

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Aktivitas luar kelas atau pendidikan luar ruangan merupakan segala bentuk kegiatan yang dilakukan di luar kelas atau ruangan. Aktivitas yang dilakukan dikhususkan sebagai kegiatan yang menyenangkan dan tidak membosankan. Aktivitas luar kelas biasanya dilakukan sebagai salah satu metode alternatif dari rangkaian kegiatan belajar mengajar yang mayoritas dilakukan di dalam kelas, hal ini biasanya terjadi agar seorang siswa bisa mendapatkan sebuah momen dan juga sebuah pengalaman baru daripada biasanya.

Aktivitas luar kelas merupakan salah satu bentuk kegiatan bermain yang dilakukan di tempat terbuka tanpa harus terfokus pada ukuran ruangan. Bermain pada dasarnya adalah proses *experiential learning* yang pelakunya mengalami dan merasakan secara langsung, hal ini berbeda dengan kegiatan belajar di ruang kelas yang lebih menonjolkan salah satu aspek. Kegiatan belajar yang efektif adalah kegiatan yang dilakukan dengan belajar langsung, dengan siswa bisa merasakan dan mengalami langsung apa yang mereka pelajari. Dampak dan pengaruh yang ditimbulkan oleh proses ini akan mudah diserap, dipahami, dan diingat lebih lama dibanding jika hanya menggarap salah satu aspek (Setyawan & Dimiyati, 2015).

Adapun aktivitas luar kelas di alam bebas, yakni alam dan lingkungan digunakan sebagai sumber belajar, di dalamnya terdapat simulasi kehidupan, memperoleh pengalaman baru, mendapatkan kegembiraan dan kesenangan,

mendapatkan tantangan untuk mengaktualisasikan diri, mencoba sesuatu yang baru dengan bereksperimen, berintegrasi dengan kelompok, peserta sebagai subjek bukan objek, pendidik sebagai fasilitator/pemandu kegiatan, dan kegiatan ini terpolat atau terstruktur dengan baik. Melakukan aktivitas luar ruangan dapat menumbuhkan sifat positif, menurunkan ketegangan, depresi, emosional, dan dapat menambah energi. Selain itu, dari pengamatan yang dilakukan, aktivitas luar kelas juga bisa memberikan kesenangan dan rasa ingin tahu untuk masa depan.

Aktivitas luar ruangan telah terbukti berpengaruh terhadap aspek kesejahteraan seperti peningkatan suasana hati, kesehatan mental, meningkatkan energi, hubungan sosial, aktivitas fisik, penurunan tekanan darah, stres, kelelahan mental, ketegangan, kebingungan, kemarahan, depresi dan pengaruh lainnya. Pendidikan luar kelas diharapkan dapat dipakai sebagai kegiatan *leadership development* (pengembangan kepemimpinan), dan *personal growth* (pengembangan kepribadian) sehingga akan memunculkan *self awareness* (kepedulian pribadi) untuk melakukan suatu perubahan positif dan *group awareness* (kepedulian kelompok) untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya dan juga berpengaruh terhadap kondisi perkembangan kesejahteraan psikologis (*psychological wellbeing*) pada anak.

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi dimana individu dapat mengeksplorasi potensinya secara maksimal sehingga dapat berfungsi dengan baik dan positif. Istilah subjektif *wellbeing* dan kesejahteraan psikologis (*psychological wellbeing*) sudah digunakan dalam menggambarkan kesejahteraan individu. Subjektif *wellbeing* umumnya digunakan untuk mempertahankan tingkat

atau taraf kesenangan hidup seseorang, sedangkan kesejahteraan psikologis (*psychological wellbeing*) digunakan dalam rangka pencapaian potensi sejati seseorang. Kesejahteraan psikologis adalah kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi kondisi mental yang dianggap sehat dan berfungsi maksimal. Menurut (Ryff & Keyes, 1995) kesejahteraan psikologis merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. Seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki perasaan bahwa diri itu tumbuh dan berkembang baik dari sisi emosional maupun pola pikir, terbuka untuk hal baru yang sebelumnya belum didapatkan, menyadari kemampuan diri sendiri yang dimiliki, serta selalu melakukan perbaikan dalam diri dari waktu ke waktu menjadi seseorang yang lebih baik.

Kesejahteraan psikologis dapat tumbuh dan berkembang juga didukung oleh penelitian dari (Wood, Joseph, & Maltby, 2009) bahwa rasa syukur menjadi hal yang penting bagi kesejahteraan psikologis individu, hal tersebut mengartikan bahwa adanya kesejahteraan psikologis berpengaruh terhadap kebersyukuran yang dirasakan individu. Semakin matang tingkat kesejahteraan psikologi seseorang maka kemampuan akan rasa syukur akan semakin diterima dari aspek manapun. Kesejahteraan psikologis sangat dipengaruhi oleh berbagai macam aktivitas yang dilakukan oleh seorang anak, selain faktor aktivitas, perkembangan psikologis pada anak juga sangat dipengaruhi oleh keadaan disekitarnya. Banyak dari aktivitas yang berdampak pada kesejahteraan psikologis, misalnya dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Banyak dari pengalaman interaksi sosial

yang bersifat negatif lebih berdampak pada perkembangan kesejahteraan psikologis seseorang jika dibanding dengan pengalaman interaksi sosial yang positif. Kesejahteraan psikologis dapat diukur dengan beberapa kunci seperti variabel emosi positif, kepuasan hidup, dan minimnya emosi negatif. Pengalaman emosi positif berakibat pada membangun sumber daya psikologi positif yang positif.

Tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang di masa yang akan datang. Tingkat kesejahteraan psikologis rendah akan berdampak negatif pada kesehatan mental dan spiritual seseorang di masa depan, seperti depresi dan berlebihan terhadap kecemasan. Perkembangan kesejahteraan psikologis yang baik ditandai dengan adanya emosi positif, imunitas diri yang kuat, kondisi hormon yang prima, dan sistem fisiologis yang mendukung terhadap segala bentuk kegiatan yang dilakukan, dengan demikian, kesejahteraan psikologis berkaitan erat dengan kesehatan individu dan berperan penting dalam perkembangan diri seorang anak/remaja.

Hasil observasi yang telah peneliti lakukan, maka peneliti membuat sebuah program yang berkaitan dengan aktivitas luar kelas (*outdoor activity*) dalam pembentukan proses perkembangan kesejahteraan psikologis (*psychological wellbeing*) pada anak. Dalam rangka pendidikan karakter yang disesuaikan dengan tumbuh kembang anak dan sesuai dengan kondisi yang terjadi sebenarnya di lapangan, diharapkan juga anak yang terlibat langsung mampu mendapatkan pengalaman belajar dari tindakan, pemikiran, perasaan dan refleksi mereka. Beberapa penelitian terdahulu tersebut banyak yang membahas tentang aktivitas luar kelas (*outdoor activity*) dan kaitannya dalam mengembangkan hubungan

afektif siswa dengan lingkungan alam, kepekaan lingkungan mereka, dan perilaku di luar ruangan, serta hubungan sosial mereka, namun belum banyak penelitian yang komprehensif tentang pengaruh aktivitas luar kelas (*outdoor activity*) untuk pembentukan kesejahteraan psikologis (*psychological wellbeing*) pada anak. Penelitian ini memiliki tujuan untuk meneliti sejauh mana aktivitas luar kelas dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis anak dan bagaimana cara yang efektif dan efisien agar aktivitas yang dilakukan dapat berpengaruh positif pada kesejahteraan psikologis anak.

## **B. Fokus Penelitian**

Aktivitas luar kelas (*outdoor activity*) tidak sekadar memindahkan pelajaran ke luar kelas, tetapi dilakukan dengan mengajak siswa menyatu dengan alam dan melakukan beberapa aktivitas yang mengarah pada terwujudnya perubahan perilaku siswa terhadap lingkungan melalui tahap-tahap kesadaran, pengertian, perhatian, tanggungjawab dan aksi atau tingkah laku. Aktivitas luar kelas dapat berupa permainan, cerita, olahraga, eksperimen, perlombaan, mengenal kasus-kasus lingkungan di sekitarnya dan diskusi penggalan solusi, aksi lingkungan, dan jelajah lingkungan (Vincencia S, 2006). Penelitian lain dari (Kurniawan, 2012) menyatakan bahwa permainan aktivitas luar kelas dapat meningkatkan minat belajar siswa karena dalam permainan ini siswa dituntut untuk bergerak aktif, saling bekerja sama dan saling melakukan kekompakan tim agar dapat menyelesaikan berbagai tantangan setiap permainan dan berpengaruh terhadap perkembangan kesejahteraan psikologis (*psychological wellbeing*) pada anak.

### **C. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana pengaruh aktivitas luar kelas terhadap kesejahteraan psikologis anak?
2. Bagaimana strategi aktivitas luar kelas dalam menstimulasi kesejahteraan psikologis anak?
3. Bagaimana peran guru pada aktivitas luar kelas dalam menstimulasi kesejahteraan psikologis anak?
4. Bagaimana tanggapan anak terhadap aktivitas luar kelas dan hubungannya bagi kesejahteraan psikologis mereka?

### **D. Tujuan Penelitian**

1. Mendeskripsikan pengaruh aktivitas luar kelas terhadap kesejahteraan psikologis anak.
2. Mengidentifikasi strategi aktivitas luar kelas dalam menstimulasi kesejahteraan psikologis anak.
3. Meneliti peran guru pada aktivitas luar kelas dalam menstimulasi kesejahteraan psikologis anak.
4. Menganalisis tanggapan anak terhadap aktivitas luar kelas dan hubungannya bagi kesejahteraan psikologis anak.

### **E. Manfaat Penelitian**

1. Meneliti seberapa besar pengaruh kegiatan aktivitas luar kelas terhadap kesejahteraan psikologis pada anak.
2. Memberikan sebuah penjelasan dan sebagai sebuah referensi strategi kegiatan luar kelas dalam menstimulasi kesejahteraan psikologis anak.
3. Memberikan informasi kepada /guru agar dapat menstimulasi kesejahteraan psikologis anak dengan baik dalam beraktivitas di luar kelas.
4. Merangkum, menganalisis dan menyimpulkan tanggapan anak terhadap kegiatan aktivitas luar kelas dalam hubungannya dengan kesejahteraan psikologisnya.

