

## **PENGARUH PERMAINAN OUTBOUND TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES SISWA USIA 13-15 TAHUN**

**Nararia Kirana Bhakti**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya  
**[nararia.19129@mhs.unesa.ac.id](mailto:nararia.19129@mhs.unesa.ac.id)**

**Ratna Candra Dewi**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya  
**[ratnadewi@unesa.ac.id](mailto:ratnadewi@unesa.ac.id)**

### **Abstrak**

Stres akademik adalah suatu kondisi seorang siswa yang merasa tertekan dari luar diri yang muncul akibat dari tuntutan menjadi lebih unggul dari orang lain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat stres siswa sebelum dan sesudah outbound pada siswa usia 13-15 tahun. Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah penelitian kuantitatif yang menggunakan jenis rancangan penelitian quasi eksperimen. Jenis permainan yang digunakan adalah bakiak, estafet bola, blind walk, dan people to people. Penelitian ini menggunakan desain One Group Prettest Posttest Design. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Purposive Sampling dengan menggunakan sampel sebanyak 166 siswa Sekolah Menengah Pertama dengan usia 13-15 tahun. Pengumpulan data menggunakan kuisioner dengan skala likert. Teknik analisis data menggunakan statistic non parametric dengan metode pengerjaan yang menggunakan SPSS 26 for windows sebagai alat perhitungannya, yaitu analisa deskriptif, uji prasyarat, dan uji Wilcoxon dengan signifikan  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh permainan outbound terhadap penurunan tingkat stres siswa dan didapatkan nilai  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ) dengan 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*

### **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. The purpose of this study was to determine the difference in student stress levels before and after outbound in students aged 13-15 years. The method used in this study is quantitative research that uses a type of quasi-experimental research design. The types of games used are clogs, ball relay, blind walk, and people to people. This study used One Group Prettest Posttest Design. The sampling technique used in this study was Purposive Sampling using a sample of 166 junior high school students aged 13-15 years. Data collection using questionnaires with Likert scale. 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*

## **PENDAHULUAN**

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 (stresor) 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)

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 Mufadhal Barseli et al., (2018).

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 makanana yang tidak sehat dan pola makan yang tidak teratur.

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 tertentu yang memberi peningkatan suasana hati serta membuat tubuh menjadi lebih santai. Selain itu, tidur pun menjadi lebih berkualitas (Andalasar & 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**

Jenis penelitian pada digunakan adalah jenis rancangan penelitian quasi eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah One Grup Pretest Posttest Design yaitu penelitian dengan tidak adanya grup kontrol. Penelitian ini dilaksanakan pada 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.



karena otak memproduksi hormone endorphen, serotonin, 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 sebagai bentuk intervensi dalam outbound adalah fun game sebab didalamnya terdapat kegiatan yang menggembirakan didapat tanpa pertimbangan hasil akhir. Jenis fun game yang digunakan dalam intervensi ini 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, melakukan pilihan dan berbuat salah, mengalami sebab akibat dan bersenang-senang. Olahraga dalam permainan outbound yang menyenangkan dapat merangsang hormon endorphen 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 dan permainan yang cenderung melibatkan aspek kognitif (pikiran), efektif (emosi) dan psikomotrik (gerakan fisik motoric) sehingga, secara tidak langsung dapat mendorong siswa bekerja sama secara tim.

## PENUTUP

### Simpulan

Kesimpulan yang bisa di dapat adalah terdapat perbedaan skor tingkat stress siswa sebelum dan

sesudah outbound. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan hasil shor yaitu terjadi penurunan tingkat stress sebelum dan sesudah pemberian intervensi atau pretest dan posttest dan didukung dengan hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan hasil yang signifikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Susapto, D. (2018). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas MUHAMMADIYAH MAGELANG 2018*.