

PENGARUH OUTBOUND TERHADAP KECEMASAN (ANXIETY)

Sumardianto

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah kegiatan *outward bound* memberikan pengaruh terhadap tingkat kecemasan (*Anxiety*), dan untuk mengetahui dampak positif dari kegiatan *outward bound* terhadap penurunan tingkat kecemasan (*Anxiety*).

Metode penelitian yang digunakan adalah *ex-post facto* dengan pendekatan *static group comparisson*. Instrumen penelitian ini adalah tes kecemasan berupa angket (kuesioner).

Hasil penelitian ini menunjukkan “terdapat pengaruh positif yang signifikan dari *outbound* terhadap kecemasan”. Dan terdapat perbedaan kecemasan antara mahasiswa yang terlibat *outbound* dengan yang tidak terlibat *outbound*.

Kata kunci : *Outbond* dan Kecemasan (*Anxiety*).

Pendahuluan

Outward Bound atau yang lebih dikenal dengan *Outbound* sekarang ini sudah mulai menjamur di kalangan masyarakat. *Outbound* adalah sebuah metode pelatihan, terapi atau pembelajaran yang menggunakan alam sebagai medianya , di mana individu atau kelompok yang setiap harinya hidup dengan kejenuhan karena aktifitas yang dilakukan diberikan sebuah pelatihan di alam terbuka untuk menghilangkan kejenuhan yang dialaminya (www.outwardboundindo.org) .

Dewasa ini banyak para pakar psikolog termasuk konsultan psikologi menggunakan metode pelatihan *outbound* untuk upaya terapi kejiwaan salah satunya. *Outbound* sebagai metode terapi tersebut merupakan kegiatan yang dilakukan di alam bebas (diluar ruangan) dimana didalamnya dilakukan permainan-permainan olahraga yang bersifat menantang, membutuhkan semangat juang tinggi, dan membutuhkan pemikiran yang tidak sedikit tetapi sangat menyenangkan.

Metode *outbound* telah banyak digunakan oleh banyak kalangan, instansi, sekolah, bahkan perusahaan-perusahaan besar sebagai contoh lainnya yaitu PT Telkom Indonesia. Ini karena metode ini memang dirasa banyak manfaatnya oleh semua kalangan. Bahkan apabila melihat sejarah, karena dirasa banyak manfaat dari metode *outbound* ini sejak tahun 1821 telah didirikan *Round Hill School* yaitu sekolah dengan metode pelatihan alam terbuka.

Kecemasan merupakan perasaan yang pasti dimiliki oleh setiap manusia. Sebagian besar orang tentunya pernah memiliki pengalaman tentang cemas dan takut dalam kehidupannya, hal tersebut wajar bagian dari kehidupan.

Kecemasan tersebut dapat berpengaruh positif atau bahkan akan dapat berpengaruh negatif terhadap seseorang, tergantung bagaimana menyikapinya.

Apabila seseorang terus menerus merasa cemas, khawatir berkepanjangan tanpa ada upaya untuk mengurangi bahkan menyembuhkannya, maka kecemasan tersebut akan menimbulkan pengaruh yang buruk pada orang tersebut.

Orang yang mengalami kecemasan atau pencemas setiap kali akan bertindak melakukan sesuatu atau menghadapi suatu masalah, maka selalu dihantui rasa cemas, takut, khawatir untuk menghadapi pekerjaan tersebut. Perasaan takut gagal serta tidak mampu untuk melakukannya akan menghantui orang yang senantiasa dihantui rasa cemas.

Kecemasan tersebut ada yang bersifat trauma karena pernah mengalami sesuatu hal yang buruk, atau juga timbul tanpa sebab yang beralasan. Kecemasan yang bersifat trauma biasanya akan selalu datang pada saat penderita bertemu dengan kejadian atau hal yang membuat dirinya trauma. Sementara trauma yang timbul tanpa sebab yang sifatnya akut, biasanya datang pada saat orang tersebut akan melakukan sesuatu yang baru dan ragu apakah dia bisa melakukannya atau tidak. Selain itu hal yang baru yang bersifat menantang dan yang belum pernah dialaminya akan dirasakannya sulit untuk dapat melakukannya.

Akibat yang ditimbulkan dari kecemasan tersebut ada yang bersifat fisiologis dan bersifat psikologis. Yang sifatnya fisiologis misalnya yaitu, keluarnya keringat dingin, jantung berdebar kencang, serta bernafas lebih cepat. Seperti diungkapkan Olendick (1985) dalam <http://www.staffIQEQ.com> kecemasan adalah “keadaan emosi yang menentang atau tidak menyenangkan, yang meliputi interpretasi subjektif dan ‘arousal’ atau rangsangan fisiologis misalnya bernafas lebih cepat, jantung berdebar-debar, berkeringat dingin”. Sementara untuk yang bersifat psikologis, Atkinson (1993) menerangkan bahwa kecemasan adalah “emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang dialami dalam tingkatan yang berbeda”.

Kecemasan pada umumnya berhubungan dengan adanya situasi yang mengancam atau membahayakan. Dengan berjalannya waktu, keadaan cemas tersebut biasanya akan dapat teratasi sendiri. Perasaan cemas, khawatir dan takut adalah fitrah yang dimiliki oleh setiap orang dalam kehidupannya. Perasaan tersebut akan berdampak buruk atau negatif terhadap penderitanya apabila tidak bisa ditanggulangi atau dikendalikan.

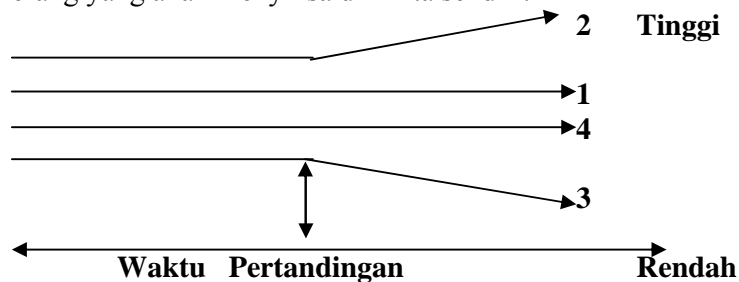
Semua orang tentu pernah merasakan yang namanya perasaan takut, khawatir atau cemas dalam berbagai situasi yang pernah dialaminya. Bahkan menurut para ahli dalam Craty (1973) yang dikutip Harsono (1988:265) bahwa “hanya orang-orang yang kurang waras yang tidak pernah akan takut. Menurut para ahli lainnya seperti yang kemukakan dalam www.kompas.com/health/0203/13/080350.htm bahwa kebanyakan laki-laki demikian juga perempuan menghabiskan 5 persen dari pagi hari mereka sekitar 48 menit untuk cemas tentang satu dan lain hal. Pada sekitar 6 persen laki-laki, cemas menjadi semakin tidak terkendali. Cemas bahkan dapat berkembang menjadi suatu kondisi klinis yang disebut *Generalized Anxiety Disorder* (GAD). Yakni orang yang mengalami gangguan ini cemas tentang berbagai masalah sekaligus, termasuk hal-hal yang berada di luar kontrol misalnya cuaca. Penelitian menunjukkan bahwa

kebanyakan sumber kecemasan yang paling lazim adalah keluarga dan hubungan dengan orang lain seperti pacar, rekan kerja, pekerjaan di kantor, sekolah, kesehatan dan keuangan.

Pendapat Levitt (1980) dalam Gunarsa (2004:74) menuturkan bahwa, "ansietas atau kecemasan dirumuskan sebagai *subjective feeling of apprehension and heightens physiological arousal*". Menurutnya kecemasan berbeda dari rasa takut biasa. Ketakutan akan dirasakan apabila ancaman berupa sesuatu yang sifatnya objektif, spesifik dan terpusat yang sifatnya negatif. Sementara kecemasan disebabkan oleh suatu ancaman yang sifatnya lebih umum dan subjektif, yang normal terjadi apabila menghadapi sesuatu misalnya pertandingan.

Adapun dalam www.kompas.com/health/0203/13/080350.htm dinyatakan bahwa Cemas atau *anxiety* merupakan emosi dasar, yang melukiskan kekhawatiran, kegelisahan dan ketakutan, yang akrab sekali dengan kehidupan Anda sehari-hari. Bentuk kecemasan ini sudah dikenal sejak lama, bahkan sejak zaman Babilonia abad ke-18 sebelum Masehi, dengan berbagai macam bentuknya. Salah satunya, yang dikenal dengan nama GAD yang merupakan kecemasan menyeluruh.

Kasus dilapangan yang diungkapkan Cratty (1973) dalam Harsono (1988:267) mengatakan bahwa "atlet yang relax dan yang mempunyai a *low anxiety level* (tidak begitu tegang) serta *high achievement needs* (hasrat besar untuk sukses) biasanya akan dapat memperlihatkan prestasi yang tinggi". Sebaliknya bahwa atlet yang memiliki kecemasan yang tinggi dan menjadikan hasrat untuk suksesnya menjadi lemah, maka atlet tersebut cenderung memperlihatkan prestasi yang lemah pula. Oleh karena itu kecemasan yang dimiliki oleh setiap orang harus dapat dikendalikan dengan baik agar tidak menjadi bumerang yang akan menyiksa diri kita sendiri.



Keterangan:

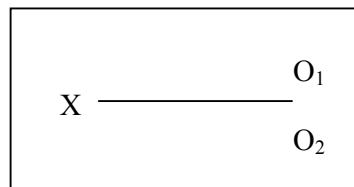
1. – anxiety tinggi – ambisi rendah
2. – anxiety rendah – ambisi tinggi
3. – anxiety tinggi – ambisi tinggi
4. – anxiety rendah – ambisi rendah

Contoh kasus tersebut di atas. Pertama apabila orang yang memiliki kecemasan (*anxiety*) tinggi namun dia memiliki ambisi rendah, maka orang tersebut cenderung enggan untuk melakukan sesuatu dan tidak berhasil atau memiliki prestasi rendah. Kedua, Orang yang memiliki kecemasan (*anxiety*) rendah dan berambisi tinggi, maka orang tersebut akan memiliki prestasi yang

tinggi. Ketiga yaitu orang yang memiliki kecemasan (*anxiety*) tinggi dan ambisi rendah, maka prestasinya akan rendah pula. Keempat, yaitu orang yang memiliki kecemasan (*anxiety*) rendah namun dia juga memiliki ambisi yang rendah pula, maka prestasinya akan rendah pula. Dengan demikian bahwa antara ambisi seseorang untuk mencapai keberhasilan harus tinggi, tapi tingkat kecemasan yang dimilikinya tidak boleh terlalu tinggi.

Metode Penelitian

Penulis dalam penelitian ini menggunakan metode *ex post facto* dengan pendekatan *static group comparison*. *Desain Penelitian* yang penulis lakukan adalah sebagai berikut:



Keterangan gambar 3.1 :

- X = treatment berupa outward bound yang telah dilakukan oleh sampel
- O₁ = tes angket tentang kecemasan (*anxiety*) yang diberikan kepada sampel
- O₂ = tes angket (kuesioner) tentang kecemasan (*anxiety*) yang diberikan kepada kelompok kontrol

Subyek penelitian adalah para mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Objek penelitian yang digunakan adalah para mahasiswa program studi Pendidikan Olahraga angkatan 2005/2006 yang mengikuti perkuliahan outdoor education dan telah mengisi formulir kesediaan mengikuti aktivitas outward bound sebanyak 143 orang.

Pengambilan sampel dilakukan secara acak dengan metode sederhana yaitu diundi untuk memperoleh sampel sebanyak 30 sampel. Selanjutnya peneliti mengambil mahasiswa lain yang tidak mengikuti program outward bound sebagai kelompok kontrol yang jumlahnya sama dengan jumlah objek/sampel yaitu 30 orang. Kelompok ini diambil datanya sebagai kelompok pembandingan eksternal dari objek/sampel yang diteliti. Kelompok kontrol yang digunakan ini juga diambil dengan cara acak (*random*).

Waktu penelitian 3 bulan terdiri dari satu bulan materi teori dan dua bulan materi praktek. Penelitian dimulai pada bulan Agustus sampai dengan bulan November 2008. Setiap minggu 2 kali pertemuan yakni hari Sabtu dan hari Minggu. Adapun lokasi penelitian dilakukan di sekitar arena gelanggang olahraga Bumi Siliwangi Universitas Pendidikan Indonesia.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan *angket atau kuesioner* sebagai alat pengumpul data. Adapun angket yang penulis gunakan adalah *angket tertutup*, maksudnya adalah angket yang disusun dalam bentuk pernyataan

terbatas, tegas, lengkap dan kongkret sehingga responden hanya diminta untuk mengisi jawaban pada halaman yang telah disediakan. Dengan demikian yang diperoleh dari responden tidak berupa uraian yang lebih rinci. Adapun instrument tes tentang *kecemasan (anxiety)* mencakup ; Kecemasan Komunikasi, Kecemasan Studi, Kecenderungan Menyendiri, Menghukum Diri sendiri, Terlalu Sensitif, Gejala keluhan jasmani, Perasaan khawatir, dan Mengikuti kata hati. Instrumen tersebut telah diuji cobakan kepada sampel sejenis yang tidak termasuk dalam penelitian sebagai kontrol.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil tes angket kecemasan (*anxiety*) dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut:

Tabel 4.1
Data Hasil Tes Kecemasan (Anxiety)

Kelompok Outward Bound	Kelompok Non Outward Bound (Kontrol)
$\sum = 4075$	$\sum = 3504$
$\bar{X} = 135,83$	$\bar{X} = 116,8$
$S = 9,9311$	$S = 9,629$

Data tersebut menunjukkan bahwa jumlah skor yang didapatkan oleh objek/sampel yang terlibat dalam kegiatan outward bound adalah $\sum = 4075$. Sedangkan rata-rata yang didapat adalah $\bar{X} = 135,83$ dan simpangan bakunya adalah $S = 9,9311$. Untuk kelompok yang tidak terlibat dalam kegiatan outward bound adalah $\sum = 3504$ dengan rata-rata $\bar{X} = 116,8$ dan simpangan baku $S = 9,629$.

Dari hasil penghitungan kriteria tingkat kecemasan (*anxiety*), maka didapatkan hasil tes kecemasan (*anxiety*) pada sampel sebagai berikut:

Tabel 4.2.
Kriteria Hasil Tes Kecemasan (Anxiety) Kelompok Outward Bound

Batas Skor	Kriteria	Jumlah
145 – ke atas	Sangat Rendah	7 Orang
135 – 144	Rendah	10 Orang
125 – 134	Sedang	8 Orang
115 – 124	Tinggi	5 Orang
114 – ke bawah	Sangat Tinggi	-

Tabel 4.3.
Kriteria Hasil Tes Kecemasan (Anxiety) Kelompok Kontrol

Batas Skor	Kriteria	Jumlah
145 – ke atas	Sangat Rendah	-
135 – 144	Rendah	1 Orang
125 – 134	Sedang	7 Orang
115 – 124	Tinggi	11 Orang
114 – ke bawah	Sangat Tinggi	11 Orang

Hasil skor angket tes kecemasan (anxiety) yang telah diolah dan didapatkan hasilnya, selanjutnya dilaksanakan uji normalitas dengan Lelliefors. Tujuannya adalah untuk mengetahui tingkat kenormalan data yang diperoleh, serta untuk menentukan langkah selanjutnya mengenai rumus statistika apa yang digunakan untuk mengolah data tersebut.

Adapun untuk hasil uji normalitas diperoleh data sebagai berikut pada tabel 4.4:

Tabel 4.4
Data Hasil Uji Normalitas Dengan Lelliefors Sampel yang Mengikuti Kegiatan Outward Bound

Σ	\bar{X}	S	Lo	L-tabel	Kesimpulan
4075	135,83	9,9311	0,0924	0,161	Normal

L Tabel pada taraf nyata 0,05 dengan n = 30 adalah $L\alpha$ 0,161 dan Lo 0,0924 Dengan demikian $Lo < L\alpha$, hipotesa diterima.

Dari hasil uji normalitas Lelliefors tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa data yang diperoleh dalam taraf distribusi normal.

Tabel 4.5
Data Hasil Uji Normalitas Dengan Lelliefors Sampel Yang Tidak Mengikuti Kegiatan Outward Bound (Kontrol)

Σ	\bar{X}	S	Lo	L-tabel	Kesimpulan
3504	116,8	9,63	0,121	0,161	Normal

L Tabel pada taraf nyata 0,05 dengan n = 30 adalah α 0,161 dan Lo 0,121 Dengan demikian $Lo < L\alpha$, hipotesa diterima.

Dari hasil uji normalitas Lelliefors tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa data yang diperoleh dalam taraf distribusi normal.

Langkah selanjutnya setelah dilaksanakan penghitungan uji normalitas adalah menguji homogenitas data yang kepentingannya adalah selain untuk mengetahui homogenitas data, juga sebagai langkah untuk menentukan rumus statistika yang akan dipergunakan untuk mengolah data. Rumus statistika yang digunakan untuk menentukan homogenitas data, penulis menacu kepada buku (Nurhasan 1999: 49) dengan rumus uji kesamaan dua varians. Dari uji tersebut dapat diketahui data dari kedua variabel yang penulis teliti itu homogen atau tidak, yang dalam penelitian ini adalah kecemasan (anxiety) antara mahasiswa FPOK yang terlibat dalam kegiatan Outward Bound dengan yang tidak terlibat dalam

kegiatan Outward Bound. Adapun hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

$$H_0 = \sigma_1^2 = \sigma_2^2$$

$$H_0 = \sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$$

Hasil dari penghitungan uji homogenitas yang dilakukan adalah sebagai berikut pada tabel:

Tabel 4.6
Hasil Uji Homogenitas Varians

F-Hitung	F-Tabel	Kesimpulan
1,06	1,86	Homogen

Pengujian dilakukan dengan taraf kepercayaan ($\alpha = 0,05$)

Tolak hipotesis jika nilai $F_{hitung} > F_{tabel} (\frac{1}{2}\alpha (n_1-1, n_2-1))$ dimana F tabel diperoleh dari tabel distribusi F dengan ($\alpha = 0,05$) dan $dk = (n_1-1, n_2 - 1)$. Berdasarkan pada tabel hasil uji homogenitas varians diperoleh nilai F hitung 1,06 dan nilai F tabel 1,86 artinya hipotesisnya diterima, dan artinya varians kedua variabel tersebut sama atau homogen.

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa data tersebut normal dan homogen. Selanjutnya data dapat diolah dengan menggunakan pendekatan statistika parametrik.

Pendekatan statistika yang digunakan untuk mengolah data yang nantinya diharapkan didapatkan kesimpulan dari hasil penelitian, penulis menggunakan metode statistika dengan uji kesamaan dua rata-rata (uji t satu pihak). Dengan menggunakan rumus ini diharapkan dapat memberikan jawaban mengenai rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian, yaitu (1). Apakah kegiatan outward bound memberikan pengaruh positif terhadap kecemasan (anxiety)? (2). Seberapa besar pengaruh positif kegiatan Outward Bound terhadap kecemasan (anxiety)?

Adapun Hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

$H_0 : \mu_1 \leq \mu_2$ tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara outward bound terhadap kecemasan (anxiety) mahasiswa FPOK UPI.

$H_0 : \mu_1 \geq \mu_2$ terdapat pengaruh yang signifikan antara outbound terhadap kecemasan (anxiety) mahasiswa FPOK UPI.

Tabel 4.7
Hasil Analisis Uji Kesamaan Dua Rata-rata (Uji Satu Pihak) Kecemasan (Anxiety) Kelompok Outbound dan Non Outbound

t – Hitung	t – Tabel (α 0,05)	Kesimpulan
22,66	2,00	Ditolak

Kriteria:

Terima Ho jika $t_{hitung} \leq t_1 - \alpha (n_1 + n_2 - 2)$

Tolak Ho jika $t_{hitung} \geq t_1 - \alpha (n_1 + n_2 - 2)$

Tolak hipotesis jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dimana diperoleh t tabel distribusi t dengan (α 0,05) dan dk $n_1 + n_2 - 2$.

Berdasarkan penghitungan di atas diperoleh $t_{hitung} = 22,66$ dan nilai $t_{tabel} = 2,00$ artinya hipotesis *ditolak* yang berarti bahwa *terdapat pengaruh yang signifikan* dari kegiatan outward bound terhadap kecemasan (anxiety) mahasiswa FPOK - UPI. Dengan kata lain dapat dikemukakan bahwa kegiatan outward bound memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan (anxiety) para mahasiswa FPOK UPI.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, ternyata peserta yang terlibat dalam kegiatan outward bound memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan dengan peserta yang tidak terlibat dalam kegiatan outward bound. Demikian pula dari hasil penghitungan kriteria tingkat kecemasan (anxiety) yang dimiliki oleh sampel yang terlibat outward bound lebih baik dibandingkan dengan sampel kontrol yang tidak terlibat dalam kegiatan outward bound.

Dari 30 orang sampel yang terlibat dalam kegiatan outward bound tidak seorang mahasiswa pun memiliki tingkat kecemasan (anxiety) yang sangat tinggi. Terdapat 5 orang yang memiliki kategori tingkat kecemasan (anxiety) tinggi, 8 orang yang memiliki kategori tingkat kecemasan (anxiety) sedang, 10 orang memiliki tingkat kecemasan (anxiety) rendah dan 7 orang yang memiliki tingkat kecemasan (anxiety) sangat rendah.

Selanjutnya dari data pada sampel yang tidak terlibat dalam kegiatan outward bound terdapat 11 orang mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan (anxiety) sangat tinggi, 11 orang memiliki tingkat kecemasan (anxiety) tinggi, 7 orang memiliki tingkat kecemasan (anxiety) sedang, 1 orang berkategori rendah dan tidak seorang pun dari sampel yang memiliki tingkat kecemasan (anxiety) sangat rendah. Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa program kegiatan outward bound memiliki dampak yang sangat positif terhadap tingkat kecemasan (anxiety) mahasiswa.

Penemuan lainnya adalah dengan adanya pengaruh positif yang signifikan dari program outward bound terhadap kecemasan (anxiety) mahasiswa FPOK UPI bisa dikarenakan mahasiswa FPOK UPI sudah terbiasa dengan kegiatan yang menantang dan mengandalkan kemampuan fisik. Mahasiswa FPOK UPI yang terbiasa dengan olahraga-olahraga yang melelahkan akan terbiasa ketika diberikan kegiatan yang sifatnya di lapangan pula. Asumsi lainnya adalah kemungkinan karena dalam program outward bond para mahasiswa dituntut untuk bekerja sama, saling menghargai, dapat mengendalikan rasa takut, sportif, dapat menerima kelebihan dan kekurangan orang lain dan dirinya. Dengan demikian

program outward bond yang disusun secara sistematis dan terprogram akan dapat memberikan pengaruh yang positif bagi penurunan tingkat kecemasan (anxiety) pesertanya.

Apabila dilihat dari aspek-aspek kecemasan (anxiety) sesuai dengan kisi-kisi yang dijadikan alat ukur, ternyata aspek kecemasan (anxiety) paling dominan mengalami penurunannya terhadap mahasiswa FPOK UPI dilihat dari angket tingkat kecemasan (anxiety) ternyata lebih banyak pada faktor kecemasan (anxiety) dalam perasaan khawatir. Hal itu terlihat dari jumlah skor kecemasan (anxiety) perasaan khawatir memiliki skor yang tinggi dibandingkan dengan faktor kecemasan (anxiety) yang lainnya. Selain itu menurut pengamatan lapangan bahwa mahasiswa FPOK UPI memang memiliki keberanian dan tidak terlalu khawatir dalam melakukan semua aktivitas outward bound.

Dari hasil penemuan yang telah dipaparkan tersebut maka dapat dikemukakan bahwa program outward bound dapat memberikan pengaruh yang positif bagi penurunan kecemasan (anxiety) para mahasiswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data statistik dapat disimpulkan bahwa (a) Kegiatan Outward Bound memberikan pengaruh yang sangat positif dan signifikan terhadap penurunan kecemasan (anxiety), (b) Terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara mahasiswa yang terlibat outward bound dan yang tidak terlibat outward bound, yaitu mahasiswa yang terlibat outward bound memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak terlibat outward bound, (c) Aspek kecemasan (anxiety) yang paling banyak mengalami penurunan bagi para mahasiswa setelah melakukan program outward bound adalah aspek perasaan khawatir.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, ternyata program Kegiatan Outward Bound memberikan dampak yang sangat positif dan signifikan terhadap penurunan kecemasan (anxiety) para mahasiswa FPOK – UPI. Sehubungan dengan hal tersebut, maka dalam penelitian ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Diharapkan program outward bound dapat diberikan kepada seluruh mahasiswa FPOK-UPI karena melalui program outward bound yang terencana dan dipersiapkan dengan baik dapat memberikan pengaruh yang positif bagi para mahasiswa.
2. Perlu dikembangkan lagi model program outward bound yang lebih spesifik dan terencana dengan baik, untuk kebutuhan pengembangan aspek psikologis lainnya, seperti kecemasan komunikasi, kecemasan studi, kecenderungan menyendiri, menghukum diri sendiri, terlalu sensitif, gejala keluhan jasmani, merasa khawatir dan mengikuti kata hati.
3. Program Outward bound hendaknya dijadikan salah satu program unggulan, dan menjadi salah satu alternatif pemecahan masalah dalam meningkatkan keterampilan psikologis mahasiswa.

4. Perlu dilakukan penelitian lanjutan mengenai pengembangan program outward bond sehingga dapat memberikan manfaat yang lebih baik bagi pesertanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok. Djamaludin, 2002, *Outbound Manajemen Training*, Yogyakarta: Uli Press.
- Gunarsa. D. Singgih, 2004, *Psikologi Olahraga Prestasi*, Jakarta: PT. BPK Gunung Mulya.
- Gunarsa. D. Singgih, 2004, *Psikologi Olahraga Untuk Meningkatkan Prestasi Atlet*, dalam Simposium Psikologi Olahraga, Jakarta: Tidak diterbitkan.
- Harsono, 1988, *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*, Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
- Hahn. Kurt, 1985, www.outwardboundUSA.com diakses tanggal 3 Oktober 2005.
- Herman, 1999, *Program Outdoor Education Sebagai Model Pengembangan Kemampuan Berfikir Kreatif & Sikap Kreatif Siswa di SLTP*, Tesis, Manajemen Pelatihan Olahraga, IKIP Bandung: tidak diterbitkan.
- Jeffers. Susan, 2004, *dari Kelemahan Menuju Kekuatan, Strategi Mengatasi Kecemasan dan Menjadikannya Sebagai Kekuatan Jiwa*, Yogyakarta: Tugu Publisher.
- Karlisch R Kenneth, 1979, *The Role Of The Instructor In The Outwardbound Educational Process*, Winconsin: Three Lakes.
- Kriswandaru, www.psikologi.net/article70.htm diakses tanggal 27 Agustus 2005.
- Kusumowidagdo. Joko, 2002, *Outwardbound Indonesia*, www.outwardboundindo.org diakses tanggal 4 Juli 2005.
- Mira, www.psikologi.net/article89.htm diakses tanggal 27 Agustus 2005.
- Nurhasan, 1999, *Hand Out Statistik*: FPOK IKIP Bandung.
- Nurhasan, 2000, *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*, FPOK UPI Bandung.
- Olendick, 1985, *Anxiety*, www.stafIQEQ.com diakses tanggal 25 Mei 2005.

Sobur Alex, 2002, *Psikologi Untuk Semua*, Jurnal: Tidak diterbitkan.

Snow Harrison, 1992, *The Power Of Team Building*, San Diego California:
Pfeiffer & Company.

www.kemah-alam.com/outbound.htm diakses tanggal 8 Juli 2005.

www.outwardboundinternational.com diakses tanggal 3 Oktober 2005.

Sugiyono, 2001, *Metode Penelitian Administrasi*,

Sukardi, 2003, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Yogyakarta: Bumi Aksara.

Surakhmad. D. Winarno, 1982, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Tarsito.