



Efektivitas *Outbound* terhadap Penurunan Gejala Kecemasan pada Mahasiswa Baru di Perguruan Tinggi

Setriani^{1✉}, Isna Asyri Syahrina², Meilia Ishar³

^{1,3}Universitas Muhammadiyah Lampung

²Universitas Putra Indonesia YPTK Padang

Setriani@uml.ac.id

Abstract

Someone who experiences anxiety can disrupt personal balance such as; tense, restless, restless, afraid, nervous, sweaty, and so on. Anxiety can arise at different levels of intensity. Factors that cause anxiety consist of internal factors, namely cognitive and biological, as well as external factors that are influenced by factors outside the individual that have the potential to give rise to anxiety. One way to reduce the level of anxiety symptoms is to move. Outbound is a physical activity carried out by several small and large groups which requires strategy, tactics, dexterity, sport and exercise to achieve a goal which consists of 4 (four aspects), namely personality aspects, social aspects, pedagogical aspects and professional aspects. This research aims to determine the effectiveness of outbound in reducing anxiety symptoms. The population in this study were 33 new students studying at State University X. This research is experimental research, using the Quasi-Experimental Design experimental observation method, obtaining a sample of 25 students. The data analysis technique used is statistical methods with the help of IBM SPSS version 25 software. The results of the research show that based on the descriptive analysis test of the pre-test and post-test the influence of the effectiveness of outbound on reducing anxiety symptoms with an average of 27,20-19,20 then the results of the hypothesis test on the influence of the outbound method on reducing anxiety symptoms using the paired sample t-test showed a t value of 3,855 with Sig. (2-tailed) is 0,001, which is $p < 0,05$, so it can be concluded that there is an average difference between outbound methods in reducing anxiety symptoms pretest and posttest, which means there is an impact of the outbound method on reducing anxiety symptoms in new students. There was a significant difference between the reduction in anxiety symptoms before and after treatment.

Keywords: e- effectiveness, outbound, anxiety, new students, experimental

Abstrak

Kecemasan dapat timbul dengan intensitas yang berbeda tingkatannya. Faktor penyebab kecemasan terdiri dari faktor internal yaitu kognitif dan biologis, serta faktor eksternal yang dipengaruhi oleh faktor di luar individu yang berpotensi memunculkan kecemasan. Salah satu cara untuk menurunkan kecemasan adalah dengan bergerak. *Outbound* adalah kegiatan aktivitas fisik yang di lakukan beberapa kelompok kecil dan besar dimana membutuhkan strategi, taktik, ketangkasan, olahraga dan olahraga untuk mencapai suatu tujuan yang mengisi dari 4 (empat aspek) yaitu aspek kepribadian, aspek sosial, aspek pedagogik, dan aspek profesional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *outbound* terhadap penurunan gejala kecemasan. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa baru yang berkuliah di Perguruan Tinggi Negeri X berjumlah 33 mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, menggunakan metode pengamatan eksperimen *Quasi-experimental design*, didapatkan sampel sebanyak 25 mahasiswa. Teknik analisis data yang digunakan ialah menggunakan metode *statistic* dengan bantuan *software* IBM SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan berdasarkan uji analisis deskriptif *pretest and posttest* pengaruh efektivitas *outbound* terhadap penurunan gejala kecemasan dengan rata-rata sebesar 27,20-19,20 kemudian hasil uji hipotesis pengaruh metode *outbound* pada penurunan gejala *anxiety* memakai uji *paired sample t-test* didapatkan nilai t sebesar 3,855 dengan Sig. (2- tailed) adalah sebesar 0,001 yang mana $p < 0,05$ jadi dapat disimpulkan jika terdapat beda rata-rata antara metode *outbound* dalam penurunan gejala *anxiety pretest* dan *posttest* yang artinya ada dampak metode *outbound* pada penurunan gejala *anxiety* pada mahasiswa baru. Terdapat perbedaan yang signifikan antara penurunan gejala *anxiety* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Kata kunci: efektivitas, *outbound*, kecemasan, mahasiswa baru, eksperimental

Psyche 165 Journal is licensed under a Creative Commons 4.0 International License.



1. Pendahuluan

Gangguan kecemasan (*anxiety*) merupakan keadaan psikiatri yang paling sering ditemukan. Laporan *World Health Organization* (WHO) mengungkap bahwa 1 dari 13 individu secara global menderita kecemasan. WHO melaporkan bahwa kecemasan adalah gangguan mental yang paling umum terjadi di seluruh dunia [1].

Terbukti, 20% dari populasi dunia mengalami gangguan kecemasan, dan 47,7% remaja sering merasa cemas [2]. Di Indonesia, prevalensi gangguan kecemasan pada remaja berusia 15 tahun ke atas sekitar 37 ribu orang [3].

Gangguan kecemasan dan depresi menjadi masalah psikologis tertinggi bagi mahasiswa, ini terbukti dari

115 kasus yang diselidiki sebanyak 29% mahasiswa mengalami gangguan kecemasan, 25% (29 mahasiswa) mengalami depresi di rentang ringan-berat, serta gangguan kesehatan mental lainnya yang berdampak pada kehidupan akademik mahasiswa [4]. Mahasiswa yang berada pada fase perkembangan di tahap dewasa awal, harus melewati fase penyesuaian terhadap lingkungan yang ada di perguruan tinggi yang secara tidak langsung mempengaruhi kesehatan mental pada mahasiswa termasuk gangguan kecemasan [5].

Adaptasi menjadi mahasiswa terkadang memunculkan masalah dalam dunia akademik. Pengalaman dengan aktivitas perkuliahan yang lebih luas menjadi tantangan tersendiri pada mahasiswa baru yang baru beralih dari siswa sekolah menengah atas ke level mahasiswa [6]. Fase transisi ini membuat mahasiswa banyak menghadapi kesulitan kesulitan yang akhirnya berujung pada kegagalan dalam menyelesaikan pendidikan. Tuntutan dalam perkuliahan yang kompleks membuat mahasiswa rentan mengalami permasalahan emosional seperti merasakan cemas, takut, bingung tentang apa yang harus dilakukannya dan bertanya kepada siapa tentang apa yang tidak diketahuinya, sulit membangun relasi sosial, prestasi akademik yang rendah, kehilangan motivasi, bahkan gagal menyelesaikan studinya [7], dan [8]. Kecemasan yang terjadi juga berdampak pada perubahan perilaku (seperti: menarik diri dari lingkungan, sulit fokus saat beraktivitas, selera makan menghilang, mudah tersinggung, pengendalian emosi amarah yang rendah, tidak logis dan sulit tidur [9]. Ini dipertegas pada penelitian sebelumnya, sebanyak 67,3% mahasiswa baru mengalami kecemasan ditingkat sedang [10].

Indikasi kecemasan juga terlihat pada mahasiswa baru angkatan 2023 di Perguruan Tinggi Negeri X. Hasil wawancara awal dengan 5 mahasiswa baru, diperoleh informasi bahwa mereka mengeluhkan masalah kecemasan terkait pertemanan, hubungan orang tua, akademik dan *non akademik*. Dalam masalah pertemanan sering terjadi diantaranya seperti merasa kesulitan menyesuaikan diri dengan pola pertemanan di tempat baru yang mengakibatkan memunculnya konflik seperti saat menyampaikan pendapat tidak di respon, merasa tidak diterima dengan baik dalam kelompok pertemanan yang ada, merasa sendiri, tidak percaya diri sehingga kesulitan mencari kelompok pertemanan yang tepat, hal ini sering mengarah pada rasa kesepian dan kecemasan. Permasalahan dalam hubungan dengan orang tua yang menjadi lebih jauh karena kurangnya komunikasi terutama untuk para mahasiswa perantau, mereka menjadi lebih sungkan dalam menceritakan masalah perkuliahan yang sedang dialami atau merasa kurang optimal karena dibatasi oleh jarak dan waktu, bahkan beberapa individu mengalami *homesick*. Kemudian dalam akademik mahasiswa baru dihadapkan dengan tuntutan akademik yakni kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran yang baru, dan tugas yang menumpuk

dengan *deadline* berdekatan, kemudian dalam *non akademik* mahasiswa dituntut untuk mengikuti organisasi atau himpunan yang ada pada masing-masing jurusan. Sebagai penguatnya data awal lapangan yang diperoleh dari hasil wawancara bagian MHC (*mental healthy care*) terdapat mahasiswa baru yang mengalami *anxiety* (kecemasan) salah satu cara untuk menurunkan tingkat gejala *anxiety* (kecemasan) adalah dengan bergerak.

Outbound adalah kegiatan di alam terbuka yang melibatkan aktivitas fisik, bergerak aktif melalui permainan. Kegiatan *outbound* bertujuan untuk merefres pikiran dan otak dari banyaknya gangguan kompleksitas dan kejenuhan dalam kehidupan, sedangkan fungsinya dapat dijadikan sebagai terapi individu dan kelompok bagi anak yang bermasalah di dalam perkembangan motorik, emosi dan sosial [11]. Bentuk kegiatan *outbound* dikonsepkan untuk mensimulasikan kehidupan nyata dengan menggunakan kegiatan atau permainan yang kreatif, rekreatif dan edukatif. Aktivitas *outbound*, disadari atau tidak, dapat membangun rasa percaya diri. Ketika individu terus menghindar dan menutup diri dari permasalahan yang membuat dirinya takut dan cemas, perasaan kurang percaya diri akan menghambat dirinya dan tidak berani menghadapi tantangan [12]. Kegiatan *outbound* adalah perpaduan dari olahraga di alam terbuka, permainan ketangkasan dan petualangan dengan konsep kembali ke alam yang ditujukan untuk membentuk dan mengarahkan muatan yang ada di *outbound* kedalam diri peserta *outbound*.

Tujuan penelitian ini adalah guna mengetahui Efektivitas *outbound* terhadap penurunan gejala *anxiety* (kecemasan) pada mahasiswa baru di Perguruan Tinggi Negeri X. Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah memberikan data mengenai salah satu intervensi guna menurunkan *anxiety* (kecemasan) pada mahasiswa baru sehingga bisa menjadi bahan masukan bagi lembaga atau institusi.

2. Metodologi Penelitian

2.1. Desain dan Partisipan Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental* dengan menggunakan *one group pretest posttest design*. Metode ini adalah aktivitas pengamatan yang memberikan tes awal (*pretests*) sebelum diberikan perlakuan, sesudah diberi perlakuan kemudian diberikan tes akhir (*posttest*) [13]. Desain penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Kelompok Pengukuran	Pretest	Perlakuan	Posttest
Non R	O1	X1-X3	O2

Keterangan: Non R (*Non Random*), O1 (pengukuran sebelum perlakuan), O2 (pengukuran setelah perlakuan), X (perlakuan hari pertama sampai hari ketiga),

Rancangan *one grup pretest and posttest design* dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol atau pembandingan [14]. Dalam desain ini melibatkan satu kelompok yaitu kelompok eksperimen yang diberikan *pretest*, *treatment* dan *posttest*. Alasan penulis memilih *one-group pretest-postes design* adalah karena tidak adanya kelompok *control* dan sampel tidak dipilih secara *random*. Sejalan dengan pendapat [15], karena tidak adanya *variable control* dan sampel tidak dipilih secara *random*.

Populasi merupakan kumpulan obyek ataupun sumber data di dalam pengamatan. Populasi obyek pengamatan menyatakan jika populasi ialah sekelompok yang menjadi target ataupun sasaran pada studi pengamatan. Populasi yang berpedoman data searah pada definisi. Populasi dalam pengamatan ini ialah mahasiswa baru yang ada di Perguruan Tinggi Negeri X. Sampel ialah subjek pengamatan yang nantinya mewakili berdasarkan semua populasi pengamatan. Dalam penelitian ini diambil sampel sebanyak 25 orang, adapun teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel ini adalah teknik *non probability sampling*. Peneliti menggunakan teknik yang berjenis *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Artinya pengambilan sampel didasarkan pada pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah dirumuskan terlebih dahulu oleh peneliti. Kriteria dalam sampel penelitian ini adalah mahasiswa baru yang berada di Perguruan Tinggi Negeri X dan mahasiswa baru yang sudah melakukan *assessment* di MHC (*Mental Healty Care*) dengan hasil terdapat gejala *anxiety* (kecemasan).

2.2. Instrumen Penelitian

Skala pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Beck Anxiety Inventory* (BAI). *Beck Anxiety Inventory* (BAI) adalah salah satu alat ukur dengan menggunakan langkah-langkah yang baik yang paling banyak digunakan untuk mengukur kecemasan. Untuk menggunakan BAI, seseorang melaporkan sendiri gejala-gejala yang dialaminya, menggunakan skala penilaian nol hingga tiga untuk menggambarkan seberapa intens mereka merasakan masing-masing gejala di bawah ini dalam seminggu terakhir, jika memang ada. Nol berarti "tidak sama sekali", satu berarti "sedikit, tetapi tidak terlalu mengganggu saya", dua berarti "cukup, terkadang tidak menyenangkan", dan tiga berarti "parah; sangat mengganggu saya". BAI berisi 21 aitem gejala untuk mengetahui tingkatan kecemasan pada seseorang yang sehat maupun sakit secara fisik.

2.3. Modul Pelatihan

Modul pelatihan efektivitas *outbound* disusun berdasarkan analisis kebutuhan penelitian yang di sesuaikan dengan teori dan subjek penelitian. Tujuan dari modul ini adalah untuk menilai efektivitas kegiatan *outbound* terhadap penurunan gejala

kecemasan pada mahasiswa baru di Perguruan Tinggi Negeri X. Modul ini akan membantu peneliti dalam memahami bagaimana kegiatan *outbound* dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa yang baru memasuki lingkungan perguruan tinggi, yang sering kali mengalami kecemasan terkait dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan akademik dan sosial yang baru.

Berdasarkan analisis kebutuhan dan sumber literatur, maka disusunlah modul pelatihan efektivitas *outbound* terhadap penurunan gejala *anxiety* (kecemasan) yang terdiri dari 3 sesi. 3 sesi ini akan dilaksanakan selama 1 hari dalam 1 minggu. Dalam memberikan pelatihan metode *outbound* ini menggunakan 3 ranah psikologis yakni, afektif, kognitif dan psikomotorik.

2.4. Modul Pelatihan Sesi 1

Pada sesi ini peserta akan melakukan absensi kehadiran dan kemudian peserta akan dikenalkan dengan berbagai macam *ice breaking*, untuk pemanasan sebelum kegiatan dilanjutkan dengan membuat *grouping* atau kelompok disertai pembuatan jargon atau yel-yel. Kemudian baru dilanjutkan dengan sesi *game* atau permainan *outbound* yang terdiri dari permainan *Human Knot*, *Bridg Crossing* dan *Estefet Cup*, kemudian dilanjutkan penutupan serta melakukan absensi pulang.

2.5. Modul Pelatihan Sesi 2

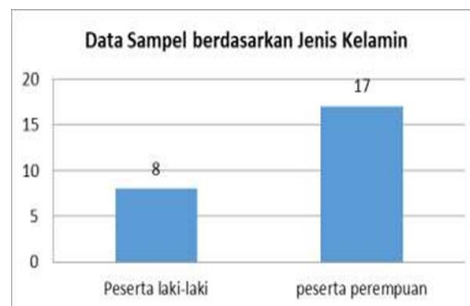
Pada sesi akhir ini peserta masih sama juga melakukan kegiatan yang sama pada minggu pertama dan kedua tanpa muhasabah diri namun diganti dengan sesi materi dengan tema (*motivation and relisensi life plan*) dan tanya jawab dan diakhiri dengan pengisian *posttest* dan dilanjut dengan absensi pulang serta penutupan.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Gambaran Pelaksanaan dan Partisipan Penelitian

Metode pelatihan efektivitas *outbound* terhadap penurunan gejala *anxiety* (kecemasan). Pada setiap sesi pelaksanaan pelatihan, terdapat 1 orang fasilitator utama yang ditemanin 4-5 orang co-fasilitator.

Pada pelatihan ini, terdiri dari 25 orang mahasiswa baru yang terdiri dari 17 orang mahasiswa perempuan dan 8 orang mahasiswa laki-laki. Gambaran mengenai peserta penelitian dapat dilihat pada Gambar 1.



3.2. Hasil Kuantitatif

Berdasarkan skor rata-rata tes BAI, terdapat penurunan skor dari awal *pretest* sebesar 27.20 setelah diberi perlakuan dan diakhiri *posttest* menjadi 19.20 gambaran hasil data deskriptif *pretest posttest* dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. *Descriptive Statistics*

	N	Min	Max	Mean	SD
<i>Pretest</i>	25	10	49	27.20	11.117
<i>Posttest</i>	25	2	44	19.20	11.737
Valid N (Listwise)	25				

Uji normalitas merupakan uji yang dilaksanakan guna mengerti sampel yang dipakai pada pengamatan asalnya dari populasi yang sejenis serta guna mengerti sebuah data penelitian terdistribusi normal atau tidak. Normal ataupun tidaknya data menetapkan uji statistik yang nantinya dipakai pada pengamatan. Guna menetapkan normalitas data, penelitian ini memakai program SPSS 20.0 dan uji *Shapiro-Wilk*. *Shapiro-Wilk* dipakai saat sampel kurang dari 50, apabila nilai signifikansi $P < 0.05$ distribusi data normal. Hasil uji normalitas pada penelitian ini di dapatkan hasil *pretest* yaitu $p=0.080$ dan hasil *posttest* $p=0.252$, menunjukkan bahwa sebaran variabel konsentrasi belajar adalah normal. Perolehan pengujian normalitas bisa dilihat dalam Tabel 3.

Tabel 3. *Tests of Normality*

	Kolomogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i>	.186	25	.026	.928	25	.080
<i>Posttest</i>	.150	25	.150	.950	25	.252

Berdasarkan dari hasil analisis data antar *pretest* serta *posttest* gejala *anxiety* di atas didapatkan nilai uji-t sebesar 3.855 dengan *Sig.(2-tailed)* adalah sebesar 0.001 yang mana $p < 0.05$ jadi dapat disimpulkan jika terdapat beda rata-rata antar permainan *human knot* dalam penurunan gejala *anxiety pretest* dan *posttest* yang artinya ada dampak metode permainan *human knot* pada penurunan gejala *anxiety* pada mahasiswa baru di Perguruan Tinggi Negeri X Lampung dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. *Paired Samples Test*

	Mean	SD	SE	Low	Up	t	df	Sig.
Pair 1								
<i>Pretest</i>	.8000	10.376	2.075	3.717	12.283	3.855	24	.001
<i>Posttest</i>								

3.4. Pembahasan

Pengamatan ini adalah pengamatan kuasi eksperimen yang memiliki tujuan guna untuk mengetahui jika metode *outbound* bisa menurunkan gejala *anxiety* (kecemasan) pada mahasiswa baru serta untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat gejala *anxiety* pada mahasiswa baru ketika setelah diberikan perlakuan metode *outbound*. Sebelum diberikan perlakuan kelas eksperimen diberikan *pretest* terlebih dahulu guna mengetahui besaran atau kategori dari

gejala depresi yang dialami masing-masing mahasiswa baru diperoleh rata-rata *pretest* sebesar 27,20 kemudian setelah itu baru diberikan kelas eksperimen berupa perlakuan metode *outbound* selama 3 kali pertemuan dan diakhiri pemberian perlakuan diberikan *posttest* guna untuk mengetahui hasil akhir dari besaran atau kategori dari gejala *anxiety* (kecemasan) setelah diberikan perlakuan, didapatkan perolehan rata-rata *posttest* sebesar 19,20, dari perolehan pengamatan yang sudah dilaksanakan memperlihatkan jika perlakuan yang diberikan dengan memakai metode *outbound* bisa menurunkan gejala *anxiety* (kecemasan), persoalan tersebut dapat diperlihatkan berdasarkan perolehan perhitungan *statistic*. Berdasarkan hasil uji normalitas telah dilaksanakan penelitian memakai program aplikasi SPSS 20,0, alat ukur variable penurunan gejala *anxiety* terbukti memiliki data yang terdistribusi normal. Nilai koefisien *Shapiro Wilk* di dapatkan hasil *pretest* yaitu $p=0.080$ dan hasil *posttest* $p=0.252$. Menunjukkan bahwa sebaran variabel gejala *anxiety* adalah normal perolehan pengujian normalitas.

Dari perolehan penghitungan hipotesis yang telah dilakukan peneliti didapatkan hasil uji *Paired Sampel T-Test* atau uji beda antar data *pretest* serta *posttest* dan nilai t sebesar 3.855 dengan *Sig.(2-tailed)* = 0.01 dimana $p < 0.05$ hal ini berarti terdapat penurunan gejala *anxiety* (kecemasan) pada mahasiswa baru setelah mendapatkan perlakuan metode *outbound*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahawa pemberian perlakuan metode *outbound* berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan gejala *anxiety* pada mahasiswa baru di Perguruan Tinggi Negeri X.

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya [16]. Salah satu cara untuk menurunkan tingkat *anxiety* (kecemasan) adalah dengan bergerak, berpartisipasi dalam kegiatan olahraga merupakan hal efektif dalam memberikan peningkatan kesejahteraan mental pada anak-anak remaja. Olahraga sendiri merupakan suatu gerakan tubuh yang teratur dengan tujuan meningkatkan imunitas dan kebugaran. Selama beraktivitas fisik, tubuh akan menghasilkan hormon-hormon tertentu yang memberikan peningkatan suasana hati serta membuat tubuh menjadi lebih santai. Dan *outbound* sendiri merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan oleh sekelompok orang, dimana dalam melakukan *outbound* setiap kelompok memerlukan strategi, taktik, ketangkasan, olah raga dan latihan untuk mencapai suatu tujuan [17], [18], [19], [20]. Metode *outbound* pada umumnya dilaksanakan berdasarkan prinsip *experiential learning* (belajar melalui pengalaman langsung) yang disajikan dalam bentuk permainan, simulasi, diskusi dan petualangan sebagai media penyampaian materi [21], dan [22]. Melibatkan diri dalam olahraga bisa membantu mengatasi tekanan, kekhawatiran serta perasaan sedih semakin sering

seseorang menjalankannya semakin redah kemungkinan mereka mengalami masalah kesehatan mental. Walaupun dalam penelitian sudah memiliki hasil, bukan berarti penelitian ini tanpa kekurangan dan kelemahan. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah besaran taraf gejala *anxiety* (kecemasan) yang berbeda-beda pada masing-masing individu yang mana hal itu memberikan perbedaan pengaruh yang dirasakan oleh masing-masing individu. Berdasarkan penjelasan diatas dapat di buktikan bahwa gejala *anxiety* (keemasan) dapat menurun melalui perlakuan metode outbound, melalui adanya penurunan yang terbukti pada pengamatan ini dengan analisis deskriptif yang sudah dijelaskan, perubahan itu pun memperlihatkan jika pengamatan memperoleh tanggapan positif dari mahasiswa baru serta memberikan efek perubahan sikap yang baik keranah yang lebih positif.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengamatan penelitian metode outbound terhadap penurunan gejala *anxiety* (kecemasan) mahasiswa baru, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu : berdasarkan hasil analisis deskriptif perlakuan yang dilakukan dalam 3 kali pertemuan untuk mendapatkan penurunan gejala depresi dan setelah intervensi dilakukan hasil menunjukkan terdapat penurunan skor dengan rata-rata skor antara pretest dan posttest sebesar 27,10 – 19,20. kemudian berdasarkan hasil uji hipotesis pengaruh Metode outbound pada penurunan gejala *anxiety* memakai uji *paired sample t-test* didapatkan nilai t sebesar 3,855 dengan *Sig.(2- tailed)* adalah sebesar 0,001 yang mana $p < 0,05$ jadi dapat disimpulkan jika terdapat beda rata-rata antara metode outbound dalam penurunan gejala *anxiety* pretest dan posttest yang artinya ada dampak metode outbound pada penurunan gejala *anxiety* pada mahasiswa baru. Terdapat perbedaan yang signifikan antara penurunan gejala *anxiety* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, yang mana ada penurunan gejala *anxiety* setelah diberikan metode outbound.

Daftar Rujukan

- [1] Sarahdevina, P. N., & Yudiarto, A. (2022). Studi Meta Analisis: Efektivitas Terapi Menulis dalam Menurunkan Kecemasan Orang Dewasa dengan Pengalaman Traumatik. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 57–62. <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.17245>
- [2] Nahdah, P. A., & Assa'diy, A. A. (2024). Literature Review : Efektivitas Expressive Writing Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Kesehatan. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(8), 13–17. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i8.771>
- [3] Dewi, N. K. S., Muryani, N. M. S., & S.Yudhawati, N. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Remaja Usia Pertengahan (15-18 Tahun) terhadap Citra Diri di SMAN 1 Kediri Tabanan Bali. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 10(02), 243–250. <https://doi.org/10.47859/jmu.v10i02.553>
- [4] Setyanto, A. T., Hakim, M. A., & Muzakki, F. P. (2023). Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Wacana*, 15(1), 66–78. <https://doi.org/10.20961/wacana.v15i1.69548>
- [5] Savitri, P. A. C., & Swandi, N. L. I. D. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa : Literature Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 42–54. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>
- [6] Simanjuntak, H., & Amir, A. (2024). Bagaimana Tingkat Kecemasan Mahasiswa Baru Dalam Penyesuaian Perkuliahan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3), 1330–1339. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v4i3.1547>
- [7] Agestia, E., Safitri, D., & Sujarwo, S. (2024). Adaptasi Mahasiswa Dalam Mengatasi Culture Shock Dalam Perkuliahan. *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(4), 253–264. <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i4.180>
- [8] Putri, F. N. K. S. P., & Tirtayani, N. L. A. (2023). Outbound Method to Improve Group B Children's Cooperation Ability. *Jurnal Mimbar Ilmu*, 28(3), 490–497. <https://doi.org/10.23887/mi.v28i3.63664>
- [9] Jarnawi. (2020). Mengelola Cemas di Tengah Pandemi Corona. *At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 60. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7216>
- [10] Meliantini, N. P. D., Krisnawati, K. M. S., Sulistiawati, N. M. D., & Febriyanti, P. S. (2024). Hubungan Penyesuaian Diri, Mekanisme Koping dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(3), 779–792. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.3.2024.779-792>
- [11] Suyanti, & Wijarni, N. (2021). Kematangan Sosial Melalui Kegiatan Outbound pada Anak Usia 3-4 Tahun di PAUD Inklusi Anggrek Mandiri Kabupaten Situbondo. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2). <https://doi.org/10.35316/athufulah.v1i2.1380>
- [12] Diana, Salasiah, & Fatah, M. A. (2020). Pengembangan Karakter Diri Melalui Kegiatan Outbound pada Santri Rumah Tahfidz Nur Fadhillah. *Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 2(1), 25–31. <https://doi.org/10.30872/plakat.v2i1.3821>
- [13] Rahmawati, L., & Hardini, A. T. A. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Inquiry Berbasis Daring Terhadap Hasil Belajar dan Keterampilan Berargumentasi pada Muatan Pelajaran IPS di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 4(4), 1035–1043. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i4.496>
- [14] Saifuddin, A. (2021). Apakah Desain Eksperimen Satu Kelompok Layak Digunakan? *Literasi Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif*, 1(1), 1–22. <https://doi.org/10.22515/literasi.v1i1.3255>
- [15] Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen dalam Pendidikan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3), 2476–2482. <https://doi.org/10.36312/jime.v8i3.3800/http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME>
- [16] Dekawaty, A., & Imardiani. (2022). Edukasi Mengenai Tips Mengendalikan Kecemasan dalam Menghadapi Covid-19 di Kabupaten Ogan Ilir. *Khidmah*, 4(2). <https://doi.org/10.52523/khidmah.v4i2.406>
- [17] Lita, L., Gilar Jatisunda, M., Salim Nahdi, D., Nurlatifah, I., Rasyid, A., & Cahyaningsih, U. (2023). Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Permainan Outbond Kids. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), 1133–1140. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.5274>
- [18] Nisa', K., Wahyudi, W., Wafa, M. A., & Khoffifah, S. (2022). Pendampingan Metode Pembelajaran melalui Kegiatan Outbond untuk Melatih Kerjasama Anak Usia Dini di KB Mawaddah Jombang. *Jumat Pendidikan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 166–171. <https://doi.org/10.32764/abdimaspen.v3i3.3291>
- [19] Setiawati, N. A. (2021). Penerapan Metode Outbond Pada

- Sekolah Alam Untuk Menciptakan Pembentukan Leadership. *Journal Of Education and Teaching Learning (JETL)*, 3(2), 21–34. <https://doi.org/10.51178/jetl.v3i2.207>
- [20] Putri, D. M. B. S., Adiputra, L. M. I. S. H., Tirtayasa, K., & Juhanna, I. V. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi UTBK SBMPTN pada Calon Mahasiswa Baru Angkatan 2020/2021 di Denpasar. *Intisari Sains Medis*, 3(3). <https://doi.org/10.15562/ism.v13i3.1506>
- [21] Sobah, A., Diana, D., & Setiawan, D. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Outbound Anak Usia Dini di TK Roudlotul Ilmi Jatibarang Brebes. *Jurnal Pendidikan*, 3(1), 37. <https://doi.org/10.32585/jp.v3i1i.2023>
- [22] Susanti, M., Desyandri, D., & Irdamurni, I. (2023). Efektifitas Outbond dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Pasca Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 3(2), 1355. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3343>