PENGARUH *OUTDOOR EDUCATION* MELALUI PROGRAM *HIKING* & *CAMPING* TERHADAP PENGENDALIAN *STRESS, ANXIETY* & *DEPRESSION* REMAJA

TESIS

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Konsentrasi Pendidikan Olahraga

oleh

Bara Yusuf Saeful Putra
NIM 1402264

PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN OLAHRAGA
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2016

PENGARUH OUTDOOR EDUCATION PROGRAM *HIKING* & *CAMPING* TERHADAP PENGENDALIAN *STRESS, ANXIETY* & *DEPRESSION* REMAJA

Oleh
Bara Yusuf Saeful Putra, S.Si.

Sebuah tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Magister pada Sekolah Pascasarjana Pendidikan Olahraga

© Bara Yusuf Saeful Putra, S.Si.
Universitas Pendidikan Indonesia
Mei 2016

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

"Ya Tuhanku berikanlah kepadaku hikmah dan pertemukanlah aku dengan orang-orang saleh, serta jadikanlah aku buah tuturyang baik bagi orang-orang yang datang kemudian. Dan jadikanlah aku orang yang akan mewarisi surga yang penuh kenikmatan"
[Q.S. Asyu'ara ayat (26): 83-85]

Tentukan Fakta, Masalah dan Solusi dalam Menyelesaikan Segala Urusan di Hidup ini.
(Rudy Habibie)

Apa yang ada di fikiran dan hati, jangan dipendam. Beranilah untuk mengekspresikannya lewat ucapan, tulisan dan perbuatan.
(Bara Yusuf Saeful Putra)

Karya tulis sederhana ini ku persembahkan teruntuk kedua orangtua tercinta & adik tersayang serta semua orang yang senentiasa memberikan pencerahan dalam pencarian makna hidupku. Semoga kita selalu berada dalam limpahan rahmat dan karunia Allah SWT.

BARA YUSUF SAEFUL PUTRA

PENGARUH *OUTDOOR EDUCATION* MELALUI PROGRAM *HIKING* & *CAMPING* TERHADAP PENGENDALIAN *STRESS*, *ANXIETY* & *DEPRESSION* REMAJA

disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing Tesis

Dr. Kardjono, M.Sc.
NIP. 19610525 198601 1 002

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga

Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes. AIFO.
NIP. 19620718 198803 1 004

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis dengan judul "*Pengaruh Outdoor Education Melalui Program Hiking & Camping Terhadap Pengendalian Stress, Anxiety & Depression Remaja*" ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini

Bandung, Mei 2016

Yang membuat pernyataan,

METERAI TEMPEL

TGL. 20

BCD36ADF624014773

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Bara Yusuf Saeful Putra, S.Si.

NIM. 1402264

KATA PENGANTAR

Bismillahirohmannirohim.

Segenap kata selalu terucap untuk memanjatkan segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT., serta do'a restu dari kedua orang tua serta keluarga yang selalu senantiasa menyertai peneliti dalam menyelesaikan tesis ini. Dengan segala keterbatasan dan kekurangan yang dimiliki peneliti ini, merupakan sifat alamiah yang selalu ada dalam diri mahkluk ciptaan sang pencipta yaitu sebagai manusia biasa. Oleh karena itu kebenaran dan kesempurnaan yang hakiki adalah kebenaran dari Allah SWT.

Penyusunan tesis ini dimaksudkan sebagai salah satu syarat menyelesaikan studi (S2) Program Studi Pendidikan Olahraga, Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian yang berjudul *"Pengaruh Outdoor Education Melalui Program Hiking & Camping Terhadap Pengendalian Stress, Anxiety & Depression Remaja"*, pada dasarnya dilakukan untuk dijadikan pemahaman bagi peneliti khususnya, serta umumnya mudah-mudahan dapat diterima dan dijadikan referensi bagi para pelaku olahraga.

Dengan proses awal dan akhir yang begitu melelahkan, dan pada akhirnya peneliti bisa menyelesaikannya dengan baik, dan tidak akan pernah bosan untuk bersyukur kepada Allah SWT., yang sampai saat ini selalu memberikan jalan dan waktu yang terbaik dalam menyelesaikan tesis ini. Peneliti menyadari bahwa tesis ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan. Akhir kata, semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya, dan bagi para pembaca umumnya.

Bandung, Mei 2016

Peneliti

Bara Yusuf Saeful Putra, S.Si.

UCAPAN TERIMA KASIH

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. yang telah memberikan kekuatan untuk menyelesaikan penelitian ini. Pada kesempatan penuh syukur ini penulis sampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang tiada tara kepada:

1. Dr. Yudy Hendrayana, M. Kes. AIFO selaku Ketua Prodi Pendidikan Olahraga SPs Universitas Pendidikan Indonesia
2. Dr. Kardjono, M.Sc. selaku pembimbing Tesis atas segala perhatian, bimbingan dan dukungan serta keluangan waktu untuk membimbing penulis serta memberikan bantuan dan memotivasi penulis untuk menyelesaikan penelitian ini dengan lega.
3. Tite Julianatine, M.Pd. selaku pembimbing akademik atas bimbingan, dukungan dan kesabarannya serta telah memberikan arahan, saran, dan kemudahan berpikir hingga terselesaikannya studi ini.
4. Staf Dosen dan Karyawan SPs POR UPI, yang telah membekali peneliti dengan berbagai ilmu yang bermanfaat selama perkuliahan.
5. Keluargaku, Mamah Lilis, Bapak Aep, dan Miki Khusni M. terima kasih atas segala pengorbanan dan do'a serta kasih sayangnya.
6. Siswa-siswi SMP Putra Siliwangi Lembang T.A 2015/2016 yang telah membantu dan bersedia menjadi binaan selama proses penelitian
7. Sahabat-sahabat terbaik mahasiswa Magister Pendidikan Olahraga angkatan 2014 yang telah bersama-sama mengukir kebersamaan dan keceriaan selama perkuliahan, semoga menjadi *agent of change* disetiap kesempatan dimanapun kita semua berada.
8. Berbagai pihak lain yang tidak tertuliskan pada kesempatan ini.

Akhir kata peneliti mohon maaf kepada semua pihak yang tidak tercantum di atas. Semoga amal baik semuanya mendapat balasan yang lebih dari Allah S.W.T. Aamiin.

Bandung, Mei 2016

B.Y.S.P.