterima, sedangkan jika  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak.

### **HASIL PENELITIAN**

Pelaksanaan pengambilan data penelitian berlangsung selama 4 minggu dari awal hingga akhir bulan September 2014, peneliti berhasil mengumpulkan 30 subjek, yang merupakan mahasiswa-mahasiswi di Program Studi Psikologi Universitas Udayana. Subjek penelitian adalah mahasiswa-mahasiswi di Universitas Udayana, dan telah mengikuti kegiatan Outbound, mulai dari PraOutbound, Proses Outbound dan PascaOutbound. Data karakteristik subjek, dijelaskan menurut jenis kelamin, angkatan dan usia. Secara lebih rinci data karakteristik subjek dijelaskan dalam tabel 1 sebagai berikut:

## OUTBOUND DAN EFIKASI DIRI PADA MAHASISWA

**Tabel 1.**  
Data karakteristik subjek dalam kategori dan persentase

Karakteristik	Kategori	Jumlah Subjek	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	8	26,7%
	Perempuan	22	73,3%
Angkatan	2010	5	16,7%
	2011	11	36,7%
	2012	7	23,3%
	2013	7	23,3%
Usia	18 Tahun	4	13,3%
	19 Tahun	4	13,3%
	20 Tahun	5	16,7%
	21 Tahun	11	36,7%
	22 Tahun	6	20%

Deskripsi dalam penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan informasi yang diperoleh dari penelitian, seperti mean, standar deviasi, jumlah subjek, skor terkecil dan skor terbesar. Deskripsi data penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2.**  
Deskripsi data penelitian

Deskripsi Data	N	Mean	SD	Xmin	Xmax
Efikasi Diri Pre-Test	30	59,53	5,740	48	71
Efikasi Diri Post-Test	30	63,37	6,128	49	77

Untuk mengetahui tingkat efikasi diri pre-test dan efikasi diri post-test dari subjek penelitian, maka peneliti melakukan perbandingan antara mean empiris dan mean teoretis yang dapat dilihat dalam tabel mean teoretis, mean empiris berikut ini:

**Tabel 3.**  
Mean empiris dan mean teoretis

Skala	Mean Teoretis	Mean Empiris
Efikasi Diri pre-test	50	59,53
Efikasi Diri post-test	50	63,37

Pada analisis data penelitian, peneliti menggunakan analisis paired sample t-test sebelum itu, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan homogenitas sebagai syarat untuk uji statistik parametrik agar analisis paired sample t-test dapat dilakukan (Santoso, 2002). Uji normalitas dan homogenitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program bantuan IBM SPSS Statistic 20 dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.**  
Hasil Uji normalitas one-sample kolmogorov-smirnov test

	Efikasi diri pre-test	Efikasi diri post-test
Kolmogorov-Smirnov Z	0,394	0,687
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,998	0,732

Berdasarkan tabel di atas, sebaran data pada variabel efikasi diri pre-test memiliki probabilitas  $p = 0,998$  atau di atas  $0,05$  ( $p > 0,05$ ). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa sebaran data pada variabel efikasi diri pre-test bersifat normal. Pada sebaran data variabel efikasi diri post-test memiliki probabilitas  $p = 0,732$  atau di atas  $0,05$  ( $p > 0,05$ ). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa sebaran data pada variabel efikasi diri post-test bersifat normal.

Uji asumsi yang kedua yaitu homogenitas bertujuan untuk memastikan bahwa kelompok yang dibandingkan merupakan kelompok yang homogen, sehingga dapat dikatakan bahwa perbedaan kelompok dapat disebabkan oleh perlakuan Outbound. Penelitian ini menggunakan analisis paired sample t-test, sehingga tidak perlu melakukan uji homogenitas, karena skor subjek pada saat pre-test dibandingkan dengan skor subjek ketika post-test, maka kelompok dapat dikatakan homogen.

Peneliti juga melakukan uji asumsi linieritas, dimana pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah variabel Jumlah Berhasil dan variabel Efikasi Diri Post-Test memiliki hubungan yang linier atau tidak. Pengujian ini dilakukan sebagai analisis tambahan penelitian. Pengujian dilakukan dengan bantuan IBM Statistic SPSS 20 yang hasilnya adalah sebagai berikut:

**Tabel 5.**  
Uji linieritas Jumlah Berhasil dan Efikasi Diri Post-Test

			F	Sig.
Jumlah Berhasil*	Between	(Combined)	1,304	0,295
Efikasi Diri	Group	Linearity	6,034	0,023
Post-Test		Deviation from linearity	0,713	0,678

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa probabilitas lebih kecil dari  $0,05$  ( $p < 0,05$ ) yaitu sebesar  $0,023$ . Dengan demikian maka dapat menunjukkan adanya hubungan yang linier (membentuk garis sejajar). Pengujian ini dilakukan sebagai syarat sebelum melakukan uji regresi sederhana yang digunakan sebagai data tambahan penelitian, antara variabel Jumlah Berhasil dan variabel Efikasi Diri Post-Test

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan metode analisis paired sample t-test dengan bantuan IBM SPSS 20. Analisis paired sample t-test digunakan untuk melihat perbedaan antara variabel efikasi diri pada saat pre-test dan efikasi diri pada saat post-test. Berikut ini adalah hasil dari analisis paired sample t-test dengan bantuan IBM Statistic 20 yang terdiri dari:

**Tabel 6.**  
Uji hipotesis

Skala Efikasi Diri	T	Df	Sig.
Pre-test-post-test	-5,149	29	0,000

Dari hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa probabilitas berada di angka  $0,000$  yang berarti dibawah  $0,05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa  $p < 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan dijelaskan sebagai ada pengaruh Outbound terhadap efikasi diri mahasiswa.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan analisis tambahan dimana peneliti menguji variabel Jumlah Berhasil terhadap variabel Efikasi Diri Post-Test dengan menggunakan analisis regresi sederhana. Taraf signifikansi yang digunakan adalah  $5\%$  atau dapat dikatakan bahwa tingkat kepercayaan terhadap kebenaran hipotesis adalah sebesar  $95\%$ . Berikut

hasil uji F dengan menggunakan bantuan IBM Statistick SPSS 20.

Tabel 7.  
Hasil uji F

Model	Sum of Square	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	207,041	1	207,041	6,573	0,016
Residual	881,926	28	31,497		
Total	1088,967	29			

a. Dependent Variable : Efikasi Diri *Post-Test*  
b. Predictors : (Constant), Jumlah Berhasil

Pada tabel uji F (tabel 7), diperoleh nilai probabilitas menunjukkan angka lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), yaitu sebesar 0,016 maka model regresi dapat dipercaya dan digunakan untuk memprediksi variabel tergantung yaitu Efikasi Diri *Post-Test*.

Tabel 8.  
Hasil uji signifikansi parameter individual

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	57,812	2,397		24,123	0,000
JumlahBerhasil	0,846	0,330	0,436	2,564	0,016

a. Dependent Variable : Efikasi Diri *Post-Test*

Hasil uji signifikansi parameter individual (tabel 8) terlihat bahwa arah hubungan yang terjadi antara variabel Jumlah Berhasil dan variabel Efikasi Diri *Post-Test* menunjukkan arah hubungan yang positif, yang mana hal tersebut dibuktikan dari nilai koefisien regresi (kolom B), yaitu (+) 0,846. Tanda positif berarti semakin tinggi Jumlah Berhasil akan semakin tinggi pula Efikasi Diri *Post-Test*, sebaliknya, semakin rendah Jumlah Berhasil akan semakin rendah pula Efikasi Diri *Post-Test*.

Secara spesifik, pada koefisien regresi (kolom B) yang menghasilkan angka sebesar 0,846, menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 nilai dari Jumlah Berhasil akan meningkatkan Efikasi Diri *Post-Test* sebesar 0,846. Namun sebaliknya, apabila terjadi penurunan Jumlah Berhasil sebesar 1 nilai, maka diprediksi terjadi penurunan pada Efikasi diri *Post-Test* sebesar 0,846. Hal ini dapat diketahui dari fungsi persamaan model garis regresi  $Y = a + bX$  untuk variabel Jumlah Berhasil dan Efikasi Diri *Post-Test* yaitu:

$$Y = 57,812 + (0,846)X$$

Keterangan:

Y : Nilai subjek pada variabel tergantung yang diprediksikan  
a : Harga konstan atau nilai Y (variabel tergantung) bila X (variabel bebas) adalah 0

b : Angka arah atau koefisien regresi, menunjukkan angka peningkatan atau penurunan variabel tergantung yang didasarkan pada variabel bebas

X : Nilai subjek pada variabel bebas

Berdasarkan hal tersebut variabel Jumlah Berhasil dan Efikasi Diri diduga memiliki jenis hubungan sebab akibat dan bukan merupakan gejala random. Sementara itu, korelasi antara variabel Jumlah Berhasil terhadap variabel tergantung Efikasi Diri *Post-Test* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9.

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,436	0,190	0,161	5,612

a. Predictor: (Constant) : Jumlah Berhasil

b. Dependent variable : Efikasi Diri *Post-Test*

Pada kolom R menunjukkan angka sebesar 0,436 terlihat bahwa korelasi dari variabel Jumlah Berhasil dan Efikasi Diri *Post-Test* adalah 0,436. Pada kolom R Square menunjukkan angka sebesar 0,19. Angka pada kolom R Square merupakan pengkuadratan nilai R (0,436). R Square disebut sebagai sumbangan efektif yaitu menunjukkan besar sumbangan Jumlah Berhasil dalam menjelaskan Efikasi Diri *Post-Test*. Pada penelitian ini Jumlah Berhasil terhadap Efikasi Diri *Post-Test* adalah sebesar 19%. Sedangkan sumbangan selain dari variabel Jumlah Berhasil terhadap variabel Efikasi Diri *Post-Test* adalah sebesar 81%, yang diperoleh dari faktor lainnya. Faktor lain tersebut disebabkan oleh intensif eksternal, status dan peran individu di lingkungannya, informasi mengenai kemampuan seorang individu Bandura (dalam Mustaimah, Widanti, Aquarismawati, 2013).

Kategorisasi adalah menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur. Kategorisasi dilakukan untuk memberikan interpretasi terhadap skor skala dari subjek, pada tahap ini peneliti melakukan kategorisasi data yaitu variabel efikasi diri. Peneliti melakukan kategorisasi berdasarkan model distribusi normal, yaitu dengan kategorisasi jenjang (ordinal) yang menggunakan rentangan berdasarkan standar deviasi dan mean teoretis (Azwar,2004).

Tabel 10.

Kategorisasi skor efikasi diri <i>pre-test</i>				
Rentang	Kategorisasi Skor	Jumlah	Persentase	
$x \leq 35$	Sangat Rendah	0	0%	
$35 < x \leq 45$	Rendah	0	0%	
$45 < x \leq 55$	Sedang	7	23,3%	
$55 < x \leq 65$	Tinggi	18	60%	
$65 < x$	Sangat Tinggi	5	16,7%	
Total		30	100%	

Berdasarkan analisis kategorisasi pada skala efikasi diri *pre-test* dapat dilihat subjek didominasi berada pada kategorisasi tinggi sebesar 60% atau sebanyak 18 orang. Pada kategorisasi sangat tinggi memiliki jumlah persentase 23,35 atau sebanyak 7 orang. Pada kategorisasi sedang berada pada persentase 16,7% yaitu sebanyak 5 orang.

Tabel 11.

Kategorisasi skor efikasi diri <i>post-test</i>				
Rentang	Kategorisasi Skor	Jumlah	Persentase	
$x \leq 35$	Sangat Rendah	0	0%	
$35 < x \leq 45$	Rendah	0	0%	
$45 < x \leq 55$	Sedang	2	6,7%	
$55 < x \leq 65$	Tinggi	19	63,3%	
$65 < x$	Sangat Tinggi	9	30%	
Total		30	100%	



## OUTBOUND DAN EFIKASI DIRI PADA MAHASISWA

Berdasarkan analisis kategorisasi pada skala efikasi diri post-test, dapat dilihat bahwa subjek didominasi berada pada kategorisasi tinggi yaitu sebesar 63,3% atau sebanyak 19 orang. Pada kategorisasi sangat tinggi memiliki persentase 30% atau sebanyak 9 orang. Pada kategorisasi sedang berada pada persentase 6,7% yaitu sebanyak 2 orang.

### PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis statistik yang telah dilakukan dengan menggunakan analisis paired sample t-test, maka hipotesis penelitian ada pengaruh Outbound terhadap efikasi diri pada mahasiswa dapat diterima. Hal ini dibuktikan dari hasil uji beda antara nilai variabel efikasi diri pre-test dan nilai variabel efikasi diri post-test yaitu dengan angka probabilitisa sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menjelaskan bahwa salah satu pengaruh dari mengikuti kegiatan Outbound adalah meningkatkan keyakinan akan kemampuan diri sendiri (Sanoesi, 2010).

Muhammad (2009) menjelaskan bahwa melalui kegiatan belajar di alam terbuka dengan Outbound akan bermanfaat untuk meningkatkan keberanian dalam bertindak maupun memunculkan pendapat. Keberanian berpendapat ini dapat muncul apabila seseorang memiliki keyakinan dari dalam dirinya, sehingga berani untuk mengemukakan pemikirannya. Outbound merupakan pembelajaran yang dilakukan dengan metode pembelajaran eksperiensial. Pembelajaran eksperiensial adalah pembelajarn sebagai proses dimana pengetahuan diciptakan melalui transformasi pengalaman (Kolb dalam Siberman, 2014). Pembelajaran ekperiensial mengacu pada keterlibatan peserta didik dalam kegiatan konkret yang membuat individu mampu untuk mengalami apa yang telah mereka pelajari. Pembelajaran eksperiensial juga merupakan kesempatan merefleksikan diri dari suatu kegiatan (Siberman, 2014). Melalui pembelajaran eksperiensial yaitu Outbound, subjek tidak hanya diperkenalkan untuk melakukan permainan yang menyenangkan saja. Subjek dituntut untuk melakukan permainan dengan serius sehingga tidak hanya mencari kesenangan semata, tetapi di balik semua permainan tersembunyi suatu hal yang sangat penting bagi perkembangan mental subjek (Muhammad, 2009). Salah satu perkembangan mental yang baik dapat menumbuhkan berpikir yang positif. Dwitanyanov, Hidayati dan Sawitri (2010), menjelaskan melalui berpikir positif dapat memberikan pengaruh di dalam meningkatkan efikasi diri mahasiswa.

Outbound merupakan pelatihan yang dilakukan untuk memberikan kegiatan yang berfungsi untuk meningkatkan kinerja seseorang dalam pekerjaan atau tugasnya sekarang (Afiatin, Sonjaya dan Pertiwi, 2013). Melalui Outbound subjek tidak hanya diajak melakukan permainan saja, tetapi didorong untuk menangkap makna dibalik permainan tersebut (Purnomo, 2004). Outbound merupakan rekreasi edukatif yang

dinilai lebih banyak memberi manfaat, selain membuat situasi yang menyenangkan di dalam Outbound banyak mengandung filosofi dan materi yang mampu menggugah semangat (Asti, 2009). Outbound bukan sekadar permainan yang dilakukan untuk menghibur diri dalam rangka mengusir kejenuhan, tetapi merupakan sebuah permainan yang dapat memberikan beberapa manfaat bagi subjek. Hal ini bisa dilihat dari bentuk permainan itu sendiri yang mencakup simulasi kehidupan dan aktivitas nyata yang mempunyai peran sangat besar bagi terciptanya kepribadian yang unggul (Muhammad, 2009). Asti (2009) menjelaskan bahwa kompetensi seseorang bisa ditingkatkan melalui pengembangan pengetahuan, keterampilan, sikap dan karakter dari yang bersangkutan. Outbound bertujuan menggali dan meningkatkan keterampilan, karakter dan sikap individu, dalam hal ini mampu meningkatkan keyakinan diri pada individu.

Dari hasil kategorisasi skor variabel efikasi diri menunjukkan adanya perbedaan antara kategorisasi skor efikasi diri pre-test, dengan kategorisasi efikasi diri post-test. Hal tersebut terlihat dari adanya penambahan jumlah subjek, ataupun penurunan jumlah subjek, dari saat pre-test menuju post-test. Pada kategorisasi skor efikasi diri tinggi mengalami penambahan, dari awal pada saat pre-test memiliki persentase 60% menjadi 63,3% dengan penambahan jumlah subjek sebanyak 1 orang. Pada kategorisasi sangat tinggi, mengalami penambahan jumlah persentase yang awalnya 16,7% menjadi 30%, dengan penambahan subjek sebanyak 4 orang. Pada kategorisasi sedang mengalami penurunan yang awalnya memiliki persentase 23,3% menjadi 6,7% dengan penurunan jumlah subjek sebanyak 5 orang.

Meningkatnya keyakinan diri tersebut dapat dilakukan melalui pembelajaran melalui pengalaman (eksperiensial). Pembelajaran melalui pengalaman (eksperiensial) merupakan proses perubahan sikap menuju perkembangan yang lebih baik berdasarkan aktivitas yang dialami sebagai suatu pengalaman. Pengalaman tersebut akan mengalami sebuah proses pemaknaan oleh orang yang mengalaminya, dan ketika sudah diketahui makna dari pengalaman tersebut, pelaku akan senantiasa mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai hasil yang lebih baik. Hasil yang ingin dicapai tersebut merupakan target, visi, atau tujuan subjek dengan didukung lingkungan yang baik (Wit Gedhang, 2013). Afiatin (dalam Afiatin, Sonjaya dan Pertiwi, 2013) juga menjelaskan bahwa melalui pendekatan belajar berdasarkan pengalaman, proses pembelajaran akan semakin efektif karena individu mendapatkan stimulasi yang berulang melalui berbagai indera, baik penglihatan, pendengaran, pengecapan, penciuman maupun perabaan (kinestetik). Jadi, belajar tidak cukup hanya dengan mendengarkan, tetapi dukungan proses penglihatan dan perabaan akan meningkatkan kualitas proses pembelajaran. Muhammad (2009) menjelaskan bahwa

Outbound memiliki tujuan yang jelas dan positif terhadap upaya mengembangkan potensi atau pengetahuan keadaan subjek.

Berdasarkan hasil data Jumlah Berhasil, peneliti melakukan uji hubungan dengan menggunakan analisis regresi sederhana antara variabel Jumlah Berhasil dengan variabel Efikasi Diri Post-Test. Hasil uji F menunjukkan probabilitas sebesar, 0,016 sehingga  $p < 0,05$  yang menyatakan bahwa model regresi dapat dipercaya untuk memprediksi kontribusi variabel Jumlah Berhasil terhadap variabel Efikasi Diri Post-Test. Pada koefisien regresi (kolom B) yang menghasilkan angka sebesar 0,846, menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 nilai dari variabel Jumlah Berhasil akan meningkatkan Efikasi Diri Post-Test sebesar 0,846. Berdasarkan hal tersebut variabel Jumlah Berhasil dan Efikasi Diri Post-Test diduga memiliki jenis hubungan sebab akibat dan bukan merupakan gejala random. Hasil analisis pada kolom R menunjukkan angka sebesar 0,436 terlihat bahwa korelasi dari variabel Jumlah Berhasil dan variabel Efikasi Diri Post-Test adalah 0,436. Hal ini bermakna bahwa semakin sering subjek mengalami keberhasilan dalam menghadapi permainan Outbound, akan semakin meningkatkan efikasi diri pada subjek tersebut. Hal ini, didukung oleh salah satu sumber efikasi diri (Bandura, 1997) yaitu *enactive mastery experience* yang merupakan sumber yang paling memberikan pengaruh pada efikasi diri individu, karena menunjukkan bukti secara nyata ketika individu mencapai suatu keberhasilan melalui pengalaman yang pernah dirasakan individu. Semakin subjek percaya terhadap peningkatan efikasi dirinya, semakin baik pula subjek di dalam menunjukkan performanya. Pengalaman keberhasilan ini akan dibentuk di dalam memori, dan dirasakan subjek melalui pengalamannya yang dilakukan secara langsung. Adapun beberapa faktor yang turut membantu di dalam pembentukan keberhasilan di dalam memori ini adalah; dugaan terhadap kemampuan subjek, tingkat kesulitan yang dirasakan, jumlah usaha yang dikeluarkan, jumlah bantuan dari luar, dan pola keberhasilan yang mampu dicapai. Pengalaman keberhasilan yang dicapai subjek melalui permainan Outbound ini akan mampu meningkatkan keyakinan diri pada subjek, apabila subjek dibantu juga untuk memunculkan dan menemukan makna dari keberhasilan tersebut melalui pembekalan (Siberman, 2014). Melalui pengalaman menghadapi permainan, subjek menggunakan pendekatan metode pembelajaran melalui pengalaman, dimana subjek merasakan secara langsung keberhasilan dalam pelaksanaan tugas, dan mengetahui perilaku apa yang dapat membuatnya untuk berhasil (Ancok, 2003).

Angka pada kolom R Square menunjukka angka 0,19 yang berarti sumbangan variabel Jumlah Berhasil pada variabel Efikasi Diri Post-Test sebesar 19%. Sumbangan selain dari variabel Jumlah Berhasil terhadap variabel Efikasi

Diri Post-Test adalah sebesar 81% yang diperoleh dari faktor lainnya. Adapun faktor lain yang dapat menyebabkan efikasi diri terdiri dari tiga faktor yaitu; intensif eksternal, status dan peran individu di lingkungannya, dan informasi mengenai kemampuan seorang individu Bandura (dalam Mustaimah, Widanti, & Aquarisnawati, 2013). Penjabarannya yaitu; pertama, intensif eksternal dijelaskan sebagai penghargaan yang diberikan dari orang lain, dimana merupakan hasil yang merefleksikan kesuksesan seseorang terhadap tugas yang telah dikerjakannya; kedua, status dan peran individu di lingkungannya menjelaskan semakin tinggi status sosial seseorang, maka semakin tinggi kepercayaan diri dan semakin besar apresiasinya kepada orang lain, begitu pula sebaliknya; ketiga, informasi mengenai kemampuan seorang individu, berkaitan bahwa efikasi diri individu akan semakin meningkat atau berkurang, tergantung dari informasi positif dan negatif yang didapatkan mengenai dirinya.

Dengan demikian, setelah melalui prosedur penelitian dan analisis data yang sesuai, peneliti telah mencapai tujuannya yaitu mengetahui pengaruh Outbound terhadap efikasi diri pada mahasiswa. Hasil analisis membuktikan hipotesis penelitian yaitu ada pengaruh Outbound terhadap efikasi diri pada mahasiswa. Adapun kesimpulan dari penelitian ini yaitu; pertama, ada pengaruh Outbound terhadap efikasi diri mahasiswa yaitu efikasi diri mahasiswa meningkat setelah mengikuti Outbound dibandingkan dengan sebelum mengikuti Outbound. Kedua, hasil kategorisasi data penelitian menunjukkan bahwa skor kategorisasi pada variabel efikasi diri pre-test dan post-test memiliki jumlah subjek yang dominan berada pada kategorisasi efikasi diri tinggi. Peningkatan jumlah subjek terjadi pada kategorisasi efikasi diri sangat tinggi dan kategorisasi efikasi diri tinggi, sedangkan untuk penurunan jumlah subjek terjadi pada kategorisasi efikasi diri sedang. Ketiga, variabel Jumlah Berhasil di dalam menghadapi setiap permainan Outbound, akan memberikan peningkatan pada variabel Efikasi Diri Post-Test subjek. Variabel Jumlah Berhasil mampu memprediksi variabel Efikasi Diri Post-Test. Semakin sering subjek berhasil dalam menghadapi permainan Outbound, akan semakin meningkatkan efikasi diri pada subjek tersebut.

Saran praktis yang dapat dipertimbangkan dalam penelitian ini yakni; (1) Bagi perguruan tinggi, dapat menjalankan program Outbound di institusinya secara berkala, untuk meningkatkan efikasi diri pada mahasiswanya, sehingga melalui Outbound mahasiswa bisa memiliki keyakinan diri dalam perkuliahan. Disarankan pula untuk mengadakan kegiatan Outbound ini di tiap awal tahun atau di awal pertama kali perkuliahan bagi mahasiswa baru, agar setiap mahasiswa mampu memiliki keyakinan dari dalam dirinya untuk siap menghadapi perkuliahan hingga akhir masa studi. (2) Bagi mahasiswa, mahasiswa akan merasa yakin terhadap dirinya dan mampu untuk menghadapi tantangan akademik dan non

## OUTBOUND DAN EFIKASI DIRI PADA MAHASISWA

akademik yang dihadapinya di perkuliahan dengan cara mengikuti pelatihan Outbound secara berkala atau terjadwal. Outbound bisa diadakan oleh Organisasi Kemahasiswaan maupun menggunakan penyedia jasa Outbound. Tempat Outbound bisa dilakukan di luar ruangan yang nyaman serta aman untuk diadakan kegiatan Outbound. Outbound bisa dilakukan sesuai dengan kebutuhan dari mahasiswa. (3) Sumbangan yang diberikan Outbound terhadap efikasi diri masih kecil, sehingga bagi perguruan tinggi maupun mahasiswa selain mengadakan dan mengikuti Outbound juga secara aktif mengatur jadwal tugas dan perkuliahan serta membentuk kelompok belajar, sehingga mahasiswa mampu menghadapi tantangan di perkuliahannya.

Saran bagi peneliti selanjutnya yang dapat dipertimbangkan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu, pertama, bagi peneliti selanjutnya bisa memperbesar cakupan populasi dan memperbesar sampel. Memperbesar jumlah sampel agar bisa digeneralisasikan lebih luas lagi, sedangkan memperbesar jumlah populasi agar dapat lebih banyak dan luas menjangkau mahasiswa di Indonesia. Kedua, meneliti variabel-variabel lain yang mungkin dapat memiliki hubungan dengan pengaruh efikasi diri, selain variabel Outbound. Seperti menambah variabel yang terkait dengan sumber efikasi diri yang dikaitkan dengan Outbound yang digunakan sebagai data kontrol. Ketiga, peneliti selanjutnya diharapkan menyempurnakan modul yang dibuat oleh peneliti, dengan cara mencari literatur serta referensi yang tepat tentang lama waktu durasi Outbound. Keempat, diharapkan pada penelitian selanjutnya, data-data yang diambil melalui Outbound, tidak hanya data yang berupa analisis kuantitatif saja, tetapi juga dapat diperdalam atau digali lebih dalam dengan analisis kualitatif, sehingga bisa mendapatkan informasi yang lebih banyak dan mendalam. Kelima, terkait dengan mortalitas, subjek yang gugur dari 41 orang menjadi 30 orang, diharapkan peneliti selanjutnya bekerja sama dengan suatu institusi sehingga subjek memiliki komitmen kuat untuk datang pada kegiatan Outbound.

### DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T., Sonjaya, J.A., & Pertiwi, Y.G. (2013). *Mudah & sukses menyelenggarakan pelatihan*. Yogyakarta: Kanisius.
- Ancok, D. (2003). *Outbound management training*. Yogyakarta: UII Press.
- Asti, B.M. (2009). *Fun outbound "merancang kegiatan outbound yang efektif"*. Yogyakarta: Diva Press.
- Azwar, S. (2004). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Dasar-dasar psikometri*. Yogyakarta: Yogyakarta.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy the exercise of control*. New York: W.H Freeman and Company.
- Cozby, P.C. (2009). *Methods in behavioral research*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Diyahfitriani, N. (2014, Maret 15). Mahasiswa, menulis dan plagiarisme. Diakses Maret 15, 2014, dari <http://politik.kompasiana.com/2014/03/15/mahasiswa-menulis-dan-plagiarisme-638911.html>.
- Dwitanyanov, A., Hidayati, F., & Sawitri, D. (n.d.). Pengaruh berpikir positif pada efikasi diri akademik mahasiswa (studi eksperimen pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP Semarang). *Jurnal Psikologi UNDIP*, Vol. 8. No 2 Oktober, 135-144.
- Irawati, S.D. (2013, Desember 25). Tahun 2014, selamatkan teman dari drop out. Diakses Juni 26, 2014, dari <http://ekonomi.kompasiana.com/manajemen/2013/12/25/tahun-2014-selamatkan-teman-dari-drop-out-621465.html>.
- Kerlinger, F.N. (2006). *Asas-asas penelitian behavioral*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Muhammad, A. (2009). *The power of outbound training*. Yogyakarta: Power Books (IHDINA).
- Mustaimah, D., Widanti, N.S., & Aquarismawati, P. (2013). Self efficacy in entrepreneurship among the student. *International Conference on Psychology in Health, Education, Social and Organization Settings (ICP-HESOS) "psychology in Changing Global Context"*, 305-310.
- Pingge, D. (2013, Agustus 21). Masa orientasi siswa. Diakses Juni 9, 2014, dari <http://edukasi.kompasiana.com/2013/08/21/masa-orientasi-siswa-585688.html>.
- Purnomo, A.S. (2002). *Outbound dari titik 0*. Bogor: Bumi Semangat Indonesia.
- Purwanto. (2010). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Putri, S. (2012, Juni 10). Keseimbangan antara kuliah dan organisasi. Diakses Juni 26, 2014, dari <http://edukasi.kompasiana.com/2012/06/10/keseimbangan-antara-kuliah-dan-organisasi-468626.html>.
- Rudianto. (2010). *24 jam mengubah perilaku dengan outbound training*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Rustika, I.M. (2014). *Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik pada remaja*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada. Disertasi tidak dipublikasikan.
- Tarigan, M. (2011). Efikasi diri dalam hubungannya dengan niat karyawan untuk berpindah kerja. *Media Riset Bisnis & Manajemen*, Vol 11, No 1. April, 50-70.
- Sanoesi, A.E. (2010). *Panduan outbound 2 "land base"*. Yogyakarta: Kanisius.
- Santoso, S. (2002). *Statistik parametrik*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja edisi 11, jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Siberman, M. (2014). *Hand book experiential learning*. Bandung: Penerbit Nusa Media.
- Situmorang, J.C. (2014, Mei 23). Kuliah kerja nyata (KKN) itu belajar mengenal sesama dan belajar kepemimpinan. Diakses Juni 26, 2014, dari <http://edukasi.kompasiana.com/2014/05/23/kuliah-kerja-nyata-kkn-itu-belajar-mengenal-sesama-dan-belajar-kepemimpinan-655569.html>.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Warsiyah. (2011). *Pendidikan akidah melalui kegiatan outbound (studi pada kelas V di SD Alam Ar Ridho Semarang)*.

Semarang: Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri  
Walisongo. Skripsi tidak dipublikasikan.

Wit Gedhang. (2013). Training of trainer module. Klaten: Wit  
Gedhang.

Yunus, M. (2011, November 14). Kenapa kuliah membosankan.  
Diakses Juni 21, 2014, dari  
<http://edukasi.kompasiana.com/2011/11/14/kenapa-kuliah-membosankan-410138.html>.

Yunus, M. (2012, Juli 6). Bila mahasiswa berhadapan dengan skripsi.  
Diakses Juni 21, 2014, dari  
<http://edukasi.kompasiana.com/2012/07/06/bila-mahasiswa-berhadapan-dengan-skripsi-469531.html>.