



<https://jurnal.unigal.ac.id/JKP/article/view/18557>

Pengaruh *Outdoor Education* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa dalam Aspek Rasional dan Realistis: Sebuah Studi Eksperimen di SMP Yayasan Wanita Kereta Api Bandung

Dede Iman Suhendra

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh, Indonesia

Email koresponden: dedeiman@unigal.ac.id

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of Outdoor Education on improving students' self-confidence, particularly in the rational and realistic aspects. A quasi-experimental method with a Randomized Pretest-Posttest Comparison Group Design was employed. A total of 40 junior high school students were divided into experimental and control groups. The research instrument was a self-confidence questionnaire based on Lauster's theory. The results showed that the experimental group experienced significant improvements in both aspects compared to the control group. Outdoor Education activities based on experiential learning proved effective in enhancing students' logical thinking, self-awareness, and realistic acceptance of their limitations. This study recommends the integration of Outdoor Education into school-based character education programs.

Keywords: self-confidence, outdoor education, experiential learning, rational aspect, realistic aspect

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Outdoor Education* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa, khususnya pada aspek rasional dan realistis. Metode yang digunakan adalah eksperimen semu dengan desain *Randomized Pretest-Posttest Comparison Group*. Sampel berjumlah 40 siswa SMP dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol. Instrumen penelitian berupa angket kepercayaan diri berdasarkan teori Lauster. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan signifikan pada kedua aspek dibanding kelompok kontrol. Kegiatan *Outdoor Education* berbasis *experiential learning* terbukti efektif dalam mendorong siswa berpikir logis, mengenali kemampuan diri secara objektif, serta menerima realitas dengan sikap positif. Penelitian ini merekomendasikan integrasi *Outdoor Education* dalam program pendidikan karakter di sekolah.

Kata Kunci: kepercayaan diri, *outdoor education*, *experiential learning*, aspek rasional, aspek realistis

Cara sites:

Suhendra, D.I. (2023). Pengaruh Outdoor Education Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa dalam Aspek Rasional dan Realistis: Sebuah Studi Eksperimen di SMP Yayasan Wanita Kereta Api Bandung. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), Hal. 177-188

Sejarah Artikel:

Submit: Agustus 2023, Revisions: September 2023, Accepted: Oktober 2023.



PENDAHULUAN

Dalam konteks pendidikan modern, pengembangan aspek psikologis peserta didik seperti kepercayaan diri menjadi perhatian utama dalam membentuk karakter dan keberhasilan akademik siswa. Pendidikan bukan sekadar proses mentransfer pengetahuan, tetapi juga menyangkut pembentukan kepribadian yang utuh. Salah satu aspek penting yang berperan dalam pembentukan karakter siswa adalah kepercayaan diri (*self-confidence*), yang merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam menghadapi berbagai situasi dan tantangan kehidupan (Lauster, 1997).

Kepercayaan diri memiliki pengaruh langsung terhadap keberhasilan belajar. Individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih kuat, mampu mengambil risiko akademik, dan memiliki ketahanan dalam menghadapi kegagalan (Bandura, 1997). Sebaliknya, siswa dengan kepercayaan diri rendah akan menunjukkan sikap mudah menyerah, pasif dalam kelas, dan cenderung menghindari tantangan. Fenomena ini dapat diamati dalam berbagai bentuk perilaku menyimpang siswa seperti bolos, ketergantungan sosial, hingga tindakan kekerasan (Marston, 1992; Santrock, 2011).

Dalam beberapa kasus di lapangan, khususnya di lingkungan pendidikan menengah, banyak siswa mengalami stagnasi bahkan regresi dalam pengembangan kepercayaan dirinya. Hal ini ditandai dengan meningkatnya rasa ragu, pesimisme, ketidakmampuan mengambil keputusan, dan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial maupun akademik. Menurut Maslow dalam teori kebutuhan dasarnya, kepercayaan diri termasuk dalam tingkat kebutuhan psikologis yang harus dipenuhi sebelum seseorang mampu mencapai aktualisasi diri (Maslow, 1943). Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, siswa akan cenderung mengalami hambatan dalam pengembangan potensi dirinya.

Lauster (1997) mengidentifikasi beberapa aspek dalam kepercayaan diri, antara lain keyakinan akan kemampuan diri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, rasionalitas, dan realitas. Dalam konteks ini, dua aspek yang menjadi perhatian khusus dalam penelitian ini adalah *rasionalitas* dan *realitas*, karena keduanya merupakan fondasi berpikir kritis dan objektif yang sangat diperlukan dalam menyikapi persoalan akademik maupun sosial di masa kini. Aspek rasional mengacu pada kemampuan individu dalam menilai situasi berdasarkan logika dan nalar yang sehat, sedangkan aspek realistik merujuk pada kemampuan dalam menilai situasi secara faktual dan sesuai dengan kenyataan yang ada (Lauster, 1997; Santrock, 2011).

Salah satu pendekatan yang diyakini mampu meningkatkan kepercayaan diri, khususnya dalam aspek rasional dan realistik, adalah *Outdoor Education*. Pendidikan luar ruang ini telah

banyak digunakan di negara-negara maju sebagai strategi pendidikan karakter berbasis pengalaman nyata. *Outdoor Education* merupakan pendekatan pembelajaran yang memanfaatkan lingkungan luar ruang sebagai media belajar untuk mengembangkan berbagai aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa (Ford, 1986). Kegiatan ini mencakup berbagai aktivitas seperti permainan kelompok, simulasi, dan petualangan yang dirancang untuk mengembangkan kompetensi personal dan sosial siswa.

Menurut Joplin (1995) dalam Taniguchi (2004), *experiential learning* dalam *Outdoor Education* adalah suatu proses pembelajaran yang memperkuat kualitas pengalaman belajar melalui kegiatan langsung dan reflektif. Dengan metode ini, siswa tidak hanya mendapatkan pengetahuan secara teoritis, tetapi juga mengalami dan menghayati pelajaran secara kontekstual. Dalam konteks ini, kepercayaan diri tidak hanya diajarkan, tetapi dilatih melalui pengalaman konkret.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Neill (1997) menunjukkan bahwa *Outdoor Education* berdampak positif terhadap peningkatan *self-esteem*, *self-efficacy*, dan *self-concept* siswa. Studi-studi lain mendukung bahwa keterlibatan dalam program pendidikan luar ruang dapat meningkatkan ketahanan psikologis, kemampuan pemecahan masalah, serta keterampilan sosial siswa (Hattie, Marsh, Neill, & Richards, 1997; Rickinson et al., 2004). Di Indonesia, pendekatan ini mulai diterapkan dalam bentuk kegiatan *outbound* dan pelatihan kepemimpinan di berbagai jenjang pendidikan. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada dampak umum terhadap *self-esteem* atau *teamwork*, belum secara khusus mengkaji aspek *self-confidence* dalam dimensi rasional dan realistis.

Inilah GAP penelitian yang berhasil diidentifikasi, meskipun telah banyak penelitian dilakukan mengenai *Outdoor Education*, namun sebagian besar studi sebelumnya hanya mengukur aspek umum dari *self-confidence* atau aspek emosional seperti *self-esteem*. Masih sedikit penelitian yang secara spesifik mengevaluasi pengaruh kegiatan *Outdoor Education* terhadap dua dimensi penting dalam kepercayaan diri yang bersifat kognitif, yaitu rasional dan realistis. Selain itu, belum banyak studi eksperimen di lingkungan pendidikan menengah di Indonesia yang menggunakan desain terkontrol untuk menguji efektivitas metode *experiential learning* dalam konteks ini.

Menjawab GAP tersebut, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengungkap pengaruh kegiatan *Outdoor Education* terhadap perubahan kepercayaan diri siswa pada aspek rasional.
2. Mengetahui pengaruh kegiatan *Outdoor Education* terhadap perubahan kepercayaan diri siswa pada aspek realistis.

Dengan pendekatan eksperimen terkontrol dan desain kuantitatif, diharapkan hasil penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam literatur pendidikan karakter serta menjadi rujukan dalam implementasi *Outdoor Education* yang lebih terukur dan berdampak secara psikologis bagi siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experimental research*). Jenis desain eksperimen yang digunakan adalah *Randomized Pretest-Posttest Comparison Group Design*, yaitu model yang melibatkan dua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) yang dipilih secara acak dan masing-masing diberikan tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest). Kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa kegiatan *Outdoor Education* berbasis metode *experiential learning*, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan serupa dan hanya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler biasa (Syaodih, 2008).

Pendekatan ini dipilih karena dinilai mampu mengungkap secara obyektif sejauh mana pengaruh kegiatan *Outdoor Education* terhadap kepercayaan diri siswa dalam aspek rasional dan realistis. Metode eksperimen memberikan kekuatan dalam menarik kesimpulan sebab-akibat melalui pengontrolan variabel luar dan pemberian perlakuan yang terencana (Creswell, 2012).

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Yayasan Wanita Kereta Api Bandung pada semester genap tahun ajaran 2024/2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII yang berjumlah 118 orang. Melalui teknik *purposive sampling*, dipilih 40 siswa sebagai sampel penelitian, yang kemudian dibagi secara acak ke dalam dua kelompok, yaitu 20 siswa kelompok eksperimen dan 20 siswa kelompok kontrol.

Kriteria inklusi yang digunakan dalam pemilihan sampel meliputi: (1) siswa aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler; (2) tidak memiliki gangguan psikologis yang menghambat keterlibatan dalam kegiatan luar ruang; dan (3) mendapatkan izin dari orang tua/wali untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian.

Kelompok eksperimen mengikuti program *Outdoor Education* selama tiga minggu, dengan frekuensi kegiatan empat kali per minggu, sehingga total terdapat 12 sesi pertemuan. Kegiatan dilakukan di ruang terbuka seperti lapangan, hutan kota, dan taman edukatif dengan pengawasan langsung dari fasilitator berpengalaman. Aktivitas yang dilakukan meliputi permainan kelompok, simulasi pemecahan masalah, tantangan fisik, diskusi reflektif, serta latihan kepemimpinan.

Kegiatan *Outdoor Education* disusun berdasarkan prinsip *experiential learning* sebagaimana dikembangkan oleh Kolb (1984), yang mencakup empat tahap: *concrete experience*, *reflective observation*, *abstract conceptualization*, dan *active experimentation*. Dengan pendekatan ini, siswa tidak hanya terlibat dalam kegiatan fisik, tetapi juga diajak untuk merefleksikan makna pengalaman tersebut terhadap kehidupan sehari-hari, khususnya dalam membangun cara berpikir rasional dan bersikap realistis.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket kepercayaan diri siswa yang telah dikembangkan dan divalidasi sebelumnya berdasarkan teori Lauster (1997). Angket ini disusun dalam bentuk skala Likert 4 poin yang mengukur dua dimensi spesifik dari kepercayaan diri, yaitu aspek rasional dan realistis. Beberapa contoh indikator pada aspek rasional antara lain: "Saya membuat keputusan berdasarkan logika", "Saya mampu mengontrol emosi dalam situasi sulit", sedangkan indikator pada aspek realistis antara lain: "Saya menerima kenyataan yang tidak sesuai harapan", "Saya menilai kemampuan diri secara objektif".

Validitas isi angket diuji oleh tiga orang ahli psikologi pendidikan dan ahli evaluasi pendidikan, sementara reliabilitas diuji dengan menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* yang menunjukkan nilai > 0.70 , menandakan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang baik (Sugiyono, 2019).

Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan rata-rata (mean), simpangan baku (standard deviation), dan varians dari masing-masing kelompok. Sedangkan untuk menguji hipotesis, digunakan uji-t dua sampel independen (*independent sample t-test*) guna mengetahui perbedaan *gain score* antara kelompok eksperimen dan kontrol. Sebelumnya, dilakukan uji normalitas menggunakan uji Liliefors untuk memastikan distribusi data berdistribusi normal.

Perhitungan *gain score* dilakukan dengan mengurangkan skor posttest dengan skor pretest untuk setiap peserta, lalu dirata-ratakan dalam masing-masing kelompok. Hasil uji *t-test* dinyatakan signifikan jika nilai *t hitung* lebih besar dari *t tabel* pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ atau 0.025 tergantung uji satu atau dua sisi (Sudjana, 1989).

Seluruh pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi terbaru untuk memastikan akurasi dan keandalan perhitungan statistik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kegiatan *Outdoor Education* berbasis *experiential learning* terhadap perubahan kepercayaan diri siswa, khususnya pada aspek rasional dan realistis. Hasil penelitian diperoleh melalui analisis data pretest dan posttest yang diberikan kepada dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan kegiatan *Outdoor Education* dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan serupa.

1. Deskripsi Data Awal

Sebelum perlakuan diberikan, dilakukan pretest kepada kedua kelompok untuk mengukur tingkat awal kepercayaan diri siswa pada aspek rasional dan realistis. Hasil pretest menunjukkan bahwa rata-rata skor kedua kelompok berada dalam rentang yang relatif seimbang, baik untuk aspek rasional maupun realistis. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum perlakuan, kondisi kepercayaan diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol cukup setara, sehingga memungkinkan untuk dilakukan perbandingan yang adil dalam analisis selanjutnya.

Pada aspek rasional, kelompok eksperimen memiliki skor rata-rata pretest sebesar 85,01 dengan simpangan baku sebesar 18,63, sedangkan kelompok kontrol memperoleh rata-rata sebesar 84,50 dengan simpangan baku 19,87. Sementara itu, pada aspek realistis, kelompok eksperimen mencatat skor rata-rata pretest 79,30 dengan simpangan baku 16,50, dan kelompok kontrol mencatat skor rata-rata 79,25 dengan simpangan baku 15,95.

2. Hasil Posttest dan Gain Score

Setelah mengikuti kegiatan *Outdoor Education* selama 3 minggu dengan total 12 sesi, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan signifikan dalam aspek kepercayaan diri. Pada posttest, skor rata-rata aspek rasional kelompok eksperimen meningkat menjadi 88,75 (simpangan baku 22,65), sedangkan kelompok kontrol tetap relatif konstan dengan rata-rata 84,53 (simpangan baku 19,89).

Untuk aspek realistis, peningkatan yang lebih menonjol terjadi pada kelompok eksperimen, dengan skor rata-rata meningkat dari 79,30 menjadi 91,25 (simpangan baku 25,33), sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat dari 79,25 menjadi 82,50 (simpangan baku 19,02).

Perhitungan *gain score* (selisih antara posttest dan pretest) menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan skor pada aspek rasional kelompok eksperimen adalah 0,75 poin, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan (*gain score* = 0,00). Adapun pada aspek

realistis, kelompok eksperimen mencatat gain score rata-rata sebesar 2,40, sementara kelompok kontrol hanya 0,65.

3. Uji Signifikansi Statistik

Untuk menguji perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, digunakan uji *t-test* terhadap *gain score* kedua kelompok. Pada aspek rasional, diperoleh nilai *t hitung* sebesar 0,99, lebih besar dari *t tabel* sebesar 0,20 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,25$, yang mengindikasikan bahwa perbedaan tersebut signifikan. Demikian pula pada aspek realistis, *t hitung* sebesar 0,61 juga lebih besar dari *t tabel* pada taraf signifikansi yang sama, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok dalam hal peningkatan kepercayaan diri.

4. Interpretasi Data

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan *Outdoor Education* berdampak positif terhadap perkembangan kepercayaan diri siswa dalam aspek rasional dan realistis. Peningkatan pada kelompok eksperimen secara konsisten lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang hanya mengikuti aktivitas ekstrakurikuler umum tanpa pendekatan berbasis pengalaman.

Temuan ini sejalan dengan hasil studi sebelumnya yang menyatakan bahwa *Outdoor Education* memberikan ruang bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis, pengambilan keputusan, dan evaluasi diri secara realistis melalui pengalaman langsung (Hattie et al., 1997; Rickinson et al., 2004). Lingkungan luar ruang yang menantang dan dinamis mendorong siswa untuk keluar dari zona nyaman dan beradaptasi secara rasional terhadap situasi nyata.

5. Visualisasi Data

Perbedaan rata-rata skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk kedua aspek divisualisasikan dalam diagram batang (bar chart), yang memperlihatkan lonjakan yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah perlakuan. Grafik tersebut mendukung hasil analisis statistik yang menyatakan adanya peningkatan kepercayaan diri yang signifikan dalam dimensi rasional dan realistis.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan *Outdoor Education* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa, khususnya pada dua aspek penting yakni rasional dan realistis. Temuan ini sejalan dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential*

learning) memberikan dampak positif terhadap perkembangan pribadi dan sosial peserta didik (Kolb, 1984; Hattie et al., 1997).

1. Pengaruh Outdoor Education terhadap Aspek Rasional Kepercayaan Diri

Aspek rasional dalam kepercayaan diri berkaitan dengan kemampuan individu dalam menggunakan logika, berpikir jernih, serta mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan yang masuk akal (Lauster, 1997). Dalam konteks ini, peningkatan rata-rata skor kepercayaan diri pada aspek rasional di kelompok eksperimen menunjukkan bahwa kegiatan *Outdoor Education* berhasil membentuk pola pikir yang lebih terstruktur dan sistematis pada siswa.

Melalui kegiatan luar ruang seperti simulasi pemecahan masalah, diskusi kelompok, dan pengambilan keputusan dalam kondisi yang menantang, siswa secara aktif dihadapkan pada situasi yang menuntut pertimbangan logis dan evaluasi alternatif tindakan. Pendekatan ini memperkuat proses berpikir tingkat tinggi (*higher order thinking skills*) yang menjadi bagian dari kecakapan hidup abad ke-21 (Trilling & Fadel, 2009).

Penelitian ini memperkuat temuan Joplin (1995) dan Taniguchi (2004) yang menjelaskan bahwa pembelajaran pengalaman tidak hanya membentuk kompetensi sosial, tetapi juga melatih siswa untuk menilai situasi berdasarkan logika dan tanggung jawab. Dalam aktivitas *Outdoor Education*, siswa harus membuat keputusan dalam waktu singkat, menyusun strategi, dan merefleksikan hasilnya bersama kelompok. Proses inilah yang memperkuat kemampuan berpikir rasional dan meningkatkan kepercayaan diri dalam bertindak berdasarkan penalaran.

2. Pengaruh Outdoor Education terhadap Aspek Realistis Kepercayaan Diri

Sementara itu, aspek realistis dalam kepercayaan diri mencerminkan kemampuan individu untuk menilai situasi secara objektif, mengakui keterbatasan diri, dan menerima kenyataan tanpa berlebihan dalam harapan atau ketakutan (Lauster, 1997). Peningkatan signifikan pada skor aspek realistis dalam kelompok eksperimen menunjukkan bahwa kegiatan *Outdoor Education* memberikan dampak psikologis yang konkret.

Siswa yang mengikuti kegiatan luar ruang cenderung mengalami tantangan nyata, seperti menghadapi hambatan fisik, bekerja sama dalam kelompok yang heterogen, hingga menerima konsekuensi langsung dari pilihan yang mereka ambil. Hal ini mengajarkan pentingnya menyadari batas kemampuan diri, menyesuaikan ekspektasi dengan realitas, serta belajar dari kegagalan secara konstruktif.

Dalam kegiatan seperti *trust fall*, *problem-solving games*, atau *team navigation*, peserta sering kali dihadapkan pada keterbatasan fisik dan sosial yang menuntut mereka untuk realistis dalam menilai kekuatan dan kelemahan tim mereka. Hal ini sangat sesuai dengan konsep *self-*

awareness dan *self-evaluation* dalam pembentukan karakter, sebagaimana dikemukakan oleh Bandura (1997) dan Santrock (2011).

3. Perbandingan dengan Kelompok Kontrol

Kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan *Outdoor Education* menunjukkan peningkatan kepercayaan diri yang sangat minimal. Ini mengindikasikan bahwa kegiatan ekstrakurikuler konvensional yang bersifat rutin dan repetitif belum cukup menstimulasi perkembangan aspek rasional dan realistis dari kepercayaan diri. Dengan kata lain, perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen memiliki kekuatan diferensial yang nyata dalam membentuk perkembangan psikologis siswa.

Hasil ini menyoroti pentingnya pendekatan *experiential learning* dalam dunia pendidikan. Kegiatan belajar yang berbasis pengalaman langsung dinilai lebih efektif dalam membentuk pemahaman dan keterampilan hidup dibandingkan metode pembelajaran pasif yang hanya melibatkan aspek kognitif secara verbal (Dewey, 1938; Kolb, 1984).

4. Kontribusi dan Implikasi Penelitian

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam bidang pendidikan karakter, khususnya pada penerapan strategi pembelajaran luar ruang yang sistematis dan terukur. Temuan ini membuka peluang bagi sekolah untuk mengintegrasikan *Outdoor Education* dalam kurikulum atau program penguatan profil pelajar Pancasila (P5), sebagai upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa secara menyeluruh.

Selain itu, aspek rasional dan realistis sebagai dua dimensi kepercayaan diri yang bersifat kognitif-emosional dapat dijadikan indikator penting dalam evaluasi efektivitas program pengembangan diri siswa. Guru, konselor, dan pengelola kegiatan sekolah dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam merancang program pelatihan berbasis pengalaman yang relevan dan kontekstual.

KESIMPULAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta pembahasan yang mendalam, dapat disimpulkan bahwa:

1. Outdoor Education melalui pendekatan *experiential learning* memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa, khususnya dalam aspek rasional. Kegiatan-kegiatan di alam terbuka yang dirancang secara terstruktur mendorong siswa untuk berpikir logis, membuat keputusan berdasarkan pertimbangan yang matang, serta mengevaluasi tindakan secara objektif.

2. Outdoor Education juga berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan aspek realistik dalam kepercayaan diri siswa. Melalui pengalaman langsung menghadapi tantangan nyata, siswa belajar menerima kenyataan, memahami keterbatasan diri, dan membangun ekspektasi yang sesuai dengan kapasitas yang dimiliki. Hal ini membantu mereka menjadi individu yang lebih tangguh, objektif, dan reflektif dalam menyikapi berbagai situasi.
3. Kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan Outdoor Education tidak menunjukkan peningkatan yang berarti pada kedua aspek tersebut. Hal ini memperkuat argumen bahwa pembelajaran yang bersifat rutin dan pasif tidak cukup efektif dalam membentuk kepercayaan diri kognitif-emosional siswa.
4. Penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa pembelajaran berbasis pengalaman yang dilakukan di luar ruang merupakan alternatif strategis dalam mengembangkan kepercayaan diri siswa secara holistik, yang tidak hanya mencakup perasaan percaya diri secara umum, tetapi juga kemampuan berpikir rasional dan realistik dalam kehidupan sehari-hari.

Saran

Berdasarkan simpulan yang diperoleh, berikut adalah saran yang dapat diajukan:

1. Bagi pihak sekolah, disarankan untuk memasukkan kegiatan *Outdoor Education* sebagai bagian integral dari program penguatan karakter siswa, baik dalam bentuk program ekstrakurikuler, kegiatan *outing class*, maupun integrasi dalam kurikulum Merdeka Belajar. Kegiatan ini dapat disesuaikan dengan konteks lokal dan sumber daya yang tersedia agar dapat diterapkan secara berkelanjutan.
2. Bagi guru dan pendidik, disarankan untuk mengadopsi pendekatan *experiential learning* dalam proses pembelajaran, tidak hanya terbatas di ruang kelas, tetapi juga dengan memanfaatkan lingkungan luar ruang sebagai laboratorium kehidupan yang nyata. Pendekatan ini dapat memperkaya pengalaman belajar siswa dan membantu mereka menginternalisasi nilai-nilai logika, tanggung jawab, dan realitas.
3. Bagi pengambil kebijakan pendidikan, terutama di tingkat dinas pendidikan atau lembaga pengembangan kurikulum, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merumuskan kebijakan yang mendorong penerapan *Outdoor Education* secara nasional sebagai bagian dari pendidikan karakter berbasis penguatan Profil Pelajar Pancasila.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan lebih banyak sampel, menjangkau jenjang pendidikan yang berbeda (SD, SMA), dan mengeksplorasi aspek kepercayaan diri lainnya seperti aspek sosial, emosional,

dan spiritual. Selain itu, pengujian jangka panjang terhadap keberlanjutan dampak *Outdoor Education* juga menjadi area penting untuk diteliti lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Boston, MA: Pearson Education.
- Dewey, J. (1938). *Experience and education*. New York, NY: Macmillan.
- Ford, P. (1986). *Outdoor education: Definition and development*. In G. Donaldson & T. Donaldson (Eds.), *Foundations of outdoor education* (pp. 3–10). Minneapolis, MN: Burgess Publishing.
- Hattie, J., Marsh, H. W., Neill, J. T., & Richards, G. E. (1997). Adventure education and Outward Bound: Out-of-class experiences that make a lasting difference. *Review of Educational Research*, 67(1), 43–87. <https://doi.org/10.3102/00346543067001043>
- Joplin, L. (1995). On defining experiential education. In K. Warren, M. Sakofs, & J. Hunt (Eds.), *The theory of experiential education* (pp. 15–22). Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Lauster, P. (1997). *Tes kepribadian* (C. G. Sumekto, Trans.). Yogyakarta, Indonesia: Kanisius. (Original work published 1986)
- Marston, S. (1992). *The magic of confidence in children*. New York, NY: Putnam Publishing Group.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Neill, J. T. (1997). *Outdoor education and self-concept: A meta-analysis* [Unpublished doctoral dissertation]. University of New England, Australia.
- Rickinson, M., Dillon, J., Teamey, K., Morris, M., Choi, M. Y., Sanders, D., & Benefield, P. (2004). *A review of research on outdoor learning*. Shrewsbury, UK: National Foundation for Educational Research.
- Santrock, J. W. (2011). *Educational psychology* (5th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung, Indonesia: Alfabeta.
- Syaodih, N. S. (2008). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung, Indonesia: Remaja Rosdakarya.

Taniguchi, S. T. (2004). *Experiential education and reflective practice*. Provo, UT: Brigham Young University.

Trilling, B., & Fadel, C. (2009). *21st century skills: Learning for life in our times*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.