

EFEKTIFITAS BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK OUTBOUND UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR MAHASISWA

Yansen Alberth Reba^{1*}, Densemina Yunita Wabdaron²

Universitas Cenderawasih, Indonesia^{1*}, STKIP Hermon Timika, Indonesia²

) Corresponding author, email: yansenreba070189@gmail.com^{1}, yunitawabdaron10@gmail.com²

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of group guidance using the outbound technique in reducing students' learning boredom. The background of this research is based on the high level of learning boredom, characterized by mental exhaustion, emotional exhaustion, and feelings of ineffectiveness in academic activities. The study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest model, involving 19 students from the Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Cenderawasih University, who were selected through purposive sampling. The research instrument was a learning boredom scale consisting of three main indicators. The results showed that the average pre-test score was 65.20 (high category) and the post-test score was 43.10 (moderate category). The paired sample t-test yielded a t-value of -6.342 with a significance level of $0.000 < 0.05$, indicating a significant difference. Therefore, it can be concluded that group guidance using the outbound technique is effective in reducing students' learning boredom.

Keywords

Group Guidance,
Outbound Technique,
Learning Boredom,
Students,
Effectiveness.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik outbound dalam menurunkan kejenuhan belajar mahasiswa. Latar belakang penelitian didasari oleh tingginya kejenuhan belajar yang ditandai dengan keletihan berpikir, kelelahan emosional, serta perasaan tidak memperoleh hasil dari aktivitas akademik. Metode penelitian menggunakan desain pre-eksperimen dengan model one group pre-test post-test, melibatkan 19 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Cenderawasih yang dipilih melalui purposive sampling. Instrumen penelitian berupa skala kejenuhan belajar yang mencakup tiga indikator utama. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor pre-test sebesar 65,20 dengan kategori tinggi dan skor post-test sebesar 43,10 dengan kategori sedang. Uji t (paired sample t-test) menghasilkan nilai $t = -6,342$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$, yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik outbound efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar mahasiswa.

Kata Kunci

Bimbingan Kelompok,
Teknik Outbound,
Kejenuhan Belajar,
Mahasiswa,
Efektivitas

Cara mengutip: Reba, Y. A., & Wabdaron, D. Y. . (2025). Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Outbound Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 12(3), 255-269. <https://doi.org/10.29407/nor.v12i3.27085>

PENDAHULUAN

Kejenuhan belajar merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa di perguruan tinggi. Kondisi ini ditandai dengan kebosanan, kehilangan motivasi, dan kelelahan kognitif serta emosional dalam mengikuti kegiatan akademik (Srivaniwati, 2022). Kejenuhan belajar yang tinggi memiliki dampak negatif pada prestasi akademik, kesehatan mental, dan kualitas hubungan sosial mahasiswa (Firman et al., n.d.; Mosleh et al., 2022). Oleh karena itu, upaya untuk mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa telah menjadi isu penting di bidang bimbingan dan konseling.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa kejenuhan belajar dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kepercayaan diri, regulasi emosi, dan motivasi intrinsik (Pristanti et al., 2022). Faktor eksternal meliputi beban akademik, metode pembelajaran yang monoton, dan lingkungan belajar yang tidak mendukung (Kember & Leung, 2006; Omoponle & Dwarika, 2023). Jika faktor-faktor ini tidak ditangani, mahasiswa akan mengalami penurunan konsentrasi dan produktivitas belajar.

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu strategi yang terbukti efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi masalah akademik. Dalam konseling kelompok, mahasiswa dilatih untuk berbagi pengalaman, mengembangkan keterampilan sosial, dan mendapatkan dukungan emosional dari anggota kelompok (Novrialdy & Atyarizal, 2019). Dinamika kelompok yang terbentuk menjadi faktor penting dalam kesuksesan layanan konseling (Kivlighan Jr & Mullison, 1988; Trotzer, 2013). Melalui interaksi intensif, mahasiswa dapat belajar mengurangi stres dan mengembangkan motivasi belajar.

Salah satu teknik inovatif yang dapat diintegrasikan ke dalam bimbingan kelompok adalah outbound. Teknik outbound adalah metode pembelajaran pengalaman di luar kelas yang bersifat rekreasional, edukatif, dan membangun kerja sama kelompok (Martin & Franc, 2017; Thapphet, 2025). Aktivitas outbound dapat meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi kecemasan, dan menumbuhkan antusiasme belajar melalui aktivitas yang menyenangkan (Pashela & Zarkasih, 2025; Mahasiswantini, 2025). Penelitian sebelumnya juga membuktikan bahwa aktivitas outbound efektif dalam meningkatkan minat belajar mahasiswa (Reba & Sofyan, 2023). Hal ini membuka peluang untuk mengujinya dalam konteks mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa.

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini antara lain: (1) Bagaimana tingkat kejenuhan belajar mahasiswa sebelum diberikan bimbingan kelompok dengan teknik outbound? (2) Bagaimana tingkat kejenuhan belajar mahasiswa setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik outbound? (3) Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kejenuhan belajar mahasiswa sebelum dan setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik outbound? Sedangkan Hipotesis dalam penelitian ini adalah: Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kejenuhan belajar mahasiswa sebelum dan setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik outbound, di mana tingkat kejenuhan belajar setelah perlakuan lebih rendah dibandingkan sebelum perlakuan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menentukan efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik outbound dalam mengurangi kejuhan belajar mahasiswa. Penelitian ini penting karena sebagian besar studi sebelumnya lebih menekankan pada peningkatan minat belajar, sementara studi yang berkaitan dengan pengurangan kebosanan masih terbatas. Dengan menggunakan desain pra-eksperimen satu kelompok dengan tes pra dan pasca, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris yang lebih kuat. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis perbedaan tingkat kebosanan belajar mahasiswa sebelum dan setelah mengikuti bimbingan kelompok menggunakan teknik outbound.

METODE

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengujian hipotesis empiris. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti mengukur perubahan tingkat kebosanan belajar mahasiswa secara objektif (Johnson & Christensen, 2024; Sharp et al., 2017). Dengan pendekatan ini, peneliti dapat menganalisis perbedaan sebelum dan setelah perlakuan menggunakan uji statistik. Hal ini sejalan dengan tujuan penelitian untuk menentukan efektivitas teknik outbound dalam mengurangi kebosanan belajar.

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah **desain pra-eksperimental** dengan model pra-tes pasca-tes satu kelompok. Desain ini dipilih karena dapat membandingkan kondisi mahasiswa sebelum dan setelah diberikan intervensi tanpa menggunakan kelompok kontrol (Kenny, 1975; Moazami et al., 2014). Model pra-tes pasca-tes dianggap sesuai untuk mengamati efek layanan bimbingan kelompok terhadap perubahan tingkat kebosanan belajar. Keuntungan desain ini adalah sederhana namun tetap dapat memberikan data awal yang valid (Abowitz & Toole, 2010; Pedersen et al., 2000).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Pelatihan Guru, Universitas Cenderawasih. Lokasi ini dipilih berdasarkan fenomena mahasiswa yang menunjukkan tingkat kebosanan belajar yang tinggi berdasarkan pengamatan awal (Reba & Sofyan, 2023). Penelitian ini dilakukan pada semester genap tahun akademik 2022/2023. Waktu penelitian dipilih karena jadwal kuliah yang padat, sehingga potensi kebosanan lebih mudah diamati (Mann & Robinson, 2009; Tam et al., 2023).

Sampel

Populasi penelitian terdiri dari semua mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di Fakultas Pendidikan dan Pelatihan Guru, Universitas Cenderawasih, dari angkatan 2020 dan 2021. Dari total 43 mahasiswa, peneliti mengambil sampel 19 orang yang ditentukan menggunakan sampling purposif. Sampling purposif digunakan karena peneliti

hanya memilih mahasiswa dengan tingkat kejenuhan belajar yang tinggi (Pristanti et al., 2022). Hal ini dilakukan agar pengobatan bimbingan kelompok menggunakan teknik outbound lebih terfokus pada subjek yang benar-benar membutuhkannya.

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner kejenuhan belajar dengan skala Likert. Indikator yang diukur meliputi kelelahan mental, kelelahan emosional, dan perasaan tidak mencapai hasil (Díaz-García et al., 2021; Kunasegaran et al., 2023). Instrumen ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan teknik korelasi Pearson dan Cronbach's alpha. Hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang memadai untuk digunakan dalam penelitian (Kennedy, 2022; Sürücü & Maslakci, 2020).

Kategorisasi tingkat kejenuhan belajar ditentukan berdasarkan rentang skor yang diperoleh dari skala kejenuhan belajar. Kriteria kategorisasi menggunakan rumus perhitungan mean hipotetik dan standar deviasi, yaitu: kategori rendah ($X < M - 1SD$), kategori sedang ($M - 1SD \leq X \leq M + 1SD$), dan kategori tinggi ($X > M + 1SD$). Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh rentang skor: kategori rendah ($X < 35$), kategori sedang ($35 \leq X \leq 55$), dan kategori tinggi ($X > 55$).

Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data dimulai dengan memberikan tes pra-tes kepada mahasiswa sampel. Setelah itu, peneliti memberikan intervensi berupa layanan konseling kelompok menggunakan teknik outbound, yang dilaksanakan dalam dua sesi. Aktivitas outbound berfokus pada permainan edukatif yang dirancang untuk mengurangi stres, meningkatkan motivasi, dan memperkuat regulasi emosi mahasiswa (Latino et al., 2025). Setelah pengobatan selesai, para peneliti melakukan tes pasca-perawatan untuk menentukan perubahan dalam kejenuhan belajar (Bi et al., 2020; Uslu & Arslan, 2023).

Prosedur Intervensi Outbound

Intervensi bimbingan kelompok dengan teknik outbound dilaksanakan dalam 2 (dua) sesi dengan durasi masing-masing 180 menit. Setiap sesi melibatkan seluruh 19 responden yang dibagi dalam kelompok-kelompok kecil. Adapun rincian aktivitas outbound yang dilaksanakan adalah sebagai berikut:

Sesi 1: Membangun Kepercayaan dan Kerja Sama Kelompok Aktivitas pada sesi pertama meliputi: (1) ice breaking untuk menciptakan suasana yang nyaman dan akrab; (2) trust fall, di mana peserta belajar mempercayai anggota kelompok lain; (3) spider web, yang melatih kerja sama dan komunikasi dalam memecahkan masalah; dan (4) refleksi kelompok untuk berbagi pengalaman dan perasaan selama aktivitas. Sesi ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan membangun dinamika kelompok yang positif.

Sesi 2: Meningkatkan Motivasi dan Regulasi Emosi Aktivitas pada sesi kedua meliputi: (1) blind walk, yang melatih kepercayaan dan komunikasi efektif; (2) obstacle course, yang mengajarkan ketekunan dan manajemen stres; (3) tower building, yang melatih kreativitas

dan kerja sama tim; dan (4) sharing session untuk merefleksikan pembelajaran yang diperoleh dan mengaitkannya dengan situasi akademik. Sesi ini dirancang untuk meningkatkan self-efficacy dan regulasi emosi mahasiswa dalam menghadapi tekanan belajar.

Setiap aktivitas diikuti dengan debriefing oleh fasilitator untuk membantu peserta mengaitkan pengalaman dalam permainan dengan situasi nyata dalam kehidupan akademik mereka. Fasilitator terdiri dari 2 orang konselor profesional dan 1 orang asisten yang telah terlatih dalam metode outbound.

Analisis Data

Analisis data dilakukan dalam dua tahap utama. Pertama, uji normalitas dilakukan untuk memastikan data terdistribusi secara normal sehingga dapat dianalisis menggunakan statistik parametrik (Rahayu et al., 2024). Uji t (uji t sampel berpasangan) digunakan untuk menguji perbedaan skor kejenuhan belajar antara pre-test dan post-test (Harerimana et al., 2023). Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25 untuk Windows. Hasil analisis statistik digunakan untuk menarik kesimpulan tentang efektivitas bimbingan kelompok menggunakan teknik outbound (Dhiyaulhaq dkk., 2023; Wang dkk., 2020).

HASIL

Studi ini menghasilkan data mengenai tingkat kejenuhan belajar mahasiswa sebelum dan setelah diberikan bimbingan kelompok menggunakan teknik outbound. Data pra-test menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada dalam kategori tinggi dengan skor rata-rata 65,20 (Noflidaputri et al., 2025). Kejenuhan belajar yang tinggi terlihat pada aspek kelelahan mental, kelelahan emosional, dan perasaan tidak mencapai hasil belajar (Mosleh et al., 2022). Kondisi ini menekankan pentingnya intervensi untuk mengurangi kelelahan belajar (Chen & Qin, 2024). Karakteristik responden dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Kategori	N	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	7	36,8
	Perempuan	12	63,2
Angkatan	2020	9	47,4
	2021	10	52,6
Usia	19-20 tahun	8	42,1
	21-22 tahun	11	57,9
Kategori Kejenuhan Belajar Awal (Pre-test)	Tinggi	19	100,0
	Sedang	0	0,0
	Rendah	0	0,0
Total		19	100,0

Sumber: Data penelitian yang diolah (2025)

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden adalah perempuan (63,2%) dan berasal dari angkatan 2021 (52,6%). Seluruh responden (100%) memiliki tingkat kejenuhan belajar kategori tinggi pada saat pre-test, yang menjadi kriteria inklusi dalam penelitian ini.

Setelah diberikan intervensi berupa bimbingan kelompok menggunakan teknik outbound, hasil post-test menunjukkan penurunan skor kelelahan belajar mahasiswa. Skor rata-

rata menurun menjadi 43,10, yang dikategorikan sebagai moderat(Haeck et al., 2012) . Penurunan sebesar 22,10 poin ini menunjukkan bahwa mahamahasiswa mengalami lingkungan belajar yang lebih menyenangkan dan kurang memberatkan(Hawrot & Nusser, 2024; Schindler et al., 2021) . Data ini mendukung asumsi bahwa intervensi dapat mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa(Maggin et al., 2016; Reba & Sofyan, 2023). Statistik deskriptif yang menunjukkan perbandingan skor kejenuhan belajar sebelum dan setelah intervensi disajikan pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Statistik Deskriptif Skor Kejenuhan Belajar

Statistik	Pra-tes	Pasca-tes
Ukuran Sampel	19	19
Skor Minimum	54	34
Skor Maksimum	78	52
Rata-rata	65,20	43,10
Simpangan Baku	6,37	4,88

Sumber: Data penelitian yang diolah (2025)

Berdasarkan Tabel 2, terlihat adanya perbedaan skor kejenuhan belajar yang cukup besar antara pre-test dan post-test. Skor rata-rata menurun dari 65,20 menjadi 43,10, dengan penurunan sebesar 22,10 poin. Skor minimum juga mengalami penurunan dari 54 menjadi 34, sedangkan skor maksimum turun dari 78 menjadi 52. Simpangan baku yang menurun dari 6,37 menjadi 4,88 menunjukkan bahwa setelah intervensi, sebaran data menjadi lebih homogen dengan variasi yang lebih kecil. Data deskriptif ini mengindikasikan adanya perubahan positif dalam tingkat kejenuhan belajar mahamahasiswa setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik outbound. Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis berupa uji normalitas data. Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov disajikan pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas Data

Variabel	N	Sig. (dua ekor)	Deskripsi
Pra-tes	19	0,200	Normal
Uji pasca	19	0,200	Normal

Sumber: Data penelitian yang diolah (2025)

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi untuk skor pre-test dan post-test adalah 0,200, yang lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 (Ghozali, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal dan memenuhi asumsi normalitas. Oleh karena itu, penggunaan uji statistik parametrik (uji t sampel berpasangan) dianggap tepat untuk menguji perbedaan skor sebelum dan setelah perlakuan (Sugiyono, 2013).

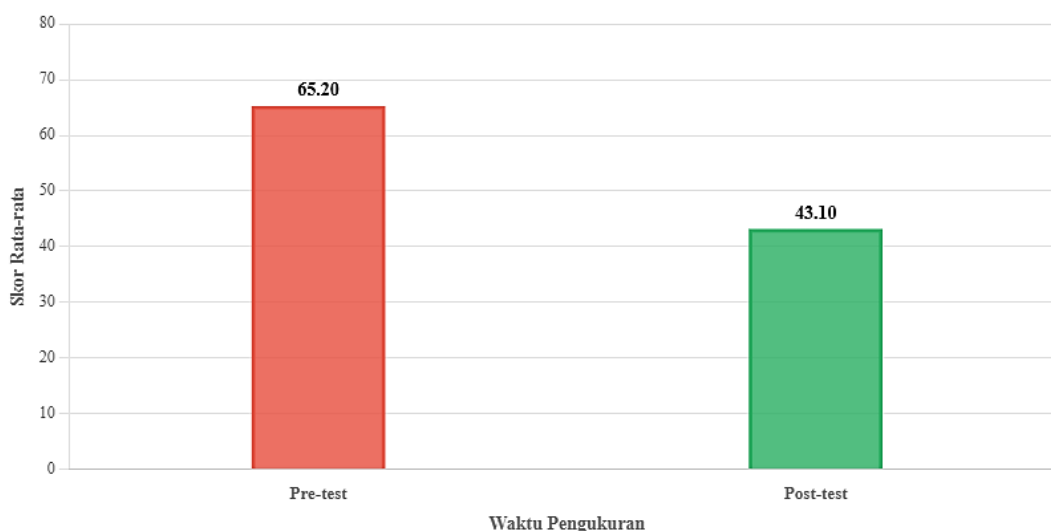
Selanjutnya, dilakukan uji t (uji t sampel berpasangan) untuk menentukan efektivitas pengobatan. Hasil analisis menunjukkan nilai t sebesar -6.342 dengan tingkat signifikansi $0.000 < 0.05$ (Afifah et al., 2022) . Hasil ini membuktikan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pra-tes dan pasca-tes. Oleh karena itu, bimbingan kelompok menggunakan teknik outbound efektif dalam mengurangi kejenuhan belajar mahamahasiswa.

Tabel 4. Hasil uji t (Uji t Sampel Berpasangan)

Data Berpasangan	t	Sig. (2-tailed)	Deskripsi
Pra-tes – Pasca-tes	-6,342	0.000	Signifikan ($p < 0,05$)

Sumber: Data penelitian yang diolah (2025)

Untuk menjelaskan perbedaan skor sebelum dan setelah pengobatan, hasil penelitian disajikan dalam bentuk grafik. Grafik ini menunjukkan perbandingan skor rata-rata pra-tes dan pasca-tes untuk kelelahan belajar mahasiswa.



Sumber: Data penelitian yang diolah (2025)



Gambar 1. Perbandingan Skor Kelelahan Belajar Pre-test dan Post-test

Berdasarkan Gambar 1, terlihat jelas adanya penurunan skor kelelahan belajar yang signifikan dari pre-test ke post-test. Skor rata-rata pre-test sebesar 65,20 yang berada pada kategori tinggi mengalami penurunan menjadi 43,10 pada post-test dengan kategori sedang. Penurunan sebesar 22,10 poin atau 33,9% ini menunjukkan bahwa intervensi bimbingan kelompok menggunakan teknik outbound memberikan dampak positif yang substansial dalam mengurangi kelelahan belajar mahasiswa. Visualisasi grafik batang ini memperkuat hasil analisis statistik yang telah dilakukan sebelumnya, di mana uji t sampel berpasangan menghasilkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Perbedaan yang terlihat secara visual antara batang merah (pre-test) dan batang hijau (post-test) menggambarkan efektivitas teknik outbound dalam menciptakan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan mengurangi tekanan psikologis mahasiswa. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran experiential yang menekankan bahwa aktivitas yang bersifat rekreasi dan edukatif dapat mengurangi kelelahan mental dan emosional (Martin & Franc, 2017; Thapphet, 2025). Dengan demikian,

grafik ini memberikan bukti visual yang kuat tentang keberhasilan intervensi yang telah dilaksanakan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok menggunakan teknik outbound efektif dalam mengurangi kelelahan belajar mahasiswa. Temuan ini konsisten dengan teori kelelahan akademik, yang menyatakan bahwa kelelahan belajar dapat dikurangi jika mahasiswa diberi kesempatan untuk terlibat dalam aktivitas yang menyenangkan dan bervariasi (Maslach & Leiter, 2015; Alarcon et al., 2011; Reyes-de-Cózar et al., 2023). Outbound sebagai strategi pembelajaran pengalaman telah terbukti dapat mengurangi tekanan psikologis melalui permainan edukatif (Ho et al., 2022; Trunnell et al., 1996; Yang et al., 2021). Dengan cara ini, mahasiswa dapat menyalurkan emosi negatif mereka sambil memperkuat motivasi belajar. Hasil ini mendukung pandangan bahwa intervensi berbasis aktivitas fisik dan sosial sangat efektif dalam mengurangi kebosanan akademik (Jie et al., 2022).

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa skor kelelahan belajar mahasiswa menurun secara signifikan dari tingkat tinggi ke moderat setelah intervensi. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya bahwa bimbingan kelompok dapat meningkatkan dinamika sosial, menumbuhkan kepercayaan diri, dan mengurangi kebosanan mahasiswa (Aldina et al., 2025; Clément et al., 1994). Dinamika kelompok dalam aktivitas luar ruangan memberikan ruang bagi mahasiswa untuk bekerja sama dan saling mendukung dalam menghadapi tekanan belajar (Cockrell et al., 2000; Cooley et al., 2015; Ferdous & Karim, 2019). Oleh karena itu, intervensi yang diberikan tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga pada aspek afektif dan sosial mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa kelelahan belajar dapat dikurangi melalui pendekatan kolaboratif yang terstruktur.

Penurunan kelelahan belajar mahasiswa juga dapat dijelaskan melalui teori self-efficacy. Studi sebelumnya telah membuktikan bahwa mahasiswa dengan self-efficacy yang baik lebih mampu mengatasi tekanan akademik dan tidak mudah merasa lelah dalam belajar (Pristanti et al., 2022). Aktivitas luar ruangan secara tidak langsung meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik (Jamila, 2023; Rokhmawan et al., 2022). Dengan peningkatan self-efficacy, mahasiswa menjadi lebih termotivasi untuk tetap konsisten dalam proses belajar. Hal ini menjelaskan mengapa setelah intervensi, mahasiswa menunjukkan skor kelelahan belajar yang lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi.

Selain itu, regulasi emosi juga memainkan peran penting dalam mengurangi kelelahan belajar mahasiswa. Regulasi emosi yang baik memungkinkan mahasiswa mengendalikan stres, mengarahkan energi secara positif, dan tetap fokus pada tujuan akademik (Ma, 2023; Romo et al., 2025; Vestad & Tharaldsen, 2022). Outbound menyediakan pengalaman emosional yang membantu mahasiswa berlatih mengendalikan perasaan cemas dan bosan dalam belajar (Cheng, 2023; McGovern, 2022; Shen, 2022). Penelitian lain juga menemukan bahwa mahasiswa dengan regulasi emosi positif lebih mampu mengatasi tekanan akademik dan menghindari kelelahan belajar (Nuz'amidhan et al., 2020). Oleh karena itu,

mengintegrasikan aktivitas outbound ke dalam konseling kelompok dapat dipertimbangkan sebagai strategi efektif dalam mengelola regulasi emosi mahasiswa.

Temuan studi ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa variasi metode bimbingan, seperti penguatan positif dan pendekatan berbasis online, dapat meningkatkan motivasi dan mengurangi kelelahan belajar (Naini et al., 2021; Surendran et al., 2024; Tzankova et al., 2023). Keunikan studi ini adalah penerapan aktivitas outbound yang menggabungkan unsur fisik, sosial, dan emosional dalam layanan bimbingan kelompok tunggal. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya mendapatkan pengalaman belajar yang menyenangkan tetapi juga meningkatkan keterampilan interpersonal mereka. Intervensi ini juga mengatasi keterbatasan metode pembelajaran tradisional yang cenderung monoton dan membosankan. Implikasi hasil penelitian ini adalah perlunya mengintegrasikan teknik outbound ke dalam layanan bimbingan untuk mengatasi kebosanan belajar secara lebih komprehensif.

Meskipun penelitian ini memberikan bukti empiris tentang efektivitas teknik outbound dalam mengurangi kelelahan belajar, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan. Pertama, penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental tanpa kelompok kontrol, sehingga tidak dapat sepenuhnya mengendalikan variabel eksternal yang mungkin mempengaruhi hasil. Kedua, ukuran sampel yang relatif kecil (19 mahasiswa) membatasi generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas. Ketiga, penelitian ini hanya dilakukan pada satu program studi, sehingga efektivitas teknik outbound pada program studi lain belum diketahui. Keempat, pengukuran hanya dilakukan segera setelah perlakuan tanpa follow-up jangka panjang untuk melihat keberlanjutan efek intervensi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu menggunakan desain eksperimental yang lebih ketat, sampel yang lebih besar dan beragam, serta pengukuran follow-up untuk memperkuat temuan penelitian ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik outbound terbukti efektif dalam mengurangi kebosanan belajar mahasiswa. Melalui aktivitas outbound, mahasiswa mendapatkan pengalaman belajar yang menyenangkan, sehingga mengurangi kebosanan dan kelelahan emosional. Aktivitas kelompok yang beragam juga meningkatkan motivasi intrinsik dan antusiasme mahasiswa dalam belajar. Dinamika sosial dalam konseling kelompok memberikan dukungan emosional yang membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk membuktikan efektivitas teknik outbound dalam mengurangi kebosanan belajar telah tercapai, sekaligus memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan layanan konseling.

Implikasi praktis dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik outbound dapat diintegrasikan sebagai bagian dari program pengembangan mahasiswa di perguruan tinggi. Kegiatan outbound yang dirancang secara terstruktur dapat menjadi alternatif intervensi yang lebih menarik dan efektif dibandingkan metode konvensional. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi konselor dan dosen pembimbing akademik dalam merancang program bimbingan yang lebih variatif dan menyenangkan bagi mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar dosen dan konselor di perguruan tinggi mengintegrasikan teknik outbound ke dalam layanan konseling kelompok. Penggunaan outbound dapat menjadi metode alternatif untuk menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan sambil mengurangi kebosanan mahasiswa. Penelitian lebih lanjut diharapkan menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol agar hasilnya lebih kuat secara empiris. Selain itu, perlu memperluas populasi penelitian dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai program studi untuk melihat perbedaan efektivitas dalam konteks yang berbeda. Dengan penerapan yang tepat, teknik outbound dapat menjadi strategi inovatif dalam meningkatkan kualitas layanan konseling di perguruan tinggi.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Cenderawasih yang telah memberikan izin dan dukungan untuk pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa yang telah bersedia menjadi responden penelitian serta kepada para fasilitator yang telah membantu dalam pelaksanaan intervensi bimbingan kelompok dengan teknik outbound.

REFERENSI

- Abowitz, D. A., & Toole, T. M. (2010). Mixed method research: Fundamental issues of design, validity, and reliability in construction research. *Journal of Construction Engineering and Management*, 136(1), 108–116.
- Afifah, S., Mudzakir, A., & Nandiyanto, A. B. D. (2022). How to calculate paired sample t-test using SPSS software: From step-by-step processing for users to the practical examples in the analysis of the effect of application anti-fire bamboo teaching materials on student learning outcomes. *Indonesian Journal of Teaching in Science*, 2(1), 81–92.
- Alarcon, G. M., Edwards, J. M., & Menke, L. E. (2011). Student burnout and engagement: A test of the conservation of resources theory. *The Journal of Psychology*, 145(3), 211–227.
- Aldina, F., Pong, M., Thai, A., & Rukiyanto, B. A. (2025). The Effectiveness of Group Counseling in Enhancing Self-Confidence Among Elementary School Students. *International Journal of Educatio Elementaria and Psychologia*, 2(2), 79–89.
- Bi, J., Yin, X., Li, H., Gao, R., Zhang, Q., Zhong, T., Zan, T., Guan, B., & Li, Z. (2020). Effects of monitor alarm management training on nurses' alarm fatigue: A randomised controlled trial. *Journal of Clinical Nursing*, 29(21–22), 4203–4216.
- Chen, Y., & Qin, X. (2024). Student fatigue and its impact on teaching effectiveness based on online teaching. *Education and Information Technologies*, 29(8), 10177–10200.
- Cheng, L. (2023). Delving into the role of mindfulness on the relationship among creativity, anxiety, and boredom of young EFL learners. *Heliyon*, 9(2).
- Clément, R., Dörnyei, Z., & Noels, K. A. (1994). Motivation, self-confidence, and group cohesion

- in the foreign language classroom. *Language Learning*, 44(3), 417–448.
- Cockrell, K. S., Caplow, J. A. H., & Donaldson, J. F. (2000). A context for learning: Collaborative groups in the problem-based learning environment. *The Review of Higher Education*, 23(3), 347–363.
- Cooley, S. J., Burns, V. E., & Cumming, J. (2015). The role of outdoor adventure education in facilitating groupwork in higher education. *Higher Education*, 69(4), 567–582.
- Dhiyaulhaq, A., Amanatillah, A., Anjelina, D. D., Khoirunnisa, I., Robbah, M. R., Aulia, M. H., Fanani, E., & Abdullah, S. R. S. (2023). Analysis of Effective Communication Relationships With Interprofessional Attitudes Through Outbound Activities: Literature Review. *Health Frontiers: Multidisciplinary Journal for Health Professionals*, 1(1), 18–26.
- Díaz-García, J., González-Ponce, I., Ponce-Bordón, J. C., López-Gajardo, M. Á., Ramírez-Bravo, I., Rubio-Morales, A., & García-Calvo, T. (2021). Mental load and fatigue assessment instruments: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 419.
- Ferdous, T., & Karim, A. (2019). Working in Groups outside the Classroom: Affective Challenges and Probable Solutions. *International Journal of Instruction*, 12(3), 341–358.
- Firman, F., Hendra, R., Prastian, R., Utami, F. M., & Setiawan, B. (n.d.). The Effect of Self-Efficacy, Academic Stress, and Academic Fatigue on Students' Learning Outcomes. *International Journal of Pedagogy and Teacher Education*, 9(1), 72–85.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Haeck, I. M., Ten Berge, O., Van Velsen, S. G. A., de Bruin-Weller, M. S., Bruijnzeel-Koomen, C., & Knol, M. J. (2012). Moderate correlation between quality of life and disease activity in adult patients with atopic dermatitis. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, 26(2), 236–241.
- Harerimana, A., Duma, S. E., & Mtshali, N. G. (2023). Measuring perceived learning gains of undergraduate nursing students in ICT skills: One group pre-test and post-test design. *Contemporary Nurse*, 59(2), 114–131.
- Hawrot, A., & Nusser, L. (2024). The home environment during the COVID-19 pandemic and changes in learning enjoyment and learning effort: A study of German lower secondary school students. *Children and Youth Services Review*, 158, 107481.
- Ho, S.-J., Hsu, Y.-S., Lai, C.-H., Chen, F.-H., & Yang, M.-H. (2022). Applying game-based experiential learning to comprehensive sustainable development-based education. *Sustainability*, 14(3), 1172.
- JAMILA, S. (2023). *Teachers Effort to Develop Students Interest, Motivation, and Self Confidence in Learning English at Junior High School Polewali Sub-District of*

Pekkabata. IAIN Parepare.

- Jie, Z., Roslan, S., Muhamad, M. M., Md Khambari, M. N., & Zaremohzzabieh, Z. (2022). The efficacy of positive education intervention for academic boredom and intrinsic motivation among college students: a quasi-experimental study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13323.
- Johnson, R. B., & Christensen, L. B. (2024). *Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches*. Sage publications.
- Kember, D., & Leung, D. Y. P. (2006). Characterising a teaching and learning environment conducive to making demands on students while not making their workload excessive. *Studies in Higher Education*, 31(2), 185–198.
- Kennedy, I. (2022). Sample size determination in test-retest and Cronbach alpha reliability estimates. *British Journal of Contemporary Education*, 2(1), 17–29.
- Kenny, D. A. (1975). A quasi-experimental approach to assessing treatment effects in the nonequivalent control group design. *Psychological Bulletin*, 82(3), 345.
- Kivlighan Jr, D. M., & Mullison, D. (1988). Participants' perception of therapeutic factors in group counseling: The role of interpersonal style and stage of group development. *Small Group Behavior*, 19(4), 452–468.
- Kunasegaran, K., Ismail, A. M. H., Ramasamy, S., Gnanou, J. V., Caszo, B. A., & Chen, P. L. (2023). Understanding mental fatigue and its detection: a comparative analysis of assessments and tools. *PeerJ*, 11, e15744.
- Latino, F., Tafuri, D., & Tafuri, F. (2025). Academic Self-Pressure and Physiological Responses in Adolescents: A Pilot Experimental Study on the Moderating Role of an Escape Room-Based Physical Activity Intervention on Cognitive and Academic Outcomes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(6), 948.
- Ma, Y. (2023). Boosting teacher work engagement: the mediating role of psychological capital through emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 14, 1240943.
- Maggin, D. M., Wehby, J. H., Farmer, T. W., & Brooks, D. S. (2016). Intensive interventions for students with emotional and behavioral disorders: Issues, theory, and future directions. In *Journal of Emotional and Behavioral Disorders* (Vol. 24, Issue 3, pp. 127–137). Sage Publications Sage CA: Los Angeles, CA.
- Mann, S., & Robinson, A. (2009). Boredom in the lecture theatre: An investigation into the contributors, moderators and outcomes of boredom amongst university students. *British Educational Research Journal*, 35(2), 243–258.
- Martin, A., & Franc, D. (2017). *Outdoor and experiential learning: An holistic and creative approach to programme design*. Routledge.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2015). *Burnout: A multidimensional perspective*. Taylor & Francis.
- McGovern, G. (2022). Outward bound instructors' experience of stress: Storms, students, and

- role strain. *Journal of Experiential Education*, 45(2), 209–228.
- Moazami, F., Bahrampour, E., Azar, M. R., Jahedi, F., & Moattari, M. (2014). Comparing two methods of education (virtual versus traditional) on learning of Iranian dental students: a post-test only design study. *BMC Medical Education*, 14(1), 45.
- Mosleh, S. M., Shudifat, R. M., Dalky, H. F., Almalik, M. M., & Alnajar, M. K. (2022). Mental health, learning behaviour and perceived fatigue among university students during the COVID-19 outbreak: a cross-sectional multicentric study in the UAE. *BMC Psychology*, 10(1), 47.
- Naini, R., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2021). Efficacy of online group counseling with mindfulness-based cognitive approach to enhance students' humility. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 78–90.
- Noflidaputri, R., Putri, K. A., Betaditya, D., & Wardani, W. V. (2025). Effectiveness of a public health campaign in Raising awareness of balanced nutrition in primary school children. *Miracle Get Journal*, 2(1), 11–19.
- Novrialdy, E., & Atyarizal, R. (2019). Online game addiction in adolescent: What should school counselor do? *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 7(3), 97–103.
- Nuz'amidhan, F., Rahayu, S., & Kurniawan, I. (2020). Regulasi emosi dan hubungannya dengan kejenuhan belajar pada mahamahasiswa. *Psikologia: Jurnal Psikologi Dan Konseling*, 18(1), 24–36. <https://doi.org/10.21009/psikologia.181.04>
- OmoPONLE, A. H., & Dwarika, V. (2023). Academic stress predictors among first year tertiary students: School environment, self-concept, workload and classroom size. *Multicultural Education*, 9(2), 11–20.
- Pashela, P., & Zarkasih, K. (2025). FUN OUTBOUND UNTUK MENINGKATKAN FUN OUTBOUND AS A HOLISTIC LEARNING STRATEGY TO SUPPORT GROSS MOTOR DEVELOPMENT IN EARLY CHILDHOOD: A NARRATIVE STUDY IN TK ABA BAYEN: Outbond, Motoric Skills, Early Chillhood. *JP2KG AUD (Jurnal Pendidikan, Pengasuhan, Kesehatan Dan Gizi Anak Usia Dini)*, 6(01), 56–74.
- Pedersen, K., EmblemSVåg, J., Bailey, R., Allen, J. K., & Mistree, F. (2000). Validating design methods and research: the validation square. *International Design Engineering Technical Conferences and Computers and Information in Engineering Conference*, 35142, 379–390.
- Pristanti, N. A., Syafitri, R. A., & Reba, Y. A. (2022). Kejenuhan belajar mahamahasiswa ditinjau dari self efficacy dan regulasi emosi. *Psychocentrum Review*, 4(1), 107–117. <https://doi.org/10.26539/pcr.41884>
- Rahayu, N. I., Muktiarni, M., & Hidayat, Y. (2024). An application of statistical testing: A guide to basic parametric statistics in educational research using SPSS. *ASEAN Journal of Science and Engineering*, 4(3), 569–582.

- Reba, Y. A., & Sofyan, A. (2023). Bimbingan kelompok dengan teknik outbound untuk meningkatkan minat belajar mahasiswa bimbingan dan konseling. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 4(2), 42–53. <http://journal.bungabangsacirebon.ac.id/index.php/coution>
- Reyes-de-Cózar, S., Merino-Cajaraville, A., & Salguero-Pazos, M. R. (2023). Avoiding academic burnout: Academic factors that enhance university student engagement. *Behavioral Sciences*, 13(12), 989.
- Rokhmawan, T., Daryono, D., Fuat, F., Sayer, I. M., Konstantinopoulou, X., Mas'udah, N., & Nafisah, D. (2022). Teachers and Students Benefits for Bringing Oral Storytelling in Front of the Classroom. *Bulletin of Community Engagement*, 2(2), 70–88.
- Romo, J., Pérez, J. C., Cumsille, P., Hollenstein, T., Olaya-Torres, A., Rodríguez-Rivas, M. E., & Melero, J. (2025). Emotion Regulation Strategies and Academic Achievement among Secondary and University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Educational Psychology Review*, 37(3), 1–39.
- Schindler, A.-K., Polujanski, S., & Rotthoff, T. (2021). A longitudinal investigation of mental health, perceived learning environment and burdens in a cohort of first-year German medical students' before and during the COVID-19 'new normal.' *BMC Medical Education*, 21(1), 413.
- Sharp, J. G., Hemmings, B., Kay, R., Murphy, B., & Elliott, S. (2017). Academic boredom among students in higher education: A mixed-methods exploration of characteristics, contributors and consequences. *Journal of Further and Higher Education*, 41(5), 657–677.
- Shen, G. (2022). Anxiety, boredom, and burnout among EFL teachers: the mediating role of emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 13, 842920.
- Mahasiswantini, Y. (2025). Strengthening Children's Character Through Outdoor Learning: An Approach to Self-Confidence. *Journal of Child Learning Innovation*, 1(1), 20–28.
- Srivaniwati, Y. (2022). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kejenuhan Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar yang Sedang Melaksanakan Kuliah Online.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Surendran, A., McSharry, J., Meade, O., Meredith, D., McNamara, J., Bligh, F., & O'Hora, D. (2024). Barriers and facilitators to adopting safe farm-machine related behaviors: A focus group study exploring older farmers' perspectives. *Journal of Safety Research*, 90, 19–30.
- Sürücü, L., & Maslakci, A. (2020). Validity and reliability in quantitative research. *Business & Management Studies: An International Journal*, 8(3), 2694–2726.
- Tam, K. Y. Y., Van Tilburg, W. A. P., & Chan, C. S. (2023). Whatever will bore, will bore: The mere anticipation of boredom exacerbates its occurrence in lectures. *British Journal*

of Educational Psychology, 93(1), 198–210.

- Thapphet, S. (2025). Outdoor Learning Strategies for Tourism Students. *The 15th Benjamit National and International Conference*, 122–131.
- Trotzer, J. P. (2013). *Counselor and the group: Integrating theory, training, and practice*. Taylor & Francis.
- Trunnell, E. P., White, F., Cederquist, J., & Braza, J. (1996). Optimizing an outdoor experience for experiential learning by decreasing boredom through mindfulness training. *Journal of Experiential Education*, 19(1), 43–49.
- Tzankova, I., Compare, C., Marzana, D., Guarino, A., Di Napoli, I., Rochira, A., Calandri, E., Barbieri, I., Procentese, F., & Gatti, F. (2023). Emergency online school learning during COVID-19 lockdown: A qualitative study of adolescents' experiences in Italy. *Current Psychology*, 42(15), 12743–12755.
- Uslu, A., & Arslan, S. (2023). The effect of using virtual reality glasses on anxiety and fatigue in women with breast cancer receiving adjuvant chemotherapy: a pretest-posttest randomized controlled study. *Seminars in Oncology Nursing*, 39(5), 151503.
- Vestad, L., & Tharaldsen, K. B. (2022). Building social and emotional competencies for coping with academic stress among students in lower secondary school. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 66(5), 907–921.
- Wang, Y., Jin, Y., Lin, C., & Wu, P. (2020). Learning Orientation and Work Performance of Tour Guide: Based on SPSS Software and Multivariate Linear Regression Theory. *2020 16th Dahe Fortune China Forum and Chinese High-Educational Management Annual Academic Conference (DFHMC)*, 121–124.
- Yang, C. Y., Xie, D., & Wong, J. W. C. (2021). Challenges and benefits of experiential learning: the case of overseas exchange programs. *Advanced Education*, 79–88.