

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Undang-undang Republik Indonesia nomor 18 tahun 2014, menyatakan bahwa “Kesehatan Jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya”. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa pemerintah memiliki harapan untuk memiliki sumber daya manusia yang unggul dan mampu mengatasi tekanan.

Selama hidup, orang akan mengalami berbagai macam tekanan. Seorang yang tidak mampu menghadapi dan mengatasi tekanan tentunya akan mengalami peningkatan stres mental. Beberapa gejala stres seperti; berkurang nafsu makan, susah tidur, kepala pusing, tidak bersemangat dan bahkan keinginan untuk bunuh diri. Pernyataan diatas didukung juga dengan data yang dikemukakan menurut Rima (2015) dalam “web site” posmetro.com yang mengatakan bahwa “ 80% anggota reserse dan polisi lalu lintas mengalami stres, bahkan di 5 bulan pertama tahun 2015 ada 3 polisi bunuh diri akibat stres, tahun 2014 ada 3 polisi, tahun 2013 ada 7 orang dan tahun 2011 ada 1 orang”. Kondisi tersebut merupakan sebagian dari kasus yang terjadi saat ini. Kasus yang sangat memprihatinkan dan menunjukkan bahwa betapa pentingnya aspek kejiwaan, dan perlu dicarikan solusinya.

Stres telah menjadi topik yang populer. Stres adalah salah satu gangguan mental emosional. Stres menurut LaRue and Herrman, (2008) didefinisikan sebagai “*an individual’s physiological and psychological responses to situations they encounter, caused by environmental, social, and intrapersonal stimuli*”. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, stres adalah sebuah respon yang dialami oleh seorang individu, yang disebabkan oleh stimulus lingkungan,

sosial dan interpersonal, bersifat mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*).

Media sering kali menyatakan perilaku atau penyakit yang tidak lazim pada manusia sebagai akibat dari stres. Setiap remaja, dewasa dan lansia tentunya akan mengalami stres. Itu semua sangatlah wajar, stres muncul akibat dari kesibukan yang berlebih yang dialami setiap harinya. Namun dari beberapa golongan tersebut, remaja yang sangat rentan untuk mengalami stres tersebut. Seperti yang diungkapkan oleh Kusmiyati (2014) dalam “web site” health.liputan6.com mengatakan bahwa “remaja sekarang lebih mudah stres, akibat pola hidup yang seperti orang dewasa”.

Menurut Tucker Blackwell (2006); Schwarts, Maynard, & Uzelac, (2008), bahwa, “kebanyakan anak yang memasuki masa remaja sedang memulai periode yang penuh dengan tekanan dan ketidakbahagiaan. Mereka mencari identitas diri, mengalami tekanan antara usaha mereka untuk menjadi mandiri dari orangtua dan ketergantungan nyata mereka kepada orangtua dan membangun *mitos personal*”. Berkaitan dengan hal tersebut, para remaja berpikir dan percaya bahwa pengalaman yang akan dialami mereka unik, istimewa, dan tidak dimiliki oleh orang lain. Mitos personal seperti ini dapat membuat remaja merasa rentan terhadap risiko yang mengancam orang lain.

Kehidupan sehari-hari sebenarnya melibatkan serangkaian urutan berulang, dari memersepsi ancaman, mempertimbangkan cara untuk mengatasinya, dan terakhir beradaptasi dengan ancaman tersebut dengan keberhasilan yang lebih besar ataupun lebih kecil. Bagi banyak orang, stres merupakan sesuatu hal yang biasa dan telah menjadi bagian hidup. Stres tidak selalu buruk, asalkan berada pada level yang seharusnya. Stres dapat membantu tampil di bawah tekanan, memotivasi untuk melakukan yang terbaik, bahkan membuat seseorang tetap berada pada zona aman. Menurut Boyce & Ellis, (2005); Dolbier, Smith, & Steindhardt, (2007) bahwa “adaptasi memerlukan usaha yang besar ketika stres menjadi semakin parah atau bertahan lama”. Terakhir usaha untuk mengatasi stres dapat menghasilkan respons biologis dan psikologis yang menyebabkan masalah kesehatan.

Stres menjadi kecemasan jika apa yang dikhawatirkan belum terjadi. Menurut Martens et al dalam Hagger M. & Chatzisarantis N. (2005, hlm. 133) “*Anxiety is a specific emotion that has been described as an unpleasant feeling of apprehension and distress, and is usually accompanied by unpleasant physiological responses*”. Dengan kata lain bahwa *anxiety* atau kecemasan adalah sebuah respon emosi yang digambarkan akibat dari perasaan khawatir akan sesuatu yang belum terjadi. Kemudian pendapat lain juga mengatakan bahwa *Anxiety* adalah “*feeling of inability to deal with anticipated harm. Anxiety occurs when people do not have appropriate responses or plans for coping with anticipated problems*”. (Richard M. Steers & Stewart Black, dalam Rusli I., & Komarudin, 2008, hlm. 243). Berdasarkan penjelasan di atas dapat di simpulkan bahwa *anxiety* atau kecemasan adalah suatu perasaan takut karena tidak mampu menghadapi dan mengendalikan suatu bahaya yang mengancam. Sebagian besar dari kita merasa khawatir dan takut jika menghadapi situasi yang mengancam atau stres, padahal situasi tersebut belum pasti terjadi. Perasaan tersebut adalah reaksi normal terhadap stres.

Stres menjadi depresi jika “bencana” yang ditakutkan sudah terjadi. Hampir semua orang juga pernah mengalami depresi. Menurut WHO (2012), “*Depression is a common mental disorder that presents with depressed mood, loss of interest or pleasure, decreased energy, feelings of guilt or low self-worth, disturbed sleep or appetite, and poor concentration*”. Berdasarkan pemaparan di atas, depresi adalah salah satu gangguan emosional, gejala yang terjadi yaitu kehilangan mood, energi berkurang, kesulitan tidur, kurang konsentrasi. Sebagian dari kita pernah mengalami saat-saat tersebut ketika merasa sedih, dan tidak tertarik pada aktivitas apa pun sekalipun itu aktivitas yang menyenangkan. Depresi pula diartikan sebagai “respon abnormal terhadap banyak stres kehidupan”. (Atkinson *et al*, 2010:430).

Permasalahan variabel dependen mengenai *stress*, *anxiety* dan *depression*, tentunya perlu di carikan solusi. Penentuan instrument dalam penelitian ini sangatlah penting. Instrumen berperan dalam memperoleh data, yang nantinya diteliti dan di tarik kesimpulannya. Seperti yang diungkapkan Lovibond (1995)

“The DASS is a 42-item self report instrument designed to measure the three related negative emotional states of depression, anxiety and tension/stress. Berkenaan dengan itu Depression Anxiety Stress Scale dikatakan relevan untuk digunakan dalam mendiagnosa beberapa variabel dependen penelitian di atas.

Ada beberapa kejadian yang cenderung dipandang dapat menimbulkan stres. Menurut Weinstein, dkk., (2004); McIntyre, Korn, & Matsuo, (2008). “Stres diakibatkan karena; *kejadian bencana, stressor personal, dan stressor latar belakang*”. Melihat penjelasan di atas sebelumnya, stressor latar belakang dinilai lebih sering dialami. Stressor latar belakang atau dikenal dengan kerepotan sehari-hari merupakan masalah jangka panjang dan kronis. Beberapa contoh dari stressor latar belakang adalah mengalami ketidakpuasan dengan sekolah, pekerjaan, kemacetan lalu lintas dan mengantri beberapa jam di bank, berada dalam hubungan yang tidak membahagiakan, atau tinggal di lingkungan padat penduduk tanpa adanya privasi.

Fenomena sosial yang terjadi dalam perkembangan pendidikan di Indonesia sekarang ini, besar kemungkinan menjadi penyebab utama terhadap peningkatan stres pada remaja adalah, adanya kecenderungan bahwa guru, orang tua, dan murid terdorong hanya untuk mengejar nilai akademis dari hasil belajar semata. Untuk mencapai tujuan itu, para siswa seakan-akan tidak cukup mendapatkan pelajaran yang mereka terima hanya dari sekolah saja. Banyak di antara mereka terpaksa mengikuti pelajaran tambahan, di luar jam sekolah, sehingga mereka menjadi remaja yang sangat sibuk. Menurut Kardjono (2014, hlm. 62) “kesibukan tersebut sangat menyita waktu mereka yang penting untuk bersosialisasi, berekreasi dengan keluarga maupun masyarakat, dan juga lingkungannya dalam usaha mengembangkan kepribadian”.

Meraih nilai yang tinggi, seakan-akan merupakan satu jalan untuk memperoleh masa depan yang sukses, dengan satu jaminan mendapatkan pekerjaan yang lebih baik. Menurut Goleman dalam Kardjono (2014, hlm. 56) “Pendidikan bukan hanya terbatas pada perkembangan otak, tetapi juga perkembangan mental emosional dan spiritual”. Orang yang memiliki keterampilan emosional yang berkembang baik, kemungkinan besar ia akan

bahagia, berhasil dalam kehidupan, disukai oleh teman-temannya dan bahkan dapat membantu dalam pekerjaan dan membina keluarganya kelak. Keadaan seperti ini jika terus berlangsung dapat mengakibatkan kerugian bagi semua pihak, khususnya para remaja, sebagai generasi penerus. Beberapa psikolog menyebutkan bahwa masalah mental emosional khususnya peningkatan yang tajam pada stres yang dialami remaja dalam hal akademis dan tekanan sosial, alkoholisme, penyalahgunaan obat, serta kesulitan keluarga mendorong remaja yang paling bermasalah untuk mengakhiri hidup mereka.

Salah satu langkah yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesehatan jiwa serta mengendalikan stres perlu dilakukan aktivitas fisik yaitu outdoor education. Pendidikan alam bebas (*outdoor education*) adalah suatu kegiatan di luar kelas/sekolah seperti bermain di lingkungan sekolah, taman, perkebunan, dan kegiatan ini bersifat petualangan yang dapat mengembangkan karakter dan kemampuan seorang anak secara optimal. *Outdoor education* merupakan suatu alat yang dapat dijadikan sebagai media mengembangkan potensi yang dimiliki oleh seorang anak. Pernyataan mengenai *outdoor education* dikemukakan oleh Bogner (2002, hlm. 21) bahwa “*Common sense dictates that the frequently held conviction that experience in the natural environment alone may contribute more to an improved environmental literacy more than "normal" schools are likely to achieve.*” Ungkapan di atas mengatakan bahwa pengalaman di alam bebas dapat memberikan kontribusi yang lebih untuk meningkatkan pendidikan melebihi apa yang ingin dicapai di sekolah biasanya.

Pengertian lebih lanjut mengenai *outdoor education* menurut Kardjono (2014, hlm. 69), “Outdoor Education adalah sebuah pendidikan yang menggunakan pengalaman belajar di luar ruangan dengan tujuan untuk pengembangan seseorang secara menyeluruh dari hasil pengamatan dan tanggapan melalui perasaan, pendengaran, penglihatan, cobaan, sentuhan dan penciuman”. Aktivitas outdoor education merupakan bagian dari pendidikan khususnya pendidikan jasmani yang ada di lingkungan formal maupun nonformal. Dengan melakukan aktivitas tersebut seseorang akan mampu mendapatkan

experiential learning atau pengalaman belajar, mereka akan lebih mengenal lingkungan alam bebas dan mendekatkan diri pada sang pencipta.

Aktivitas outdoor education bisa menjadi salah satu solusi terhadap permasalahan yang terjadi saat ini, khususnya bagi remaja yang rentan terhadap stres. Banyak kegiatan outdoor education yang dapat dilakukan seperti jalan kaki (hiking), berkemah (camping), panjat tebing (rock climbing), memancing (fishing) dan bermacam-macam kegiatan lainnya. Beberapa program outdoor education yang cukup populer adalah hiking dan camping. Hiking lebih mengarah pada perjalanan dan pengembaraan dengan berbagai rintangan. Selain memiliki keuntungan untuk meningkatkan kemampuan fisik, outdoor education program hiking pun bermanfaat untuk kesehatan jiwa seperti dalam pengendalian stres.

Sara Warber (2014) seorang profesor kedokteran di sekolah kesehatan University of Michigan berpendapat bahwa *“Stress isn’t ever going to go away, so it is important to have a way to cope with it. Walking in nature is a coping mechanism-the benefits aren’t just physical.”* Dengan kata lain bahwa stres akan selalu ada, namun yang terpenting adalah memiliki cara untuk mengendalikannya. Berjalan di alam bebas merupakan salah satu alternatif yang bisa dilakukan. Hal senada pun dikemukakan oleh American Hiking Society dalam (healthyliving.azcentral.com), bahwa

Hiking's effectiveness as a stress-relief technique comes from a combination of healthy things that hiking rolls into one. Between aerobic exercise, naturally calming surroundings and the freedom to think and relax freely for extended periods of time, hiking is one of the most effective methods for combating stress on a regular basis.

Secara garis besar dijelaskan bahwa hiking merupakan salah satu teknik yang efektif untuk kesehatan. Dan dapat pula dikombinasikan untuk melatih kemampuan aerobik tubuh, rileksasi, menenangkan pikiran dan hati, kemudian hiking juga merupakan salah satu metode yang paling efektif untuk memerangi stres secara teratur.

Kemudian outdoor education program *Camping* atau berkemah merupakan sebuah kegiatan menginap di luar ruangan dengan menggunakan berbagai

perlengkapan pendukung dan dilakukan untuk berbagai tujuan. Menurut Garst, Browne dan Bialeschki (2011, hlm. 73-74) “*Camp* lebih dari sekedar lokasi atau sebuah program; meliputi afektif, kognitif, perilaku, fisik, sosial, dan manfaat spiritual dimana anak muda dapat menerimanya selama dan setelah pengalaman berkemah”. Camping atau berkemah pula memiliki manfaat bagi psikis seseorang yang tentunya ingin keluar dari rutinitas yang membosankan setiap harinya. Menurut Risch (2012, hlm. 1), “*Camp* adalah saat yang menarik bagi remaja karena memberikan kenangan seumur hidup dan pengalaman untuk keduanya (peserta dan instruktur)”. Untuk mewujudkan *camping* menyenangkan dan menjadi pengalaman yang mampu menumbuhkan nilai-nilai tentunya pelaksanaannya tidak hanya sekedar berpindah tempat tidur saja, namun perlu memiliki program yang jelas dan tepat sasaran.

Lebih lanjut dalam Amerika Camp Association, (Long, 2015, hlm. 29) “*Camping* yang terorganisir didefinisikan sebagai pengalaman yang berkelanjutan, yang memberikan kesempatan kreatif, rekreasi, dan pendidikan dalam kelompok yang tinggal di alam. Ini menggunakan kepemimpinan terlatih dan sumber daya alam sekitarnya memberikan kontribusi terhadap masing-masing peserta dalam pertumbuhan mental, fisik, sosial, dan spiritual”. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa camping menjadi salah satu program outdoor education yang bermanfaat, karena mampu memberikan kesempatan dalam mengembangkan keterampilan diri seseorang, juga untuk kematangan mental, fisik, sosial maupun spiritual. Melalui outdoor education, seseorang akan dapat belajar secara langsung pada alam yang akan membuat mereka bisa merasakan sesuatu yang tidak pernah mereka dapatkan sebelumnya. Hal ini dikemukakan oleh (Kardjono, 2014, hlm. 143), “dalam outdoor education mereka dapat merasakan secara langsung sentuhan alam nyata dan juga melihat dengan mata kepala sendiri keindahan alam yang menakjubkan dan menyentuh emosi-emosi pribadinya”. Di alam bebas seseorang bisa merasakan sentuhan alam, seperti; mendengarkan kicauan burung, hembusan angin, suara gemericik air, dan hirupan udara sejuk yang mampu merubah persepsi dalam diri seseorang lebih baik.

Melalui aktivitas *outdoor education* program *hiking* dan *camping* diasumsikan dapat memberikan perubahan yang positif dan dapat memberikan keuntungan bagi kesehatan jiwa, khususnya dalam pengendalian *stress*, *anxiety* & *depression*. *Outdoor education* mampu menjadi solusi untuk menjawab permasalahan mengenai kesehatan jiwa dan menciptakan remaja yang kuat secara fisik dan jiwa. Oleh sebab itu, perlu kiranya dilakukan pembuktian untuk meneliti pengaruh *outdoor education* melalui program *hiking* & *camping* terhadap pengendalian *stress*, *anxiety* dan *depression* terhadap para remaja.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, maka dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut :

1. Apakah outdoor education melalui program hiking & camping berpengaruh positif terhadap pengendalian *stress* remaja?
2. Apakah outdoor education melalui program hiking & camping berpengaruh positif terhadap tingkat *anxiety* remaja?
3. Apakah outdoor education melalui program hiking & camping berpengaruh positif terhadap tingkat *depression* remaja?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yang peneliti rumuskan, yaitu :

1. Untuk mengetahui pengaruh outdoor education melalui program hiking & camping terhadap pengendalian *stress* remaja.
2. Untuk mengetahui pengaruh outdoor education melalui program hiking & camping terhadap *anxiety* remaja.
3. Untuk mengetahui pengaruh outdoor education melalui program hiking & camping terhadap *depression* remaja.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis sebagai landasan pengembangan program outdoor education dalam kurikulum pendidikan, yang berorientasi pada pengembangan ranah afektif remaja. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat menguatkan Teori Belajar *Experiential Learning* dan *Stress Coping*.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pendidik, yang dalam pelaksanaan proses pembelajaran tidak hanya mengembangkan aspek fisik. Selain itu dapat dijadikan referensi untuk menambah wawasan bagi pendidik dalam rangka mengembangkan kurikulum pendidikan, yaitu program outdoor education di Indonesia.

E. Struktur Organisasi Tesis

Struktur organisasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. BAB I : pendahuluan yang di dalamnya berisikan tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi penelitian.
2. BAB II : kajian pustaka yang di dalamnya berisikan outdoor education, *stress*, *anxiety*, *depression*, kerangka pemikiran, penelitian terdahulu dan hipotesis penelitian.
3. BAB III : terdiri dari prosedur penelitian yang di dalamnya berisikan tentang metode penelitian, desain penelitian, populasi, sampel, instrument penelitian, dan analisis data.
4. BAB IV : terdiri dari deskripsi data hasil penelitian, pengolahan, analisis dan temuan
5. BAB V : penutup yang didalamnya berisikan kesimpulan, implikasi dan rekomendasi.