

Pemanfaatan *Wall Climbing* sebagai Sarana Bimbingan untuk Membentuk *Self-Confidence* Mahasiswa Pecinta Alam

Delima¹, Setya Adi Sancaya², Risaniatin Ningsih³

Universitas Nusantara PGRI Kediri¹²³

Adellmdrxy9@gmail.com¹, Sancaya383@yahoo.com², Risadyne@gmail.com³

ABSTRACT

Nature-loving university students are often engaged in outdoor activities that demand not only physical endurance but also strong psychological readiness in facing risk, uncertainty, and challenging environments. In such contexts, self-confidence becomes a crucial psychological factor that supports effective decision-making, emotional regulation, and adaptive behavior. Wall climbing in this regard functions as an experiential activity that provides structured exposure to challenging situations, enabling individuals to develop self-awareness and psychological strength. Through direct engagement, students are encouraged to confront fear, regulate emotions, make strategic decisions, and strengthen belief in their own abilities. The development of self-confidence is reflected in increased courage, independence, optimism, and resilience, which are influenced by mastery experiences, reflective processes, peer support, and the quality of facilitation. From a guidance and counseling perspective, wall climbing represents an experiential-based intervention that integrates physical challenge with psychological development. Therefore, it has strong potential as an effective medium for strengthening self-confidence among nature-loving university students.

Keywords: *Wall Climbing, Self-Confidence, Guidance and Counseling, Nature-Loving Students, Experiential Learning*

ABSTRAK

Mahasiswa pecinta alam dalam berbagai aktivitas luar ruang tidak hanya dituntut memiliki kesiapan fisik, tetapi juga ketahanan psikologis dalam menghadapi risiko, ketidakpastian, dan tantangan lingkungan. Kondisi tersebut menjadikan *self-confidence* sebagai aspek penting yang mendukung pengambilan keputusan, pengendalian emosi, serta penyesuaian diri dalam situasi lapangan. Dalam konteks ini, *wall climbing* hadir sebagai aktivitas berbasis pengalaman yang memberikan kesempatan bagi individu untuk menghadapi tantangan secara langsung dan mengembangkan kesadaran diri. Melalui aktivitas tersebut, mahasiswa didorong untuk mengelola rasa takut, mengontrol emosi, mengambil keputusan, serta memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri. Perkembangan *self-confidence* tercermin melalui peningkatan keberanian, kemandirian, optimisme, dan ketahanan psikologis yang dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan, proses refleksi, dukungan sosial, serta kualitas fasilitasi kegiatan. Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling, *wall climbing* merupakan alternatif media intervensi berbasis pengalaman yang mengintegrasikan aktivitas fisik dengan pengembangan aspek psikologis, sehingga berpotensi efektif dalam memperkuat *self-confidence* mahasiswa pecinta alam.

Kata Kunci: *Wall Climbing, Self-Confidence, Bimbingan dan Konseling, Mahasiswa Pecinta Alam, Pembelajaran Berbasis Pengalaman*

PENDAHULUAN

Self-confidence merupakan aspek perkembangan pribadi yang penting bagi mahasiswa karena berkaitan dengan keberanian mengambil keputusan, kemampuan menghadapi tantangan, dan kesiapan menjalankan peran sosial

maupun akademik (Hulukati, 2016). Mahasiswa yang memiliki *self-confidence* baik cenderung lebih aktif, mandiri, berani menyampaikan pendapat, dan mampu menampilkan potensi dirinya secara optimal. Sebaliknya, rendahnya *self-confidence* sering tampak dalam bentuk keraguan, takut gagal, menghindari tanggung jawab, dan kurang percaya terhadap kemampuan diri.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling, *self-confidence* bukan sesuatu yang muncul secara tiba-tiba, melainkan aspek psikologis yang dapat dikembangkan melalui pengalaman yang tepat, terarah, dan bermakna. Penelitian dari (Lestarinigrum, 2018) menunjukkan bahwa kepercayaan diri berkaitan dengan penerimaan diri, sehingga individu yang mampu menerima kondisi dirinya cenderung lebih siap dalam menghadapi tantangan sosial dan akademik. Salah satunya di bidang kepecintaalaman di UKM PALA “Pelita” Universitas Nusantara PGRI Kediri yang umumnya melibatkan kegiatan luar ruang yang penuh tantangan, termasuk *wall climbing* sebagai salah satu aktivitas yang relevan dengan tujuan tersebut, aktivitas ini dilaksanakan sebagai bagian dari pembinaan anggota secara terstruktur dan berkelanjutan.

Hasil penelitian lapangan menunjukkan bahwa kegiatan ini dijalankan melalui SOP, pengawasan, latihan rutin, dan evaluasi, sehingga memiliki karakter sebagai media bimbingan berbasis pengalaman langsung yang mengharuskan anggota mengelola risiko, bekerja sama, dan mengambil keputusan secara cepat. Hal ini sejalan dengan penelitian dari (Reta Verira Darmaningtyas, Sri Panca Setyawati, 2022) juga menegaskan pentingnya pengukuran kepercayaan diri melalui instrumen psikologis yang valid agar aspek ini dapat dikaji secara sistematis. Sehingga kajian tentang mahasiswa pecinta alam menunjukkan bahwa pembentukan karakter melalui aktivitas organisasi memiliki peran penting dalam perkembangan pribadi anggota.

Kajian ini diarahkan untuk menjelaskan secara mendalam bagaimana *wall climbing* dapat dimanfaatkan sebagai sarana bimbingan dalam membentuk *self-confidence* mahasiswa pecinta alam secara umum. Fokus ini penting karena mahasiswa pecinta alam pada umumnya berada pada lingkungan pembelajaran yang menuntut kesiapan fisik, mental, kemampuan mengambil keputusan, keberanian menghadapi risiko, serta kerja sama tim dalam situasi yang menantang. Sependapat dengan penelitian oleh (Irdhayanti, 2025) menegaskan bahwa pengalaman nyata seperti magang dan penguatan soft skills yang menantang berhubungan dengan pembentukan *self-confidence*.

Dalam konteks Bimbingan dan Konseling, kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengembangan kepercayaan diri tidak hanya dapat dilakukan melalui layanan verbal di dalam ruangan, tetapi juga melalui pengalaman langsung yang memungkinkan mahasiswa belajar mengenali kekuatan diri, mengelola rasa takut, dan membangun keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki, (UNIV Adi Buana, Nunung Nurjati, 2017) yang bahwa pengalaman belajar yang terarah dapat memperkuat *self-esteem* dan kepercayaan diri peserta didik. Karena itu, *wall climbing* dapat diposisikan

sebagai media bimbingan berbasis pengalaman yang efektif untuk membentuk *self-confidence* mahasiswa pecinta alam.

Oleh karena itu, *wall climbing* dipandang sebagai media yang relevan karena menghadirkan situasi nyata yang merangsang aspek kognitif, afektif, dan perilaku secara simultan. Secara khusus, pembahasan dalam tulisan ini diarahkan untuk (1) memahami makna subjektif yang dirasakan mahasiswa Pecinta Alam terhadap aktivitas *wall climbing* sebagai pengalaman luar ruang yang menantang, (2) Menganalisis implementasi pengalaman *wall climbing* sebagai media bimbingan dalam membentuk *self-confidence*, (3) Mengidentifikasi perubahan psikologis *self-confidence* yang muncul pada mahasiswa Pecinta Alam setelah terlibat dalam aktivitas *wall climbing*, (4) Menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi pelaksanaan *wall climbing* sebagai media bimbingan bagi mahasiswa Pecinta Alam.

PEMBAHASAN

Pemanfaatan *wall climbing* sebagai sarana bimbingan dalam membentuk *self-confidence* mahasiswa pecinta alam dapat dipahami sebagai suatu pendekatan bimbingan berbasis pengalaman yang mengintegrasikan aspek fisik, psikologis, sosial, dan kognitif secara simultan. Aktivitas luar ruang bagi mahasiswa pecinta alam pada dasarnya bukan sekadar aktivitas rekreatif, tetapi juga ruang pembelajaran yang menuntut kesiapan mental, kemampuan adaptasi, keberanian mengambil keputusan, serta pengelolaan risiko secara efektif (Silitonga et al., 2024). Dalam konteks tersebut, *wall climbing* menjadi salah satu aktivitas yang memiliki potensi besar sebagai media bimbingan karena mampu menghadirkan situasi nyata yang menstimulasi perkembangan psikologis individu, khususnya dalam pembentukan *self-confidence*.

Sebagai aktivitas yang menantang, *wall climbing* menempatkan mahasiswa pada situasi yang menuntut kontrol diri, konsentrasi, fokus, dan keberanian. Ketika individu berada pada ketinggian tertentu, muncul respons psikologis berupa rasa takut, cemas, ragu, sekaligus dorongan internal untuk terus maju. Situasi ini menciptakan pengalaman subjektif yang bermakna karena individu tidak hanya berhadapan dengan hambatan fisik berupa dinding panjat, tetapi juga dengan hambatan internal seperti kecemasan, keraguan diri, dan ketakutan akan kegagalan. Dalam perspektif psikologi pengalaman, pengalaman subjektif yang intens dapat menjadi sumber pembelajaran yang mendalam karena individu belajar memahami reaksi emosional dan pola pikirnya saat berada di bawah tekanan (Dewey, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa proses pembentukan *self-confidence* sering kali dimulai ketika individu mampu mengenali dan mengatasi hambatan psikologis yang berasal dari dalam dirinya sendiri.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling, pengalaman langsung yang diperoleh melalui *wall climbing* memiliki nilai edukatif dan terapeutik yang

tinggi. Bimbingan merupakan proses bantuan yang diberikan kepada individu agar mampu memahami diri, mengembangkan potensi, dan menyesuaikan diri secara optimal dengan lingkungan (Studies, 2025). Oleh karena itu, pengembangan *self-confidence* tidak hanya efektif dilakukan melalui komunikasi verbal dalam layanan konseling konvensional, tetapi juga melalui aktivitas yang memberikan pengalaman nyata. Pendekatan ini selaras dengan konsep *experiential learning* yang dikemukakan oleh (Kolb & Cliffs, 2006), yang menjelaskan bahwa pembelajaran bermakna terjadi melalui siklus pengalaman konkret, observasi reflektif, konseptualisasi abstrak, dan eksperimen aktif. Melalui *wall climbing*, mahasiswa memperoleh pengalaman konkret menghadapi tantangan, kemudian merefleksikan pengalaman tersebut sehingga muncul pemahaman baru mengenai kapasitas diri.

Implementasi *wall climbing* sebagai media bimbingan menunjukkan adanya transformasi pendekatan dalam layanan Bimbingan dan Konseling menuju model yang lebih kontekstual dan partisipatif. Dalam praktiknya, proses bimbingan tidak berhenti pada aktivitas memanjat semata, tetapi mencakup tahap persiapan psikologis, pendampingan selama aktivitas, dan refleksi pasca kegiatan. Tahap persiapan membantu mahasiswa mengenali ketakutan serta membangun kesiapan mental, sedangkan tahap pendampingan memberikan dukungan emosional dan penguatan positif. Tahap refleksi memungkinkan mahasiswa memaknai pengalaman yang telah dilalui dan menghubungkannya dengan situasi kehidupan sehari-hari. Menurut (Gao et al., 2023) aktivitas petualangan yang disertai refleksi terstruktur mampu meningkatkan perkembangan personal dan kompetensi sosial secara signifikan.

Pembentukan *self-confidence* melalui *wall climbing* dapat dijelaskan melalui teori self-efficacy (Bandura, 1977), yang menekankan bahwa pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) merupakan sumber utama pembentukan keyakinan diri. Ketika mahasiswa berhasil mencapai target tertentu dalam proses memanjat, mereka memperoleh pengalaman keberhasilan yang memperkuat persepsi bahwa tantangan dapat diatasi melalui usaha, strategi, dan ketekunan. Pengalaman keberhasilan ini berkontribusi pada peningkatan keyakinan diri karena individu mulai memandang dirinya sebagai pribadi yang mampu menghadapi situasi sulit. Bahkan ketika mengalami kegagalan, proses bimbingan yang tepat dapat membantu mahasiswa memaknai kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, bukan sebagai bukti ketidakmampuan. Pandangan ini menunjukkan bahwa kegagalan yang direfleksikan secara sehat tetap memiliki nilai konstruktif dalam pengembangan psikologis.

Perubahan psikologis yang muncul setelah keterlibatan dalam aktivitas *wall climbing* umumnya terlihat pada meningkatnya keberanian, kemandirian, optimisme, dan kemampuan mengambil keputusan. Mahasiswa yang sebelumnya menunjukkan keraguan terhadap kemampuan diri cenderung mengalami peningkatan keberanian untuk mencoba hal baru dan menghadapi

situasi menantang. Selain itu, pengalaman mengatasi hambatan secara langsung juga dapat mengurangi kecemasan dan memperkuat kontrol diri. Menurut (Putri & Laeli, 2024) individu dengan *self-confidence* yang baik memiliki ciri berupa keyakinan terhadap kemampuan diri, sikap optimis, kemandirian, dan keberanian bertanggung jawab atas keputusan yang diambil. Karakteristik tersebut berkembang ketika individu mengalami situasi yang menuntut keberanian dan berhasil melewatinya.

Efektivitas *wall climbing* sebagai sarana bimbingan dalam membentuk *self-confidence* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi motivasi pribadi, kesiapan mental, kondisi emosional, pengalaman sebelumnya, serta persepsi terhadap risiko. Sementara itu, faktor eksternal meliputi dukungan teman sebaya, kualitas pendampingan, fasilitas keamanan, dan lingkungan kegiatan. Dukungan sosial memiliki peran penting karena rasa aman dan dorongan dari kelompok dapat memperkuat keberanian individu dalam menghadapi tantangan. (Risman & Sasmita, 2024) menegaskan bahwa perkembangan psikologis individu sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial dan lingkungan yang mendukung proses belajar. Dengan demikian, keberhasilan *wall climbing* sebagai media bimbingan tidak hanya bergantung pada aktivitas fisik itu sendiri, tetapi juga pada kualitas interaksi sosial yang terbentuk selama kegiatan berlangsung.

Berdasarkan keseluruhan kajian tersebut, *wall climbing* dapat diposisikan sebagai media bimbingan inovatif yang mendukung pengembangan *self-confidence* mahasiswa pecinta alam melalui pengalaman langsung, refleksi psikologis, dukungan sosial, dan penguatan personal. Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling, pendekatan ini memperluas inovasi layanan dari yang semula berfokus pada interaksi verbal menuju model pembelajaran berbasis pengalaman nyata. Dengan demikian, *wall climbing* tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik yang menantang, tetapi juga sebagai sarana bimbingan strategis untuk membantu mahasiswa pecinta alam mengembangkan kepercayaan diri yang lebih kuat, adaptif, dan berkelanjutan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pemanfaatan *wall climbing* sebagai sarana bimbingan menunjukkan bahwa aktivitas luar ruang memiliki peran yang signifikan dalam membentuk *self-confidence* mahasiswa pecinta alam. Aktivitas ini tidak hanya berfungsi sebagai latihan fisik, tetapi juga sebagai media pembelajaran psikologis yang menghadirkan pengalaman nyata dalam menghadapi tantangan, resiko, dan hambatan. Melalui proses menghadapi rasa takut, mengambil keputusan, mengelola emosi, serta menyelesaikan tantangan selama aktivitas memanjat, mahasiswa memperoleh pengalaman bermakna yang membantu mereka mengenali potensi diri, membangun keberanian, dan meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling, *wall climbing* merupakan bentuk inovasi media bimbingan berbasis pengalaman (*experiential learning*) yang mampu mendukung perkembangan pribadi mahasiswa secara lebih kontekstual dan partisipatif. Pembentukan *self-confidence* melalui aktivitas ini dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan, proses refleksi diri, dukungan sosial, serta kualitas pendampingan yang diberikan selama kegiatan berlangsung. Dengan demikian, *wall climbing* dapat diposisikan sebagai sarana bimbingan yang efektif dan relevan dalam membantu mahasiswa pecinta alam mengembangkan kepercayaan diri yang lebih kuat, adaptif, dan berkelanjutan dalam menghadapi berbagai tantangan akademik, organisasi, maupun sosial.

Saran

Berdasarkan hasil kajian konseptual yang telah dipaparkan, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat dipertimbangkan dalam pengembangan *wall climbing* sebagai sarana bimbingan untuk membentuk *self-confidence* mahasiswa pecinta alam:

Peningkatan Kapasitas Konselor dan Fasilitator

Konselor maupun fasilitator disarankan untuk meningkatkan kompetensi yang tidak hanya berfokus pada penguasaan konsep Bimbingan dan Konseling, tetapi juga mencakup pemahaman teknis mengenai aktivitas *wall climbing*, prosedur keselamatan, serta manajemen risiko. Hal ini diperlukan agar proses bimbingan dapat berlangsung secara aman, terarah, dan tetap memberikan tantangan yang mendukung perkembangan *self-confidence* mahasiswa

Pengembangan Program Yang Berkelanjutan

Program *wall climbing* sebagai media bimbingan hendaknya tidak dilaksanakan sebagai kegiatan yang bersifat insidental, melainkan dirancang secara berkelanjutan dalam bentuk program yang terintegrasi. Kegiatan lanjutan seperti bimbingan kelompok, diskusi reflektif, atau pendampingan berkala perlu dilakukan agar perkembangan *self-confidence* mahasiswa dapat terus dipantau dan diperkuat.

Penguatan Sesi Refleksi Pasca Aktivitas

Konselor sebaiknya memberikan perhatian lebih pada pelaksanaan sesi refleksi setelah kegiatan *wall climbing*. Refleksi yang terstruktur dapat membantu mahasiswa memahami pengalaman yang telah dilalui, mengenali respons emosional yang muncul, serta menarik makna dari setiap tantangan yang dihadapi. Dengan demikian, pengalaman selama aktivitas dapat diinter

Penyesuaian Program Dengan Karakteristik Peserta

Dalam perancangan program, konselor atau penyelenggara disarankan untuk mempertimbangkan perbedaan karakteristik peserta, seperti kondisi fisik, pengalaman, kesiapan mental, dan tingkat keberanian. Penyesuaian ini penting agar setiap mahasiswa memperoleh kesempatan yang sama untuk

berpartisipasi secara aktif serta mendapatkan manfaat psikologis yang optimal dari kegiatan *wall climbing*.

Pelaksanaan Evaluasi Secara Sistematis

Evaluasi program perlu dilakukan secara berkala melalui observasi, dokumentasi kegiatan, maupun penggunaan instrumen psikologis yang relevan. Disarankan agar hasil evaluasi tersebut digunakan sebagai dasar untuk menilai efektivitas program dalam membentuk *self-confidence* sekaligus menjadi bahan perbaikan dan pengembangan program pada pelaksanaan berikutnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*. 84(2), 191–215.
- Dewey, J. (2023). *Pembelajaran Berbasis Pengalaman Sebagai Inti Teori Konstruktivisme John Dewey Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan*. 8(2), 635–642.
- Gao, W., Hu, Y., Yan, R., Yan, W., Yang, M., Miao, Q., Yang, L., & Wang, Y. (2023). *Comprehensive Review on Thermal Performance Enhancement of Domestic Gas Stoves*. <https://doi.org/10.1021/acsomega.3c01628>
- Hulukati. (2016). *Kepercayaan diri (Self-confidence)*. 14–50.
- Irdhayanti, E. (2025). *DETERMINASI KOMPETENSI MAHASISWA MELALUI PENGALAMAN MAGANG DAN SOFT SKILLS*. 8, 13–26.
- Kolb, Cliffs, E. (2006). *Experiential learning: experience as the source of learning and development*. 1984.
- Lestaringrum, A. (2018). THE EFFECTS OF TRADITIONAL GAME 'CONGKLAK' AND SELF-CONFIDENCE TOWARDS LOGICAL MATHEMATICAL INTELLIGENCE OF 5-6 YEARS CHILDREN. *Nusantara PGRI Kediri University, III(I)*, 13–22.
- Putri, A. E., & Laeli, S. (2024). *Membangun Resiliensi Sepanjang Rentang Kehidupan: Strategi Menghadapi Tantangan dan Tekanan*. 3, 6846–6854.
- Reta Verira Darmaningtyas, Sri Panca Setyawati, V. R. (2022). *Pentingnya Self Acceptance Dengan Sikap Percaya Diri (Jurnal Artikel Universitas Nusantara PGRI Kediri)*. 293–302.
- Risman, D., & Sasmitha, W. (2024). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Olahraga Panjat Tebing Dinilai dari Sudut Pandang Pelatih dan Atlet*. 7(3), 22–29.
- Silitonga, C. D., Noermartanto, L. H., Nur, U., & Rohmah, A. (2024). *Nature Therapy pada Komunitas Mahasiswa Pecinta Alam*. 1(4).
- Studies, H. (2025). *Perspektif Bimbingan dan Konseling di Indonesia Masa Kini dan Masa Depan*. 1(1), 1–9.
- UNIV Adi Buana, Nunung Nurjati, M. P. (2017). *Future Education: Welcoming the Era of Exponential*.