

***WALL CLIMBING* SEBAGAI MEDIA BIMBINGAN DALAM
MEMBENTUK *SELF-CONFIDENCE* MAHASISWA PECINTA
ALAM “PELITA” UNP KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada
Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri



OLEH :

DELIMA
NPM : 2214010096

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2026

Skripsi Oleh :

DELIMA

NPM : 2214010096

Judul:

***WALL CLIMBING* SEBAGAI MEDIA BIMBINGAN
DALAM MEMBENTUK *SELF-COFIDENCE*
MAHASISWA PECINTA ALAM “PELITA” UNP KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal:..... 3 Juli 2026

Pembimbing I



Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.
NIDN. 0712076102

Pembimbing II



Dr. Risaniatin Ningsih, S.Pd., M.Psi.
NIDN. 0720018601

Skripsi Oleh:

DELIMA

NPM : 2214010096

Judul :

***WALL CLIMBING* SEBAGAI MEDIA BIMBINGAN DALAM
MEMBENTUK *SELF-CONFIDENCE* MAHASISWA PECINTA ALAM
"PELITA" UNP KEDIRI**

Telah dipertahankan didepan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi
Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri
Pada Tanggal: 19 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

- | | | |
|---------------|--|---|
| 1. Ketua | : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd. |  |
| 2. Penguji I | : Galang Surya Gumilang, M.Pd. |  |
| 3. Penguji II | : Dr. Risaniatin Ningsih, S.Pd, M.Psi. |  |

Mengetahui,

Dekan FKIP


Dr. Agus Widodo, M.Pd.
NIDN. 0024086901

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama	: Delima
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tempat/tgl. Lahir	: Nganjuk/03 September 2003
NPM	: 2214010096
Fak/Jur./Prodi.	: FKIP/ S1 Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 14 Juli 2026

Yang menyatakan



DELIMA

NPM: 2214010096

MOTTO:

“Jika allah mengetahui kebaikan di dalam hatimu, niscaya Dia akan memberikan yang lebih baik dari yang telah diambil darimu dan Dia akan mengampuni kamu. Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang.”

(Qs. Al-Anfal : 70)

“Selesaikan saja yang sudah kamu mulai, lewati badainya jangan ubah tujuannya.”

(Delima)

“Otak, otot, bejo.”

“Antara aku, Tebing dan Tuhan.”

(Ram)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap *Alhamdulillahirabbil'alamin*, Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT, atas terwujudnya karya tulis yang sederhana ini sebagai jawaban atas penantian serta doa yang telah diberikan. Tiada lembar yang paling inti dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Oleh karena itu, lembar ini penulis persembahkan untuk:

1. Terkhusus kepada Almarhumah Ibu saya tersayang, ibu Naziawati yang paling kurindukan. Seseorang yang kini telah dalam pelukan sang maha esa sejak 7 tahun lalu. Terima kasih untuk segala bentuk pengorbanan, kenangan baik, doa dan kehidupan layak yang telah diberikan semasa hidup. Alhamdulillah penulis sudah sampai pada tahap ini, meskipun tidak ada kehadiran ibu secara nyata namun ingatan baik yang tersisa mampu menjadi penyemangat penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, sebagai bentuk perwujudan rasa terimakasih karena sudah dilahirkan di dunia penuh cinta.
2. Selanjutnya kepada cinta pertama dan panutan saya Bapak Siswanto tercinta, serta ibu sambung saya Sugiarti. Skripsi ini penulis persembahkan kepada orangtua saya atas banyak doa tulus, cinta serta pengorbanan yang diberikan, dan senantiasa sabar menghadapi keras kepalanya penulis hingga sekarang. Berjuta-juta terima kasih karena telah menjadi alasan penulis untuk tidak pernah menyerah dan tetap semangat untuk menyelesaikan apa yang sudah penulis mulai. Dengan selesainya skripsi ini, semoga cukup bisa membuat bapak dan ibu bangga serta merasa berhasil menjadi orangtua seutuhnya.
3. Kepada kedua kakak saya Deby Ansyah, Dan Joang serta adik saya tercinta Dhadhung Saputra, terima kasih atas segala kebersamaan, kasih sayang dan dukungan doa serta moril yang diberikan kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan studinya sampai sarjana. Kehadiran kalian adalah anugerah terindah dalam kehidupan yang penulis jalani sampai sekarang. Semoga Allah SWT melimpahkan keberkahan dan rejeki-Nya dalam setiap langkah kehidupan kalian.
4. Teruntuk keluarga besar penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, “Keluarga A. Wahab” & “Keluarga Mbok. Harni” terimakasih telah

menjadi rumah berkumpul yang hangat, kompak, menyenangkan serta selalu penulis rindukan. Terima kasih atas doa, dukungan, serta kehadirannya yang membuat penulis terus termotivasi untuk menjadi salah satu anak yang hebat dan berpendidikan di keluarga besar ini.

5. Kepada sahabat terbaik penulis, seorang laki-laki yang sudah kebersamaan penulis sejak 2023. Terima kasih telah bersabar dan berkenan menemani penulis hingga sekarang. Berkat hadirnya kamu penulis mampu bertahan dan berkembang di tempat sekarang, menjadi pegangan dan tempat mengadu saat penulis jatuh dan kehilangan diri sendiri hingga mampu untuk bertahan dan menjadi motivasi agar penulis dapat bertumbuh lagi dan lagi. Semoga takdir selalu mengizinkan kita untuk selalu bersama agar setiap doa, dukungan dan cerita baik bisa menjadi jejak yang menguatkan serta akan selalu hidup dalam setiap pencapaian penulis kedepan.
6. Untuk Sahabat saya tercinta Annisa Amiratus. S & Estetia Awindya. A yang telah menemani setiap fase perjalanan hidup penulis mulai dari masa-masa SMA hingga pada titik sekarang. Terima kasih sudah hadir bukan hanya dalam kebahagiaan tetapi juga di saat penulis merasa lelah, ragu dan hampir menyerah. Kehadiran kalian yang menghibur, menjadi tempat bercerita mampu memberikan semangat dalam setiap proses yang penulis lalui. Semoga setiap kebaikan, ketulusan, dan dukungan yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik serta keberkahan dalam setiap perjalanan hidup kalian. “Love you sayang-sayangkuuhh”.
7. Terkhusus untuk rumah kedua penulis, tempat penulis bersandar dan berpulang dimasa perkuliahan “Mapala Pelita”. Terima kasih atas pengalaman hidup yang sangat berarti untuk penulis, dari “Pelita” penulis belajar arti keluarga dan keikhlasan di setiap perjalanan yang telah penulis lalui. Meskipun banyak kenangan baiknya tapi penulis juga merasakan sakit dan sembuh sekaligus dari “Pelita”. Sekaligus untuk saudara-saudara seangkatan saya terkasih “Wijoloko Nowoseno” dan mas, mbak angkatan, serta adik-adik angkatan saya “Pala Abhicandra”, “Rajatha Abhiaksa” dan “Raksa Adhikari” tidak ada yang lebih indah selain melihat kalian bertumbuh dan bermekaran se megah-megahnya di “Pelita”. “Tuhan bersama orang-orang berani, Viva Pelita jaya

di kota, Jaya di rimba”, *Salam Lestari!!!*.

8. Selanjutnya untuk sahabat-sahabat semasa perkuliahan penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas kebersamaan, dukungan dan cerita yang baik serta berwarna di setiap fase perjalanan semasa perkuliahan. Kehadiran kalian, baik dalam tawa maupun di masa sulit penulis mampu menjadi bagian penting yang menguatkan langkah dan memberi arti dalam proses tumbuh serta belajar hingga sampai titik akhir perkuliahan.
9. Terakhir kepada sosok jiwa yang masih bertahan, kepada gadis kecil berkepala batu yang berulang kali berjuang untuk hidup kembali. Terimakasih untuk tidak memilih mengakhiri dan senantiasa menanti hari-hari baik esok hari. Terimakasih kepada penulis skripsi yaitu diri saya sendiri Delima, anak Perempuan satu-satunya dan harapan orangtua. Untuk setiap luka dan keikhlasan selama hidup semoga nantinya diganti dengan kebahagiaan dan cinta yang terus bertumbuh dan bermekaran selamanya. Hidup yang baik dan jadi baik di kehidupan selanjutnya. “Usik-Feby Putri”

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya saya dapat menyusun Skripsi dengan judul ***“Wall Climbing Sebagai Media Bimbingan dalam Membentuk Self-Confidence Mahasiswa Pecinta Alam Pelita UNP Kediri”*** sehingga dapat diselesaikan tepat waktu.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri. Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Agus Widodo, M.Pd. selaku Dekan FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd, M.Psi. selaku Kepala Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I Skripsi
5. Dr. Risaniatin Ningsih, S.Pd, M.Psi selaku Dosen Pembimbing II Skripsi.
6. Keluarga saya, Ayah, Ibu serta saudara saya yang telah memberikan dukungan, do'a dan motivasi kepada saya untuk kelancaran penyusunan Skripsi.
7. Peneliti menyampaikan terimakasih kepada Mapala Pelita yang selama ini telah menjadi tempat bersandar dan berpulang serta menjadi rumah kedua yang menenangkan selama saya menempuh pendidikan di UNP PGRI Kediri ini. Ucapan terimakasih juga ditujukan kepada seluruh anggota Mapala Pelita yang senantiasa hadir, mendukung dan menjadi bagian penting dalam setiap proses yang telah peneliti jalani.

Disadari bahwa Penyusunan Skripsi ini masih memiliki kekurangan dan ketidaksempurnaan. Maka diharapkan tegur sapa, kritik, saran, serta harapan dari berbagai pihak untuk menyempurnakan penyusunan Skripsi ini.

Kediri, 14 Juli 2026

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and strokes, positioned above the printed name DELIMA.

DELIMA
NPM: 2214010096

ABSTRAK

DELIMA : *Wall climbing* Sebagai Media Bimbingan Dalam Membentuk *Self-Confidence* Mahasiswa Pecinta Alam “Pelita” Unp Kediri, Skripsi, BK, FKIP UN PGRI Kediri, 2026.

Kata Kunci : *Wall climbing*, Bimbingan Dan Konseling, *Self-Confidence*, *Experiential Learning*, Mahasiswa.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya peran bimbingan dan konseling dalam membantu mahasiswa mengembangkan potensi diri, khususnya aspek kepercayaan diri melalui pengalaman yang bermakna. Dalam konteks ini, *wall climbing* di UKM PALA “Pelita” UNP Kediri menjadi kegiatan yang menarik untuk dikaji karena bukan hanya menuntut kemampuan fisik, tetapi juga melibatkan pengendalian emosi, keberanian, disiplin, kerja sama, dan kesiapan mental. Aktivitas ini dipandang relevan sebagai media bimbingan karena memberikan pengalaman langsung yang dapat membentuk sikap positif, meningkatkan keberanian, serta membantu mahasiswa keluar dari rasa takut dan keraguan dalam menghadapi tantangan.

Penelitian ini dilaksanakan di sekretariat UKM PALA “Pelita” UNP Kediri dan di area kampus UIN Syekh Wasil Kediri untuk pelaksanaan aktivitas *wall climbing*, dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara mendalam fenomena yang terjadi di lapangan, khususnya mengenai *wall climbing* sebagai media bimbingan dalam membentuk *self-confidence* mahasiswa. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi untuk memperoleh gambaran yang utuh mengenai makna kegiatan, implementasinya, perubahan yang dialami anggota, serta faktor-faktor yang memengaruhi pelaksanaannya. Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling, pendekatan ini tepat digunakan karena memungkinkan peneliti memahami pengalaman subjektif informan secara langsung dan mendalam, sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan proses pembentukan kepercayaan diri melalui pengalaman nyata di lapangan.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *wall climbing* di UKM PALA “Pelita” UNP Kediri merupakan media bimbingan yang efektif dalam membentuk *self-confidence* mahasiswa. Keberhasilan ini didukung oleh penerapan SOP, pengawasan yang terarah, kerja sama antaranggota, serta kurikulum pembinaan yang menjadi landasan pelaksanaan kegiatan. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan adanya perubahan psikologis pada mahasiswa Pecinta Alam “Pelita” UNP Kediri, berupa meningkatnya keyakinan terhadap kemampuan diri, keberanian dalam menghadapi tantangan, dan kesiapan dalam menyelesaikan masalah. Dengan demikian, *wall climbing* tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas olahraga luar ruang, tetapi juga sebagai sarana Bimbingan dan Konseling yang mampu mengembangkan aspek mental, sosial, dan kepercayaan diri mahasiswa secara bertahap dan berkelanjutan.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iii
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
a. Manfaat teoritis	6
b. Manfaat Praktis	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Peneliti Terdahulu	8
B. Definisi Operasional Konsep	10
C. Alur Berpikir.....	15
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	18
B. Tempat dan Waktu Penelitian	18
C. Data dan Sumber Data.....	20
D. Prosedur Pengumpulan Data.....	20
E. Pengecekan Keabsahan Data.....	21
F. Teknik dan Analisis Data.....	22

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	26
A. Deskripsi Data	26
1. Gambaran Umum UKM PALA “Pelita”	26
2. Gambaran Umum Pelaksanaan Wall Climbing	28
3. Deskripsi Hasil Wawancara	33
4. Analisis Data Penelitian	37
5. Penyajian Data	57
6. Kesimpulan dan Vertifikasi Data	62
B. Pembahasan Temuan Hasil	69
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	77
A. Kesimpulan	77
B. Implikasi	79
1. Implikasi Teoritis	79
2. Implikasi Praktis.....	80
C. Keterbatasan Penelitian	81
D. Saran	82
DAFTAR PUSTAKA.....	85
LAMPIRAN	87

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian.....	19
Tabel 4.1 Reduksi Data	38
Tabel 4.2 Vertifikasi Data	66
Tabel 4.3 Temuan Hasil.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Obsevasi Kegiatan <i>Wall Climbing</i> UKM PALA “Pelita”	87
Lampiran 2. Verbatim Wawancara Informan	93
Lampiran 3. Verbatim Wawancara Ketua Umum UKM PALA “Pelita”	110
Lampiran 5. Surat Keterangan Similiarity	114
Lampiran 6. Hasil Similiarity	115
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian Dari Kampus.....	116
Lampiran 8. Surat Balasan Penelitian.....	117
Lampiran 9. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari UKM PALA “Pelita”	118
Lampiran 10. Dokumentasi	119

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Unit Kegiatan Mahasiswa Pecinta Alam (UKM PALA) Pelita merupakan organisasi kemahasiswaan di Universitas Nusantara PGRI (UNP) Kediri yang bergerak di bidang kepengcintaalaman dan kegiatan sosial kemasyarakatan. Didirikan pada tanggal 16 Agustus 2000 di Pantai Pelang, Trenggalek, oleh tiga orang perintis yang sekaligus merancang logo untuk bendera organisasi Mapala Pelita yaitu, Agus Waluyo G (nama lapangan: Namboe), Bachtiar Hendra (Balunk), dan Henry Candra Wijaya (Prenges). Diharapkan juga organisasi Mapala Pelita ini dapat terus bertumbuh dan berkembang serta berkontribusi dalam dunia kepengcintaalaman.

Sebagai bentuk komitmen terhadap pengembangan kegiatan yang terstruktur, sejak tahun 2010, organisasi Mapala Pelita ini telah mengembangkan empat divisi utama, yaitu Divisi Panjat Tebing (RC), Divisi Olahraga Arus Deras (ORAD), Divisi Gunung Hutan (GH), dan Divisi Lingkungan Hidup (LH). Setiap Divisi memiliki tujuan dan fokus kegiatan yang berbeda-beda, salah satunya pada divisi panjat tebing yang membutuhkan ketahanan fisik dan mental, sehingga divisi panjat tebing menjadi wadah bagi anggota Mapala Pelita UNP Kediri untuk mengembangkan diri melalui aktivitas *wall climbing* (panjat dinding) yang akan menjadi fokus utama pada penelitian ini.

Wall climbing merupakan salah satu cabang olahraga dari *Rock climbing* (panjat tebing) meskipun satu kesatuan tetapi keduanya merupakan kategori olahraga yang berbeda, perbedaan utama ada pada media panjat yang digunakan Panjat tebing merupakan jenis pemanjatan yang dilakukan pada batuan alami berupa tebing cadas atau dinding bebatuan asli yang berada di alam bebas bukan hasil rekayasa manusia, sehingga kondisi jalur sangat bergantung pada bentuk, karakter serta jenis batuan (Olahraga, 2024). Sementara itu, *wall climbing* merupakan jenis pemanjatan yang dilakukan pada dinding buatan hasil rekayasa manusia berupa papan panjat yang

biasanya terdiri dari papan *plywood*, *fiberglass* atau bahan khusus tertentu yang dirancang menyerupai tebing, dengan tingkat kesulitan yang dapat diatur sesuai kebutuhan maupun *grade* jalur (Herman & Disurya, 2024). Meskipun kategori kegiatannya berbeda, namun esensi dasar teknik dan alat-alat bantu yang digunakan dalam dua kegiatan ini nyaris sama, bedanya hanya pada *skill* dan teknik dari masing-masing pemanjat (Olahraga, 2024).

Selain berfungsi sebagai sarana olahraga yang berfungsi untuk mengasah kekuatan dan ketahanan otot tubuh, *wall climbing* juga menuntut adanya keberanian, konsentrasi, strategi, dan kepercayaan diri (*self-confidence*) dalam mengambil keputusan cepat pada situasi penuh tekanan, aktivitas *wall climbing* memiliki nilai edukatif yang tinggi dan dapat digunakan sebagai salah satu media pembentukan karakter, sesuai dengan penelitian oleh (Gürer et al., 2024) di Eropa mengungkapkan bahwa olahraga panjat tebing (termasuk *wall climbing*) berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan *self-confidence*.

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam *wall climbing* mengalami penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan rasa kepercayaan diri (*self-confidence*) secara signifikan. Sejalan dengan penelitian (Hardiyono et al. 2019) yang menyatakan bahwa *wall climbing* tidak hanya melatih kekuatan fisik, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri (*self-confidence*) dan kemampuan mengatasi tantangan, pengalaman tersebut menjadi stimulus yang kuat dalam membentuk kepercayaan diri individu sesuai dengan pendapat Albert Bandura bahwa kepercayaan diri (*self-confidence*) adalah suatu sikap yakin pada potensi dirinya dan mengetahui cara mengelola diri dari suatu permasalahan yang dihadapi (Bandura, 1977).

Individu yang memiliki kepercayaan diri (*self-confidence*) yang rendah akan mengalami kesulitan menunjukan bakat kreativitasnya, kesulitan dalam berinteraksi dengan sebayanya. Keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan di instansi perguruan tinggi, memiliki dampak positif yang signifikan. Aktivitas organisasi dianggap berperan penting dalam membentuk karakter mahasiswa. Contohnya, melalui kegiatan organisasi, mahasiswa

dapat mengasah keterampilan mereka dalam meningkatkan kepercayaan diri (Dharmawangsa, 2025). Oleh karena itu, jika individu tersebut berada dilingkungan yang menuntut peran aktif dan berkelompok seperti dalam organisasi mahasiswa maka dapat menghambat perkembangan diri karena cenderung kesulitan dalam menyelesaikan suatu kegiatan, mengalami keraguan dalam melakukan kegiatan, memiliki keberanian yang rendah dalam kemampuan bercakap-cakap, menarik diri dari lingkungan, tidak menyukai kegiatan yang banyak melibatkan interaksi verbal dan menghindari dari kegiatan berbasis kelompok (Potensia, 2025).

Oleh karena itu, *wall climbing* sebagai media bimbingan dalam membentuk *self-confidence* mahasiswa khususnya pecinta alam memiliki relevansi yang tinggi di era pendidikan karakter saat ini, juga sebagai media bimbingan nonformal melalui kegiatan luar ruangan (*outdoor activity*) dalam mendukung pembentukan karakter mahasiswa, tidak hanya melibatkan aspek fisik, tetapi juga menggabungkan aspek mental dan ketahanan emosional, seperti keberanian, pengambilan keputusan serta kepercayaan diri (Potensia, 2025), sejalan dengan penelitian oleh (Herman & Disurya, 2024) bahwa kegiatan *wall climbing* dapat meningkatkan kepercayaan diri (*self-confidence*) melalui pengalaman keberhasilan mencapai target ketinggian tertentu dan dapat dipandang sebagai media bimbingan berbasis pengalaman (*experiential learning*) dimana individu belajar melalui keterlibatan langsung dalam suatu aktivitas menantang yang efektif meningkatkan aspek psikologis.

Sebagai media bimbingan berbasis pengalaman (*experiential learning*) nantinya *wall climbing* dalam bimbingan dan konseling dapat di refleksikan pasca-aktivitas, di mana konselor memfasilitasi diskusi tentang emosi yang muncul (seperti keberanian mencapai puncak jalur tertinggi), sehingga menghubungkan sensasi fisik dan psikologis. Dalam proses ini konselor/guru bimbingan dan konseling dapat berperan sebagai pendamping aktif (fasilitator) maupun pemberi layanan dalam aktivitas *wall climbing* untuk memastikan kegiatan lebih terarah pada pembentuk *self-confidence* mahasiswa Pecinta Alam “Pelita” UNP Kediri. Selama ini, pendampingan dalam kegiatan *wall climbing* di UKM PALA “Pelita” telah dilakukan oleh kepengurusan internal maupun divisi terkait

dengan fokus pada aspek teknis pemanjatan. Namun, untuk mengoptimalkan potensi *wall climbing* sebagai media bimbingan dalam membentuk *self-confidence*, diperlukan pengembangan lebih lanjut yang mengintegrasikan aspek teknis pemanjatan dengan aspek psikologis melalui pendekatan bimbingan dan konseling.

Dengan adanya peran konselor maupun guru bimbingan dan konseling dalam aktivitas *wall climbing* dapat berperan sebagai pendamping yang memberikan motivasi, refleksi dan dukungan psikologis mahasiswa Pecinta Alam “Pelita” UNP Kediri dapat lebih terarah dalam membentuk *self-confidence*. Misalnya, konselor dapat memberikan penguatan positif (*positive reinforcement*) saat anggota menghadapi ketakutan, memfasilitasi diskusi reflektif setelah aktivitas, serta membantu anggota menginternalisasi pengalaman keberhasilan sebagai bukti kapasitas diri mereka. Hal ini sejalan dengan pendekatan komunikasi empatik dalam bimbingan dan konseling yang terbukti meningkatkan *self-confidence* mahasiswa melalui dukungan sosial dan validasi emosional.

Sehingga dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif dan analisis pengalaman subjektif mahasiswa Pecinta Alam “Pelita” UNP Kediri selama melakukan aktivitas *wall climbing*. Proses ini menciptakan korelasi langsung semakin intens aktivitas *wall climbing* semakin tinggi pula peningkatan kepercayaan diri (*self-confidence*), sebagaimana dibuktikan pada atlet panjat tebing yang mengalami perbaikan skor kepercayaan diri signifikan setelah latihan (Aisyah Sekar Sari, Nadia Aprisilia, 2025).

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam mengintegrasikan *wall climbing* sebagai media bimbingan yang inovatif dalam membentuk kepercayaan diri (*self-confidence*) mahasiswa Pecinta Alam "Pelita" UNP Kediri. Hasil temuan nantinya tidak hanya memperkaya praktik bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, tetapi juga dapat menjadi rekomendasi program pengembangan karakter holistik bagi mahasiswa Pecinta Alam "Pelita" UNP Kediri, khususnya melalui pelibatan konselor/guru BK sebagai pendamping yang terstruktur. Dengan demikian

mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tantangan di kemudian hari, sekaligus memperkuat peran bimbingan dan konseling dalam membangun generasi yang memiliki *self-confidence*.

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini difokuskan untuk memahami bagaimana aktivitas *wall climbing* digunakan sebagai media bimbingan dalam membentuk *self-confidence* pada mahasiswa Pecinta Alam “Pelita” UNP Kediri. Secara khusus, fokus utama diarahkan pada proses aktivitas *wall climbing*, makna yang dirasakan mahasiswa Pecinta Alam “Pelita” UNP Kediri, serta perubahan psikologis *self-confidence* yang muncul setelah keterlibatan dalam aktivitas *wall climbing* dan faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan aktivitas *wall climbing* sebagai media bimbingan. Dengan fokus penelitian ini, berdasarkan acuan pada studi awal, mengarah pada studi kualitatif dengan pendekatan fenomenologis, yang memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam persepsi, perasaan, dan pengalaman subjektif Mahasiswa Pecinta Alam “Pelita” UNP Kediri mengenai proses pembentukan *self-confidence* melalui aktivitas *wall climbing*.

C. Rumusan Masalah

Rumusan Masalah dalam penelitian ini mengacu pada pendekatan fenomenologis untuk menggali pemahaman mendalam mengenai pengalaman mahasiswa Pecinta Alam “Pelita” UNP Kediri, sehingga dapat memberikan wawasan yang lebih kaya dan kompleks tentang peran *wall climbing* dalam membentuk *self-confidence*. Rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

- a. Apa makna subjektif yang dirasakan Mahasiswa Pecinta Alam “Pelita” UNP Kediri terhadap aktivitas *wall climbing* sebagai pengalaman luar ruang yang menantang?
- b. Bagaimana pengalaman *wall climbing* diimplementasikan sebagai media bimbingan dalam membentuk *self-confidence* Mahasiswa Pecinta Alam “Pelita” UNP Kediri?
- c. Perubahan psikologis *self-confidence* apa yang muncul pada Mahasiswa

Pecinta Alam “Pelita” UNP Kediri setelah terlibat dalam aktivitas *wall climbing*?

- d. Faktor apa saja yang yang mempengaruhi pelaksanaan *wall climbing* sebagai media bimbingan bagi Mahasiswa Pecinta Alam “Pelita” UNP Kediri?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun, penelitian ini bertujuan:

- a. Mendeskripsikan makna subjektif yang dirasakan Mahasiswa Pecinta Alam “Pelita” UNP Kediri terhadap pengalaman aktivitas *wall climbing* dalam konteks pembentukan *self-confidence*.
- b. Menggambarkan implementasi pengalaman Mahasiswa Pecinta Alam “Pelita” UNP Kediri dalam pelaksanaan *wall climbing* sebagai media bimbingan untuk membentuk *self-confidence*.
- c. Mengidentifikasi perubahan psikologis *self-confidence* yang muncul pada Mahasiswa Pecinta Alam “Pelita” UNP Kediri setelah terlibat dalam aktivitas *wall climbing*.
- d. Menyelidiki faktor yang mempengaruhi pelaksanaan *wall climbing* sebagai media bimbingan bagi Mahasiswa Pecinta Alam “Pelita” UNP Kediri.

E. Manfaat Penelitian

- a. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memperkaya literatur yang ada mengenai hubungan antara kegiatan fisik, khususnya *wall climbing*, dan peningkatan *self-confidence*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori-teori psikologi positif, dengan fokus pada bagaimana tantangan fisik dan pengalaman di luar ruangan dapat digunakan sebagai media efektif untuk pembentukan karakter dan pengembangan kepercayaan diri. Selain itu, penelitian ini juga dapat memperluas pemahaman mengenai penerapan kegiatan bimbingan berbasis fisik dalam konteks organisasi mahasiswa, serta memberikan wawasan baru dalam bidang pengembangan diri melalui aktivitas fisik ekstrem.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Mahasiswa Pecinta Alam “Pelita” UNP Kediri.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai manfaat *wall climbing* dalam meningkatkan *self-confidence* serta dapat memotivasi mereka untuk lebih aktif dan terlibat dalam kegiatan bimbingan yang berfokus pada pengembangan diri melalui kegiatan fisik dan tantangan.

2) Bagi Pembimbing dan Pihak Kampus

Penelitian ini memberikan pembimbing wawasan untuk merancang program *wall climbing* yang efektif dalam membentuk *self-confidence* mahasiswa. Bagi pihak kampus, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan kegiatan mahasiswa yang mendukung pengembangan karakter dan kepercayaan diri pada mahasiswa.

3) Bagi Layanan bimbingan dan konseling

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan media bimbingan inovatif berbasis *wall climbing*, baik dalam layanan kelompok maupun individual. Konselor/guru BK dapat berperan sebagai fasilitator dan pendamping aktif dalam kegiatan *wall climbing*, memberikan penguatan positif saat mahasiswa menghadapi ketakutan, serta memfasilitasi refleksi pasca-aktivitas untuk membantu mahasiswa menginternalisasi pengalaman keberhasilan sebagai bukti kapasitas diri. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat pendekatan *experiential learning* dalam BK untuk membentuk *self-confidence* mahasiswa secara lebih terarah dan efektif.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan referensi untuk penelitian sejenis yang ingin mengembangkan media bimbingan dan konseling berbasis *outdoor activity*, serta memberikan dasar untuk penelitian lebih lanjut tentang efektivitas *wall climbing* dalam aspek psikologis lainnya, seperti *resilience*, *self-efficacy*, atau *emotional regulation*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adewiyah, S., Lian, B., & Bayu, T. (2022). *The Effect of Circuit Training on Wall Climbing Speed Climbing Technique in Mapala Athletes PGRI Palembang University*. 1(2), 170–175.
- Adventures, P. C. (n.d.). *WE ' RE EMPOWERING*.
- Aisyah Sekar Sari, Nadia Aprisilia, Y. F. (2025). *Teknik Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif*: 5(2018), 539–545.
- Andiwijaya, D., & Liauw, F. (2019). *Program aktivitas yang dapat meningkatkan konsep diri , kemampuan diri , dan kemampuan untuk berinteraksi sosial*. 1(2), 1695–1704.
- Bambang ambang Niko Pasla, ST., M.Eng., M. (n.d.). *Self Confidence: Pengertian, Manfaat, dan Cara Meningkatkan*. <https://bams.mba/sumber-daya-manusia/self-confidence-pengertian-manfaat-dan-cara-meningkatkannya/>
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy : Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*. 84(2), 191–215.
- Clark Moustakas, Ir, P., & Tarumingkeng. (2025). *Clark Moustakas*. April.
- Colaizzi, Praveena, K. R., & Sasikumar, S. (2021). *Application of Colaizzi ' s Method of Data Analysis in Phenomenological Research*. 21(2), 914–918.
- Dewi, R. S. (2023). *Analisis Penggunaan Media Bimbingan dan Konseling pada Pemberian Layanan Informasi*. 29, 34–38.
- Dharmawangsa, U. (2025). *Universitas Dharmawangsa*. 19, 1580–1590.
- Gürer, H., Akçınar, F., Arslan, S. C., Akçınar, S., Güllü, M., Eken, Ö., Kurtoğlu, A., İlkın, M., Alotaibi, M. H., & Elkholi, S. M. (2024). Evaluating the impact of rock climbing on mental health and emotional well-being in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 15(November), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1426654>
- Herman, W., & Disurya, R. (2024). *Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Kemampuan Panjat Tebing Kategori Lead pada Mahasiswa Pencinta Alam Universitas PGRI Palembang*. 1, 201–211.
- Hulukati. (n.d.). *Kepercayaan diri (Self-confidence)*. 14–50.
- Ihsan, M., Ma'mun, A., & Yusup, U. (2019). Pengembangan Social Emotional Competencies melalui Outdoor Education. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 19(2), 274–285. <https://doi.org/10.17509/jpp.v19i2.19772>

- Ihsan, M., Ma, A., Kusmaedi, N., & Firmansyah, H. (2025). *Pengembangan 7Cs Melalui Outdoor Education Dalam Rangka Positive Youth Development Development of 7Cs Through Outdoor Education In the Framework of Positive Youth Development*. 25(1), 51–61.
- Kerjasama, D., & Remaja, T. (2014). *Pengaruh Experiential Learning Terhadap Kepercayaan Diri*. 3(03), 237–246.
- Kolb, Cliffs, E. (2006). *Experiential learning : experience as the source of learning and development*. 1984.
- Konseling, B. D. A. N. (n.d.). *KONSEP DASAR BIMBINGAN DAN KONSELING*.
- Olahraga, P. (2024). *Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Daya Tahan Otot Pada Atlet Panjat Tebing Federasi Panjat Tebing Indonesia*. 2(4), 721–728.
- Pendidikan, J., Madrasah, G., & Volume, I. (2017). *Experiential Learning*. 1.
- Potensia, J. I. (2025). *Januari 2025 Received: 24*. 10(1), 60–73.
- Pratomo, Deni, A. U. (2016). *KONSEP KEPERCAYAAN DIRI REMAJA PUTRI*. 2, 43–52.
- Ragam, F. D., & Kartianti, S. (2023). *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Metode Experiential Learning Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja di Jemaat Nita Duma , Galela Barat*. 3, 7051–7060.
- Ramadhan, C., Senubekti, M. A., & Nurdiansyah, N. (2025). *Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Melalui Media Interaktif Berbasis Multimedia*. 4.
- Risman, D., & Sasmitha, W. (2024). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Olahraga Panjat Tebing Dinilai dari Sudut Pandang Pelatih dan Atlet*. 7(3), 22–29.
- Umarta, S. A., & Mangundjaya, W. L. (2023). *Pengaruh Konsep Diri Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa*. 1(8), 269–278.