

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Bermain di luar ruangan menjadi salah satu sarana penting pendidikan komprehensif anak-anak. Ciri khasnya adalah kompleksitas dampak pada tubuh dan di semua sisi kepribadian anak: pendidikan fisik, mental, moral, estetika dan tenaga kerja secara bersamaan dilakukan dalam permainan. Aktivitas motorik aktif yang bersifat menyenangkan dan emosi positif yang ditimbulkannya meningkatkan semua proses fisiologis dalam tubuh, meningkatkan fungsi semua organ dan sistem. Situasi tak terduga yang muncul dalam permainan mengajarkan anak-anak untuk menggunakan keterampilan motorik yang diperoleh dengan bijaksana.

Bermain menciptakan kondisi yang paling menguntungkan untuk pengembangan kualitas fisik. Selama permainan, anak-anak bertindak sesuai dengan aturan yang wajib bagi semua peserta. Aturan mengatur perilaku para pemain dan berkontribusi pada pengembangan gotong royong, kerja tim, kejujuran, disiplin. Pada saat yang sama, kebutuhan untuk mengikuti aturan, serta mengatasi rintangan yang tak terhindarkan dalam permainan, berkontribusi pada pendidikan kualitas berkemauan keras daya tahan, keberanian, tekad, kemampuan untuk mengatasi emosi negatif.

Dalam kegiatan ini anak harus memutuskan sendiri bagaimana bertindak untuk mencapai tujuan. Perubahan kondisi yang cepat dan terkadang tak terduga memaksa semakin banyak cara baru untuk memecahkan masalah yang muncul. Semua ini berkontribusi pada pengembangan kemandirian, aktivitas, inisiatif,

keaktivitas, dan kecerdikan. Permainan membantu anak untuk memperluas dan memperdalam ide-idenya tentang realitas di sekitarnya.

Kegiatan bermain di luar ruang juga sangat penting untuk pendidikan moral. Anak-anak diajarkan untuk bertindak dalam tim, untuk mematuhi persyaratan umum. Anak-anak menganggap aturan permainan sebagai hukum, dan pemenuhan sadar mereka membentuk kehendak, mengembangkan kontrol diri, kemampuan untuk mengendalikan tindakan, perilaku. Kejujuran, disiplin, dan keadilan terbentuk dalam permainan. Bermain di luar ruangan mengajarkan ketulusan dan persahabatan. Mematuhi aturan permainan, anak-anak praktis mempraktikkan tindakan moral, mengajar mereka untuk menjadi teman, berempati, dan saling membantu.

Bimbingan permainan yang terampil dan bijaksana oleh guru berkontribusi pada pendidikan kepribadian kreatif yang aktif. Dalam ilmu pedagogis, *Outdoor games* dianggap sebagai sarana terpenting untuk perkembangan komprehensif seorang anak. Makna mendalam dari *Outdoor games* terletak pada peran penuh mereka dalam kehidupan fisik dan spiritual yang ada dalam sejarah dan budaya masing-masing negara. *Outdoor games* juga memiliki pengaruh besar pada perkembangan neuropsikis remaja, pembentukan kualitas kepribadian yang penting.

Ciri Khas *Outdoor games* terdiri dari *respons* cepat dan seketika anak terhadap sinyal "Tangkap!", "Lari!", "Berhenti!". Bermain di luar ruangan adalah sarana yang sangat diperlukan bagi seorang anak untuk mengisi kembali pengetahuan dan ide-ide tentang dunia di sekitarnya, mengembangkan pemikiran, kecerdasan, ketangkasan, kualitas moral dan kemauan yang berharga.

Anak menyadari kebebasan bertindak dalam *Outdoor games*, yang merupakan metode utama untuk membentuk budaya fisik dan olahraga.

Remaja yang memiliki kualitas kepribadian dapat membangkitkan emosi positif, mengembangkan proses penghambatan berlangsungnya permainan, harus bereaksi dengan gerakan terhadap beberapa sinyal dan menahan diri untuk tidak bergerak dengan yang lain. Permainan ini mengembangkan kemauan, kecerdasan, keberanian, reaksi cepat, Permainan aktif dengan aturan adalah aktivitas aktif dan sadar seorang anak, ditandai dengan penyelesaian tugas yang akurat dan tepat waktu terkait dengan aturan yang wajib bagi semua pemain.

Melalui penerapan aktivitas fisik kegiatan bermain luar ruangan (*outdoor games*) diharapkan mampu mengaplikasikan bentuk domain kognitif, afektif dan psikomotorik. Dengan mempraktekan kegiatan *outdoor games* diisi dengan kegiatan Bermain dapat mentransfer nilai-nilai kognitif, afektif, dan psikomotorik (Setyawan, 2020) Kegiatan tersebut diharapkan membentuk karakter remaja yang memiliki kepercayaan diri dan *self-esteem* yang tinggi. Mendukung dari pernyataan tersebut penelitian (Andayani et al., 2021) menyatakan Semakin tinggi *self-efficacy* dan *self-esteem* maka kenakalan remaja cenderung rendah atau tidak beresiko.

Penelitian Aminudin, (2017). menunjukkan bahwa hasil penelitian permainan *hard game* dan *soft game* berpengaruh secara signifikan dan positif terhadap *self-esteem*. Adapun penelitian lain yang menyatakan bahwa kegiatan *outdoor* seperti bermain dapat meningkatkan *self-esteem* bagi remaja sejalan dalam penelitian yang dilakukan oleh Wettig (dalam Amita & Listyani, 2022) yang menemukan bahwa terapi bermain dapat meningkatkan *self-esteem* dan

kepercayaan diri. Bahwa permainan akan memberikan anak kesempatan untuk mendapatkan penilaian positif selama interaksi mereka dengan kelompok atau individu serta anak dapat lebih berimajinatif, aktif secara fisik, melalui permainan.

Bermain di luar ruangan merupakan bagian latihan di mana seorang anak mempersiapkan diri untuk hidup. Konten yang menarik dan intensitas emosional dari permainan mendorong anak untuk melakukan upaya mental dan fisik tertentu. *Outdoor games* dapat disebut lembaga pendidikan paling penting yang mempromosikan pengembangan kemampuan fisik dan mental, serta pengembangan norma-norma moral, aturan perilaku, dan nilai-nilai etika masyarakat.

Selain hal tersebut *Outdoor games* menjadi salah satu syarat untuk pengembangan budaya anak. Di dalamnya, ia memahami dan belajar tentang dunia di sekitarnya, kecerdasan, imajinasi, imajinasinya berkembang di dalamnya, dan kualitas sosial terbentuk. *Outdoor games* selalu menjadikan kegiatan kreatif di mana kebutuhan alami anak untuk bergerak terwujud, kebutuhan untuk menemukan solusi untuk tugas motorik. Dengan bermain, anak tidak hanya belajar tentang dunia di sekitarnya, tetapi juga mengubahnya.

Permainan dibagi menjadi permainan dasar dan kompleks. Dasar, pada gilirannya, dibagi menjadi plot dan plotless, permainan menyenangkan, masa anak-anak menuju dewasa atau yang disebut remaja menjadi masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional.

Secara umum, permainan edukatif telah terbukti menjadi alat yang efektif dalam melibatkan siswa dengan suatu masalah. pekerjaan saat belajar. Misalnya, permainan "Temukan Rumpuk Laut" mengajarkan pemain cara menemukan jejak Identifikasi jenis alga yang berbeda dan pelajari pengaruhnya melalui permainan. Siswa menunjukkan sikap positif terhadap aktifitas tentang permasalahan lingkungan yang berkaitan dengan tumbuhan laut orang berhasil mengatasi tantangan baik dari segi uji coba maupun pendidikan.

Permainan ini menunjukkan hasil yang luar biasa dan dimasukkan dalam proyek kecil *Conservation Sea* (CS) yang terkait dengannya siswa sekolah menengah dan peneliti. Kesadaran rantai nilai mengetahui Identifikasi konservasi laut dan empat spesies tumbuhan laut yang berbeda di kalangan siswa dalam bidang studi. Faktanya, permainan itu digunakan untuk mengembangkan dua gol yang saling melengkapi: CS dan secara bersamaan pengetahuan, sikap dan tindakan mengenai isu lingkungan, spesies dan Pemeliharaan lautan.

Berdasarkan hal tersebut di dukung pernyataan ahli Piaget (dalam mayesty dalam Hernawan, 2020) menyatakan bahwa bermain menjadi suatu kegiatan yang dilakukan berulang-ulang dan menimbulkan kesenangan/kepuasan bagi diri seseorang. Sedangkan parten berpendapat bermain sebagai sarana bersosialisasi, di harapkan melalui bermain dapat memberikan kesempatan bereksplorasi menemukan, mengekspresikan persaan, bereaksi dan belajar secara menyenangkan. Selain itu bermain dapat membantu anak menganal diri dan lingkungannya dimana mereka hidup.

Adapun pendapat ahli lain Menurut Erikson (dalam Edita A. M. Pinangkaan., 2023) bermain membantu anak mengembangkan rasa harga diri. Alasannya karena dengan bermain anak memperoleh kemampuan untuk menguasai tubuh mereka, menguasai, dan memahami benda-benda, serta belajar keterampilan sosial. Anak bermain karena mereka berinteraksi guna belajar mengkreasikan pengetahuan. Pengetahuan, sikap, dan tindakan bagi remaja seperti stress dan storm, kondisi ini sebagai tuntutan internal membawa remaja pada keinginan untuk mencari jati diri yang mandiri dari pengaruh orang tua dan lingkungan (Nurhayati, 2016)

Berbagai perubahan yang terjadi dalam masa *adolescence*, perubahan dalam aspek psikologis dipandang sebagai isu yang paling penting pada masa remaja, terutama sejak berkembangnya teori Erikson (dalam Alwisol, 2021) yang menyatakan masa remaja pada perubahan perilaku sangat penting diperhatikan pada pertumbuhannya, Pada konteks psikologi perkembangan, Tahap awal perkembangan remaja ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang tergolong cepat berubah

Di fase ini akan terjadi perubahan pada area tubuh tertentu baik untuk laki-laki maupun perempuan yang disebut dengan pubertas. Merupakan hal normal apabila remaja perempuan lebih cepat mengalami perubahan fisik jika dibandingkan dengan remaja laki-laki di masa awal pubertas. Di fase ini peran orangtua sangat penting untuk memberikan informasi seputar pubertas agar anak tidak merasa cemas ketika perubahan fisik terjadi. Pada masa ini, ada hal-hal yang perlu orangtua pahami, seperti:

- 1) Anak akan cenderung egois dan selalu merasa benar apapun yang menjadi pemikirannya. Maka dari itu, harus memberikan alasan atau argumen setiap kali memberi nasihat.
- 2) Anak cenderung ingin melakukan hal apapun sendiri tanpa perlu dampingan orangtua. Bisa dikatakan anak sudah mulai mengerti dengan privasi.

Pembentukan identitas merupakan tugas utama dalam perkembangan kepribadian Desmita, (2015). Pencarian identitas ego itu tidak dimulai dan tidak berakhir pada usia remaja (pencarian identitas ego ada sejak tahap bayi sampai tahap tua), krisis antara identitas dengan kekacauan identitas mencapai puncaknya pada masa remaja ini Kemampuan kognisi remaja yang sedang berkembang berinteraksi dengan pengalaman sosial-budaya remaja yang mempengaruhi pemahaman dirinya Santrock, (dalam Febrita, 2017). Tingkah laku sosial remaja dipengaruhi oleh pengetahuan tentang siapa dirinya. *Self-esteem* menjadi bagian salah satu aspek penting dalam kepribadian.

*Self-Esteem* salah satu faktor yang sangat menentukan perilaku individu. Setiap Remaja menginginkan penghargaan yang positif terhadap dirinya. Penghargaan yang positif akan membuat seseorang merasakan bahwa dirinya berharga, berhasil, dan berguna (berarti) bagi orang lain. Meskipun dirinya memiliki kelemahan atau kekurangan baik secara fisik maupun psikis. Terpenuhinya kebutuhan *self-esteem* akan menghasilkan sikap optimis dan percaya diri. Sebaliknya, apabila kebutuhan *self-esteem* ini tidak terpenuhi, maka akan membuat seseorang atau individu berperilaku negatif.(M.Nur Ghufroon & Rini Risnawita s, 2017).

Menurut Lerner dan Spanier (dalam M.Nur Ghufroon & Rini Risnawita s, 2017) *self-esteem* menjadi tolak ukur tingkat penilaian positif atau negatif dihubungkan dengan konsep diri seseorang. *Self-esteem* menjadi bagian evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri secara positif dan juga sebaliknya dapat menghargai secara negatif. Teori Maslow (dalam Alwisol, 2021) menjelaskan bahwa *self-esteem* menjadi sebuah kebutuhan bagi seseorang. Apabila kebutuhan ini tercapai, maka seseorang akan merasa lebih percaya diri, merasa kuat, merasa mampu dan merasa berguna.

Adapun sumber-sumber terpenting dalam pembentukan dan perkembangan *self-esteem* yakni pengalaman dalam keluarga, umpan balik terhadap *performance* terdapat lima faktor yang mempengaruhi *self-esteem* yaitu: jenis kelamin, inteligensi, kondisi fisik, lingkungan keluarga dan lingkungan sosial. Lingkungan menjadi salah satu faktor penting dalam pembentukan *self-esteem* remaja. *Self-esteem* sudah terbentuk pada masa kanak-kanak sehingga seorang anak sangat perlu mendapatkan rasa penghargaan dari orang tuanya.

Mendukung pernyataan tersebut Teori Maslow (dalam Alwisol, (2021) menegaskan bahwa pada masa remaja ini muncul kebutuhan *self-esteem*, *belonging*, dan cinta. Remaja merasa butuh dengan kebutuhan penghargaan dari yang terdekat orang tua (keluarga), prestise, status, menjadi penting, ketenaran, kehormatan dan apresiasi. Proses selanjutnya, *self-esteem* dibentuk melalui perlakuan yang diterima individu dari lingkungan sekitarnya. Seperti diperhatikan orang tua dan orang sekitarnya. Sehingga perlu diketahui, *self-esteem* bukan merupakan faktor yang bersifat bawaan, melainkan faktor yang

dapat dipelajari dan terbentuk sepanjang pengalaman individunya (M. Nur Ghufron & Rini Risnawita s, 2017).

Pengalaman hidup yang didapat dari lingkungan sosial dan lingkungan keluarga sangat berperan penting bagi pengalaman remaja mengenai perkembangan *self-esteem*. Oleh karena itu, kepribadian remaja sangat tergantung pada pemikiran dan perlakuan lingkungan sosial dan keluarga. Jika seorang remaja di besarkan dalam lingkungan sosial keluarga yang harmonis dan agamis, besar kemungkinan mendapat kasih sayang, perhatian dan bimbingan dalam bersosial, maka perkembangan kepribadian remaja cenderung positif. (Sumara et al., 2017). Namun pada kenyataannya tidak semua remaja beruntung mengalami hal tersebut, sehingga kepribadian remaja cenderung *negative*.

Banyak faktor yang melatarbelakangi terjadinya kenakalan remaja. Berbagai faktor yang ada tersebut dapat dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Secara ringkas faktor internal berupa krisis identitas dan kontrol diri yang lemah. Sedangkan faktor eksternal berupa kurangnya perhatian dari orang tua; minimnya pemahaman tentang keagamaan; pengaruh dari lingkungan sekitar pengaruh budaya barat, pergaulan dengan teman sebaya; dan tempat pendidikan (Sumara et al., 2017)

Dengan demikian, permasalahan yang kerap terjadi pada masa kini terdapat pada faktor internal yaitu gangguan Kesehatan mental, *gadget*, cuaca yang *extreme*, pergaulan bebas, kesepian diantara kerumunan, tingkat permasalahan ini meningkat dari tahun ketahun terdapat catatan statistik menunjukkan Pada tahun 2018-2019, sekitar 15% remaja usia 12-17 tahun mengalami episode

depresi berat, 37% terus-menerus merasa sedih atau putus asa, dan hampir 20% melaporkan bahwa mereka serius mempertimbangkan untuk bunuh diri.

Diperkuat dengan sebuah studi yang dilakukan oleh *Health Resources and Services Administration* (HRSA) menunjukkan bahwa antara tahun 2016 dan 2020, jumlah anak usia 3-17 tahun yang didiagnosis menderita depresi meningkat sebesar 27%.<sup>5</sup> Perilaku dan emosi anak dapat berubah secara sering dan cepat, sehingga menyulitkan guru dan orang tua untuk mendeteksi gangguan mental, perilaku, atau emosional sejak dini. Sekitar 9% remaja diperkirakan membutuhkan bantuan untuk mengatasi masalah emosional.<sup>9</sup> Penelitian menemukan bahwa sekitar 70% hingga 80% anak-anak dengan gangguan kesehatan mental tidak mendapatkan perawatan.

Perkembangan kepribadian pada *self-esteem* yang negatif akan menimbulkan sikap yang inferior, canggung, lemah, pasif, penakut, tidak mampu mengatasi tuntutan hidup dan rendah diri dalam bergaul (Alwisol, 2021). Menurut Meinarno & Sarwono, (2018) juga mengatakan bahwa seseorang yang menilai secara negatif terhadap dirinya, seperti tidak percaya diri ketika mengerjakan sesuatu sehingga hasil yang didapatpun tidak mengembirakan.

Selain hal tersebut dapat dinyatakan rendahnya *self-esteem* remaja ditandai dengan kenakalan remaja melalui krisis identitas dan kontrol diri yang lemah dengan mencari perhatian terhadap lingkungan. Ulah para remaja yang masih dalam tarap pencarian jati diri sering sekali mengusik ketenangan orang lain. Kenakalan-kenakalan ringan yang mengganggu ketentraman lingkungan sekitar seperti sering keluar malam dan menghabiskan waktunya hanya untuk hura-hura seperti minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan terlarang, berkelahi,

berjudi, dan lainnya itu akan merugikan dirinya sendiri, keluarga, dan orang lain yang ada disekitarnya (Sumara et al., 2017).

Fenomena tersebut menjadi suatu masalah yang dihadapi masyarakat, Oleh karena itu masalah kenakalan remaja seyogyanya mendapatkan perhatian yang serius dan terfokus untuk mengarahkan remaja ke arah kegiatan yang bernilai positif. Salah satu aktivitas positif yang bisa dilakukan untuk membentuk dan mengembangkan ranah afektif untuk mengatasi kenakalan remaja dengan kegiatan olahraga (aktivitas fisik). Perkembangan dan terbentuknya *self-esteem* seseorang dipengaruhi oleh kemampuan kognisi dan daya tangkapnya dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial budaya. Oleh karena itu, *self-esteem* seseorang terbentuk bukan saja karena menirukan melalui pengamatan, tetapi juga dapat diajarkan melalui situasi olahraga, latihan, dan aktivitas fisik (Setyawan, 2020)

Berdasarkan uraian yang di kemukan di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *self-esteem* remaja usia 12-15 tahun melalui pendekatan kegiatan bermain di luar ruangan (*Outdoor games*) Sehingga peneliti tertarik meneliti dengan judul “Pengaruh *Outdoor games* terhadap *Self-esteem* Remaja Usia 12-15 Tahun.”

## **B. Identifikasi Masalah**

*Outdoor games* merupakan aktifitas diluar ruang yang dapat memberikan pendidikan dengan belajar tanpa batas baik secara fisik, pengetahuan dan psikis yang memang dapat memberikan banyak perubahan dalam pertumbuhan dan perkembangan para remaja generasi milenial. Perubahan psikis yang sangat perlu diperhatikan salah satunya Analisa adalah *self-esteem*. Beberapa peneliti

dan bidang Kesehatan (AHRQ, 2022) tercatat meningkat 16% secara keseluruhan dari 14 % per 100.000 penduduk menjadi 16.3% per 100.000 penduduk yang banyak terdapat dampak angka kematian akibat bunuh diri dan sangat merugikan bagi perkembangan remaja, setelah mendapatkan *study* diatas maka peneliti mengidentifikasi masalah dari latar belakang dan tertarik untuk meneliti dengan judul “Pengaruh *Outdoor Games* terhadap *self-esteem* remaja 12-15 tahun”

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah agar tidak terjadi peluasan makna, Maka peneliti membatasi masalah dengan judul “*Pengaruh Outdoor games terhadap self-esteem remaja usia 12-15 tahun*”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah *Outdoor games* berpengaruh terhadap *self-esteem* Remaja Usia 12-15 Tahun?
2. Berapa besar *self-esteem* Remaja usia 12-15 tahun setelah diberikan *outdoor games*?

### **E. Kegunaan Penelitian**

1. Kegunaan Teoritis
  - a. Memberikan informasi dan referensi bagi peneliti yang hendak meneliti masalah yang berhubungan dengan penerapan *outdoor game* dalam *self-esteem* remaja 12-15 tahun
  - b. Dapat dijadikan acuan bahan kajian bagi peneliti berikutnya, sehingga hasilnya lebih mendalam

- c. Sebagai bahan masukan kepada masyarakat, khususnya keluarga dan lingkungan untuk menyadari pentingnya *outdoor games* dan membimbing remaja untuk meningkatkan *self-esteem*.

## 2. Kegunaan Praktisi

- a. Bagi penulis dapat menambah wawasan bahwa *Outdoor games* dapat membantu remaja meningkatkan *self-esteem*, kompeten dan berharga melalui berbagai aktifitas yang menantang
- b. Bagi remaja usia 12-15 tahun sebagai subjek penelitian, diharapkan dapat memperoleh pengalaman langsung bahwa kegiatan *Outdoor games* mampu pmengembangkan keterampilan social remaja, seperti pada komunikasi,kerjasama dan kepemimpinan
- c. Bagi masyarakat bahwa kegiatan *Outdoor games* mampu menurunkan kecemasan dan stress yang negatif, melalui kegiatan yang menyenangkan, serta mampu meningkatkan minat terhadap alam membantu minat remaja dalam kegiatan positif