

Pengaruh Permainan Outbound terhadap Penurunan Tingkat Stres Siswa Usia 13-15 Tahun

Nararia Kirana Bhakti

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Email: nararia.19129@mhs.unesa.ac.id

Ratna Candra Dewi

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Email: ratnadewi@unesa.ac.id

Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Surabaya, Jawa Timur 60213

Korespondensi penulis: nararia.19129@mhs.unesa.ac.id

Abstract: *Academic stress is a condition of a student who feels pressured from outside himself that arises as a result of the demands of being superior to others. This study aimed to assess the stress levels of children between the ages of 13 and 15 before and after departure. A type of quasi-experimental research strategy was used in this study's quantitative research. Some of the games included clogs, ball relay, blind walk, and people-to-people. In this study, a one group, pretest-posttest design was used. The technique of choice for this study's sample, 166 junior high school children between the ages of 13 and 15, was purposeful sampling, utilizing surveys using a Likert scale to collect data. Data analysis techniques using non-parametric statistics with a working method that uses SPSS 26 for windows as a calculation tool, namely descriptive analysis, prerequisite tests, and Wilcoxon tests with a significant $\alpha = 0.05$. The results showed that there was an influence of outbound games on reducing student stress levels and obtained $p = 0.001$ ($p < 0.05$) with the average results of pre-test student stress levels (50.00) and post-test student stress levels (47.66). The conclusion of this study is that by giving treatment, namely fun games on outbound, it can reduce the stress level of students aged 13-15 years*

Keywords: *Stress, Academic Stress, Outbound*

Abstrak: Stres akademik adalah suatu kondisi seorang siswa yang merasa tertekan dari luar diri yang muncul akibat dari tuntutan menjadi lebih unggul lewat orang lain. Tujuan oleh penelitian tersebut termasuk supaya menemukan perbedaan tingkat stres siswa sebelum dan sesudah *outbound* pada siswa usia 13-15 tahun. Metode yang dipakai pada penelitian tersebut ialah penelitian kuantitatif yang memakai jenis rancangan penelitian *quasi eksperimen*. Jenis permainan yang dipakai termasuk bakiak, estafet bola, *blind walk*, dan *people to people*. Penelitian ini menggunakan *desain One Group Pretsest Posttest Design*. Teknik pengambilan sampel yang dipakai pada penelitian tersebut termasuk Purposive Sampling yang menggunakan sampel dengan total 166 siswa Sekolah Menengah Pertama dengan usia 13-15 tahun. Pengumpulan data memakai kuisioner melalui skala likert. Teknik analisis data yang dipakai adalah statistic non parametric melalui metode pengerjaan yang memakai SPSS 26 for windows menjadi sarana perhitungannya, termasuk analisa deskriptif, uji prasyarat, dan uji Wilcoxon dengan signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan diperoleh dampak permainan *outbound* terhadap penurunan tingkat stres siswa dan diperoleh nilai $p = 0.001$ ($p < 0.05$) yang hasil rata-rata pre-test tingkat stres siswa (50.00) dan post-test tingkat stres siswa (47.66). Kesimpulan dari penelitian ini ialah dengan diberikannya perlakuan yaitu permainan fun game pada *outbound* maka dapat menurunkan tingkat stres siswa usia 13-15 tahun.

Kata kunci: *Stres, Stres Akademik, Outbound*

LATAR BELAKANG

Setiap individu mayoritas merasakan serta mengalami yang namanya stres. maka dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan oleh setiap individu dari segi fisik, psikologis, emosional dan mental. Ketegangan yang disebabkan dari stres ini akan berdampak negatif terhadap kinerja dalam kehidupan sehari-hari disertai adanya penurunan produktivitas, rasa sakit dan gangguan kesehatan mental. Stres ini tidak dapat dihindarkan dalam kehidupan

Received September 30, 2023; Revised Oktober 20, 2023; Accepted November 07, 2023

* Nararia Kirana Bhakti, nararia.19129@mhs.unesa.ac.id

sehari-hari. Jika seseorang kesulitan dalam proses penyesuaian diri terhadap masalah yang dihadapi dan akan berdampak pada individu yaitu stres.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Soeli et al., (2021) yang dilakukan di SMP Negeri 6 Gorontalo yang menggunakan sistem full day school, hasil menunjukkan bahwa dari 100 siswa yang akan menjadi sampel, sebanyak 60 siswa (60%) setelah itu mengalami tingkat stres ringan, 39 siswa (39%) mengalami stres sedang serta 1 siswa (1%) mengalami stres. Gejala fisik ditimbulkan adalah kelelahan, dialami sebanyak 81 siswa (81%). Gejala emosi yang banyak muncul yaitu kecemasan dan terjadi sebanyak 82 siswa (82%), dan gejala perilaku yang paling umum yaitu mudah lupa sebanyak 78 siswa (78%).

Dampak yang dirasakan oleh siswa dari stress akademik seperti, prestasi siswa yang memburuk, kecandua internet yang berlebih oleh siswa sebagai bentuk pelatian dari tuntutan yangdiberikan, kurangnya waktu tidur yang berkaitan dengan kualitas siswa saat melakukan proses pembelajaran siswa disekolah, dan mempengaruhi pola makan dimana ketika seseorang stress cenderung mengkonsumsi makanan yang buka sehat serta pola makan yang belum teratur.

Berdasarkan informasi yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang materi yang telah diketahui sebelumnya. Pengaruh antara permainan outbound terhadap penurunan tingkat stres. Maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh Permainan Outbound terhadap Penurunan Tingkat Stres Siswa 12-13 Tahun”.

KAJIAN TEORITIS

Stres ialah keadaan di mana seseorang menghadapi tekanan dalam menyelesaikan masalah dengan baik, seperti yang diungkapkan oleh Bartsch & Evelyn (2015). Stres termasuk suatu kondisi dimana seseorang itu tertekan oleh keadaan yang diberikan oleh lingkungan sekitar mereka. Stres ialah suatu reaksi tubuh yang dimana tubuh mendapat tekanan ataupun ancaman dari lingkungan. Stres termasuk reaksi alami yang dikeluarkan oleh tubuh, namun apabila tekanan itu terlalu berlebihan maka akan berdampak pada kesehatan tubuh.

Ada beberapa faktor yang bisa menimbulkan stres (*stressor*) secara umum, serta berbagai faktor ini bisa dikelompokkan menjadi stresor internal serta stresor eksternal. Stresor internal merujuk pada berbagai faktor yang asalnya dari dalam diri suatu individu, seperti kondisi fisik ataupun kondisi emosi yang dialami. Di sisi lain, stresor eksternal merujuk pada berbagai faktor yang asalnya dari luar diri suatu individu, seperti perubahan keluarga, lingkungan sekitar, serta sosial budaya sekitarnya (Susapto, 2018)

Menurut Sayekti (2017), stres akademik timbul sebagai akibat dari tekanan awal yang dialami siswa selama proses pembelajaran, seperti target pencapaian kurikulum, ketidaksesuaian kompetensi keahlian, beban tugas pekerjaan rumah yang bertumpuk, serta kurangnya dukungan dari hasil evaluasi. Stresor akademik merujuk pada tekanan yang dialami oleh siswa sebagai hasil dari aktivitas pembelajaran ataupun beberapa hal terkait dengan aktivitas belajar, misalnya, tekanan dalam mencapai kenaikan kelas, durasi belajar yang panjang, perilaku mencontek, beban tugas yang banyak, penilaian ulangan, pengambilan keputusan terkait jurusan ataupun karier, kecemasan menghadapi ujian, serta manajemen stres (Mufsdhal Barseli et al., 2017).

Stres pada siswa dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti tuntutan akademik yang dianggap berlebihan, hasil ujian yang kurang memuaskan, beban tugas yang didapat, dan lingkungan sosial yang mempengaruhi. Stres akademik masuk dalam kategori "distres" (Rahmawati, W. K. 2017; Adawiyah, R. 2017). Academic stresor, yang berasal dari proses pembelajaran, dapat mencakup tekanan untuk mencapai kenaikan kelas, durasi belajar yang panjang, perilaku mencontek, tugas yang banyak, pencapaian akademik yang rendah, pengambilan keputusan mengenai masa depan, dan ketakutan dalam menghadapi ujian, menurut Rahmawati dalam Mufadhhal Barseli et al., (2018).

Menurut *National Institutes of Health* (NIH), berolahraga dapat memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental dan suasana hati, serta dapat menurunkan efek stres dan depresi. Stres akademik yang dialami siswa dapat mengurangi kondisi tersebut melalui partisipasi dalam kegiatan olahraga. Melakukan kegiatan fisik, misalnya berolahraga, termasuk suatu cara supaya mengelola stress. Olahraga yang dilakukan dengan baik memiliki potensi untuk mengurangi stres karena dapat merangsang produksi hormon "feel good" seperti endorfin. Hormon endorfin ini dapat memberikan perasaan tenang, mengurangi ketegangan, serta menurunkan rasa sakit. Sepanjang berolahraga, produksi endorfin nanti menukar hormon stres dan membantu menjaga stabilitas emosi.

Melakukan olahraga dengan teratur menimbulkan manfaat yang signifikan bagi remaja, termasuk peningkatan energi dan pencegahan penyakit kronis. Bukan sekadar untuk orang dewasa, anak-anak serta remaja juga butuh mengadopsi kebiasaan olahraga tersebut, terutama untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan mereka. Selain itu, olahraga juga berperan penting dalam mempromosikan kesehatan mental yang baik untuk anak-anak serta remaja (Gaetano R et al, 2015).

Berpartisipasi dalam kegiatan olahraga sudah terbukti efektif dalam memberi peningkatan kesejahteraan mental pada anak-anak serta remaja. Riset-riset sebelumnya

memperlihatkan jika melibatkan diri dalam olahraga bisa membantu mengatasi tekanan, kekhawatiran, serta perasaan sedih. Semakin sering seseorang menjalankannya, semakin rendah kemungkinan mereka mengalami masalah kesehatan mental. Selama beraktivitas fisik, tubuh akan menghasilkan hormon-hormon khusus dengan memberi peningkatan kondisi hati serta membuat tubuh terasa lebih santai. Selain itu, tidur pun menjadi lebih berkualitas. Dalam hal akademik, olahraga juga membantu memberi peningkatan performa (Andalasari & BL, 2013).

Sebuah kajian oleh peneliti dari University of Dundee serta University of Strathclyde ditemuannya menyatakan jika beraktivitas fisik bisa memberikan manfaat dalam mencapai prestasi dalam bidang ilmu pengetahuan. Pada kajian ini 5.000 anak-anak terlibat, serta menemukan adanya hubungan diantara olahraga dengan berhasilnya ujian dalam bahasa Inggris, matematika, serta sains. Hasil kajian memperlihatkan jika terdapat peningkatan kinerja akademik ketika anak laki-laki menjalankan olahraga selama setidaknya 17 menit tambahan, sementara pada anak perempuan ditemukan peningkatan kinerja akademik ketika mereka menjalankan olahraga selama setidaknya 12 menit tambahan (Budd & Egea, 2017).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian pada digunakan adalah jenis rancangan penelitian quasi eksperimen. Desain penelitian yang dipakai termasuk One Grup Pretest Posttest Design yaitu penelitian dengan belum diperoleh grup kontrol. Penelitian tersebut diselenggarakan sepanjang bulan Februari 2023 di *The Survival Outbound Team* Prigen, Pasuruan. Sampel yang digunakan oleh peneliti adalah 166 siswa SMP yang mengikuti kegiatan outbound di *The Survival Outbound Team* Prigen, Pasuruan. Metode yang digunakan untuk mendapatkan sampel ini adalah simple random sampling atau yang biasa disebut teknik sampling acak sederhana.

Pelaksanaan dalam pengambilan data penelitian ini yaitu dengan pemberian permainan *outbound* terhadap para peserta, namun sebelum itu peserta diminta untuk mengisi *pre test* terlebih dahulu. Pemberian permainan *outbound* ini dilakukan selama dua hari dengan berbagai permainan yang sudah disediakan. Dan setelah seluruh kegiatan *outbound* dilaksanakan para peserta diminta mengisi *post test*. Untuk mengukur stress akademik menggunakan *Instrumen Educational Stres Scale for Adolescents* (ESSA). Metode analisa pada penelitian tersebut memakai analisa deskriptif, uji normalitas, dan uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di *The Survival Outbound team* Prigen, Pasuruan, hasil yang diperoleh dijelaskan dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Jenis Kelamin

| Responden | n | Persentase (%) |
|-----------|-----|----------------|
| Pria | 86 | 52% |
| Wanita | 80 | 48% |
| Jumlah | 166 | 100% |

Sesuai tabel 1 bisa diperhatikan jika total responden pria berjumlah 86 dan jumlah responden perempuan 80 maka dapat disimpulkan bahwa total responden pria serta wanita persis mirip atau sebanding.

Tabel 2. Distribusi Usia

| Responden | n | Persentase (%) |
|-----------|-----|----------------|
| 13 tahun | 146 | 88% |
| 14 tahun | 16 | 10% |
| 15 tahun | 4 | 2% |
| Total | 166 | 100% |

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden yang berusia 13 tahun yaitu sebesar 88%. Sisanya terdiri dari responden yang berusia 14 tahun sebesar 10% dan responden yang berusia 15 tahun sebesar 2%.

Tabel 3. Distibusi Tingkat Stres

| Kategori | Pre-test | | Post-test | |
|---------------------------|----------|------|-----------|------|
| | n | % | n | % |
| Tinggi | 30 | 18% | 36 | 22% |
| Sedang | 121 | 73% | 106 | 64% |
| Rendah | 15 | 9% | 24 | 14% |
| total | 166 | 100% | 166 | 100% |
| | | | | |
| | Pre-test | | Post-test | |
| Rata-rata (Mean) | 50.00 | | 47.66 | |
| Median | 49.00 | | 48.00 | |
| Standart Deviation | 7.579 | | 5.881 | |
| Minimum | 21 | | 34 | |
| Maximum | 67 | | 65 | |

Tabel 3 menjelaskan bahwa terjadi penurunan skor stres akademik pada hasil rata-rata kelompok *pre-test* (50.00) dan *post-test* (47.66) dengan persentase perbedaannya adalah 4.7%. Dapat dilihat juga terdapat peningkatan jumlah responden yang memiliki tingkat stres kategori rendah dari 15 responden (9%) menjadi 14 responden (14%) dan yang berkategori sedang dari 121 responden (73%) menjadi 106 responden (64%), walaupun ada peningkatan sedikit pada jumlah responden pada kategori tinggi dari 30 responden (18%) menjadi 36 responden (22%).

Hasil uji normalitas memakai *Kolmogorov-Smirnov* memaparkan jika data *pretest* dan *posttest* bersebaran dengan tidak normal. Sesuai pada nilai nilai signifikan ($p < 0,05$) dan bisa diringkas jika data dipilih lewat populasi yang berdistribusi tidak normal, sehingga pengujian statistic menggunakan uji non parametric.

Hasil uji hiotesisi menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan hasil $p = 0.001$ ($p < 0.05$) hal tersebut membenarkan jika diperoleh ketidaksamaan antara *pre-test* serta *post-test* maknanya kegiatan *outbound* dapat menurunkan tingkat stress siswa.

Stres merupakan suatu hal yang disebabkan ketidakselarasan antara keadaan saat ini melalui kondisi biologis, psikologi juga system perorangan itu. Tekanan yang dilewati setiap orang berbeda-beda pada setiap orang, beberapa factor tersebut diantaranya faktor internal (pola pikir, karakter, serta kepercayaan) serta faktor eksternal (pelajaran semakin padat, tekanan supaya sukses, dorongan status sosial, serta tekanan oleh orang tua) (Siregar & Putri, 2019).

Stress yang dialami oleh siswa dinakankan stres akademik dimana siswa mengalami tekanan psikologis yang dirasakan oleh siswa sebba diperolehnya beban serta ketegangan psikologis saat mekanisme belajar. Ada berbagai macam cara yang bisa dilakukan guna menurunkan tingkat stres akademik siswa salah satu kegiatan yg bisa dilakukan adalah kegiatan *outbound* (Qian & Fuqiang, 2018).

Aktivitas yang dapat dilakukan sebagai upaya mengurangi stress adalah olahraga. Olahraga termasuk suatu gerakan tubuh yang tersusun melalui tujuan meningkatkan immunitas dan kebugaran. Pada saat olahraga tubuh dan pikiran dapat mengalami stress, namun stress yang dikeluarkan merupakan stress yang baik dan dapat disebut eustress. Setelah melakukan olahraga badan akan terasa lebih lega, karena otak memproduksi hormone endorphin, serotin, dan dopamine. *Hormon* kebahagiaan tersebut yang memiliki efek positif dalam meningkatkan daya ingat, mengurangi agresivitas dalam hubungan antar-manusia, dan memberikan efek positif pada semangat, stamina, dan kreativitas kita.

Pada penelitian ini permainan yang digunakan menjadi wujud intervensi saat *outbound* adalah *fun game* sebab isinya terdapat kegiatan menggembirakan didapat tanpa pertimbangan hasil akhir. Jenis *fun game* yang dipakai saat intervensi tersebut diantaranya yaitu 1) bakiak yang bertujuan untuk melatih konsentrasi dan pemecahan kejenuhan, 2) estafet bola berguna sebagai bentuk melatih pemusatan perhatian, kerjasama dan membangun mood positif, 3) blind walk bertujuan untuk membangun mood dan melatih fokus, dan 4) people to people yang bertujuan untuk membangun kedekatan, komunikasi, dan interaksi.

Melalui bermain, individu berinteraksi langsung dengan caranya masing-masing, seperti mengeksplorasi, melangsungkan opsi serta bertindak tidak benar, menderita sebab akibat serta bersenang-senang. Olahraga dalam permainan *outbound* yang menyenangkan dapat merangsang hormon endorphin dalam tubuh. Kegiatan di luar ruangan berupa aktivitas fisik atau olahraga dengan permainan menggembirakan dapat menghambat produksi epinefrin

dan norepinefrin yang berlebihan sehingga mengurangi gangguan fisik berupa tanda-tanda stres. Dengan demikian, otak dapat mengontrol pelepasan adrenalin dan norepinefrin sehingga dapat berfungsi normal karena tidak terpapar stresor (Setyarini, 2019).

Bersasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan diberikannya perlakuan dengan kegiatan *outbound* terhadap siswa usia 13-15 tahun berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres siswa dan stres yang dialami oleh siswa dinamakan stres akademik. Dimana didalam *outbound* terdapat unsur olahraga serta permainan dengan condong melibatkan aspek kognitif (pikiran), efektif (emosi) serta psikomotrik (gerakan fisik motoric) makanya, melalui tidak langsung dapat mendorong siswa bekerja sama secara tim.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kesimpulan yang bisa di dapat adalah terdapat perbedaan skor tingkat stress siswa sebelum dan sesudah *outbound*. Hal ini dibenarkan melalui diperolehnya ketidaksamaan hasil *shor* seperti terjadi pengurangan tingkat stress sebelum serta setelah pembagian intervensi juga *pretest* serta *posttest* dan diperkuat dari hasil uji *Wilcoxon* yang memaparkan hasil yang signifikan.

Saran

Dengan adanya penelitian yang telah dilaksanakan ini maka terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu: 1.) Bagi guru di sekolah dapat memanfaatkan atau menggunakan kegiatan *outbound* ini sebagai bahan pembelajaran di sekolah. 2.) Penelitian ini dapat dikembangkan lagi bukan hanya untuk siswa SMP saja melainkan bisa digunakan ke jenjang sekolah yang lebih tinggi.

DAFTAR REFERENSI

- Andalasari, R., & BL, A. B. (2013). KEBIASAAN OLAH RAGA BERPENGARUH TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES JAKARTA III. 4(1), 88–100.
- Barseli, Mufadhal, Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Barseli, Mufsdhal, Ifdil, & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. 5(2005), 143–148.
- Budd, S. C., & Egea, J.-C. (2017). The Popularity and Benefits of Sport and Exercise: Implications in Dentistry. *Sport and Oral Health*, 7–11. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-53423-7>

- Qian, L., & Fuqiang, Z. (2018). Academic Stress, Academic Procrastination and Academicperformance: a Moderated Dual-Mediation Model. *Journal on Innovation and Sustainability*. RISUS ISSN 2179-3565, 9(2), 38. <https://doi.org/10.24212/2179-3565.2018v9i2p38-46>
- Setyarini, N. D. (2019). Efektivitas Outbond Management Training Terhadap Stres Kerja Pada Pegawai Bank Swasta Di Surakarta. *Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi)*, 53(9), 1689–1699.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2019). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Susapto, D. (2018). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG 2018.