



The Benefit Of Mentally And Social Health That Felt In Study Tour Recreatiol Activities : By Perspective Of Students, Parents And Teachers

Manfaat Kesehatan Mental Dan Sosial Yang Dirasakan Pada Kegiatan Rekreasi Study Tour Dari Perspektif Siswa, Orang Tua Dan Guru

Lusiana Putri Mn¹, Tri Krianto², Novita Rany³

^{1,3} STIKes Hangtuh Pekanbaru

² Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia

ABSTRACT

Recreation provides mental and social health benefits. The study tour recreation was held at Private X Middle School aims to add insight into culture, social and customs. Private Middle School X implements a full day school system. The length of study time causes students are bored. The purpose of this study was to find out the differences in mental and social health benefits that felt in study tour recreation activities by perspective of students, parents and teachers. This was a Quantitative study with descriptive comparative design and cross sectional approach. The dependent variable was mental and social health and the independent variable was the perspective of students, parents and teachers. The study was conducted in September 2018. The sample of this study was 63 people with a purposive sampling technique. Data analysis was univariate and bivariate (one way anova). The results of the study were univariate results, namely the perspective of students' mean mental health value of 60.42 while social health was 49.76. The mean perspective of mental health is 63.29 while the mean of social health was 49.39. The mean teacher's perspective on mental health was 60.32 while the mean value of social health was 52.14. One way ANOVA test results obtained p value > 0.05 which was 0.536 and 0.568 > 0.05 that there were no significant differences in mental and social health according to the perspective of students, teachers and parents. The conclusion of the study that students, teachers and parents have the same perspective on mental and social health in study tour activities but the mental health benefits are more felt by students, parents and teachers than social health in the study tour recreational activities. It is recommended for teachers to include outbound activities and games in study tour recreation, freeing students from activities during the study tour but still being monitored from a distance, adjusting recreation areas with student interest, for the Health Office and the Education Office to collaborate to socialize the importance of outdoor recreational activities to the community

ABSTRAK

Rekreasi memberikan manfaat kesehatan mental dan social. Rekreasi study tour yang dilaksanakan di SMP Swasta X bertujuan menambah wawasan kebudayaan, social dan adat istiadat. SMP Swasta X menerapkan system sekolah full day. Lamanya waktu belajar menyebabkan siswa mengalami kejenuhan. Tujuan penelitian ini yaitu diketahuinya perbedaan manfaat kesehatan mental dan social yang dirasakan pada kegiatan rekreasi study tour dari perspektif siswa, orang tua dan guru. Variabel dependen adalah kesehatan mental dan sosial serta variabel independen adalah perspektif siswa, orang tua dan guru. Jenis penelitian ini adalah deskriptif komparatif dengan desain cross sectional. Penelitian dilakukan pada bulan September 2018. Sampel penelitian ini adalah 63 orang dengan teknik purposive sampling. Analisis data yaitu univariat dan bivariat (one way anova). Hasil penelitian yaitu hasil univariat yaitu perspektif siswa nilai mean kesehatan mental sebesar 60,42 sedangkan kesehatan sosial sebesar 49,76. Perspektif orang tua mean kesehatan mental sebesar 63,29 sedangkan mean kesehatan sosial sebesar 49,39. Perspektif guru mean kesehatan mental sebesar 60,32 sedangkan nilai mean kesehatan sosial sebesar 52,14. Hasil uji one way anova didapatkan p value $> 0,05$ yaitu 0,536 dan 0,568 $> 0,05$ bahwa tidak ada perbedaan signifikan kesehatan mental dan sosial menurut perspektif siswa, guru dan orang tua. Kesimpulan penelitian yaitu walaupun siswa, guru dan orang tua memiliki perspektif yang sama terhadap kesehatan mental dan sosial pada kegiatan study tour namun manfaat kesehatan mental lebih dirasakan oleh siswa, orang tua dan guru dibandingkan kesehatan sosial pada kegiatan rekreasi study tour. Disarankan bagi guru memasukkan kegiatan outbound dan game dalam rekreasi study tour, membebaskan siswa berkegiatan ketika study tour namun tetap diawasi dari jauh, menyesuaikan tempat rekreasi dengan minat siswa, bagi Dinas Kesehatan dan Dinas Pendidikan berkolaborasi untuk mensosialisasikan pentingnya kegiatan rekreasi outdoor kepada masyarakat

Keywords : Mental Health, Sosial Health, Study Tour

Kata Kunci : Kesehatan Mental, Kesehatan Sosial, Study Tour

Correspondence : Lusiana Putri MN, Jl. Tengku Bey Perum.Peputra Jaya Blok 1 no.147 simp. tiga
Email : lusianaputrimn@gmail.com, 082114307358

• Received 31 Januari 2019 • Accepted 04 Juli 2019 • p - ISSN : 2088-7612 • e - ISSN : 2548-8538 •

DOI: <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol5.Iss3.341>

Copyright ©2017. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative

Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

which permits unrestricted non-commercial used, distribution and reproduction in any medium

PENDAHULUAN

Rekreasi merupakan sesuatu yang menggembirakan hati dan menyegarkan kembali badan dan pikiran atau yang seperti hiburan, piknik (Karyono, 1997 dikutip Devismayasari dan Prasetyawan, 2015). Rekreasi memberikan manfaat tidak hanya sebatas kesehatan fisik dan mental namun juga secara sosial (Coleman, 2005). Rekreasi diperlukan saat ini karena sistem sekolah full day di Indonesia yang menyita banyak waktu belajar lebih banyak (Hawi, 2015). Lamanya waktu untuk belajar seperti tanpa atau kurang istirahat, waktu belajar yang terus menyambung dan belajar secara rutin atau monoton tanpa variasi merupakan faktor yang membuat siswa mengalami kejenuhan belajar (Syah, 2010).

Untuk menghilangkan kejenuhan dan mengisi waktu luang siswa menggunakan gadget (Naning, 2009). Saat ini hampir semua anak memiliki gadget. Gadget tidak hanya digunakan sebagai media komunikasi saja namun sudah menjadi alat multi fungsi seperti main game dan media sosial. Anak yang sering bermain gadget cenderung tidak mampu mengenali dan berbagai aneka emosi, misal simpati, sedih atau senang, dan akhirnya anak tidak dapat merespon hal yang ada di sekelilingnya baik secara emosi maupun verbal. Penggunaan gadget dalam keluarga mempengaruhi perubahan dalam pola interaksi sosial dalam keluarga sehingga menghasilkan pola sikap yang menjadi lebih individualis sehingga peran emosional dan kontak sosial tidak dilakukan secara utuh (Lestari, I., Riana, A.W., dan Taftarzani, B.M, 2015).

Menurut penelitian Amerijckx dan Humblet tahun 2015 bahwa terdapat perbedaan pandangan antara guru dan orang tua siswa. Sebagian orang tua siswa mengatakan bahwa rekreasi semata-mata dirancang untuk anak-anak yang orangtuanya bekerja dan yang memiliki keterbatasan untuk merawat mereka dan sebagian lagi mengatakan kegiatan rekreasi menawarkan pengalaman anak-anak di luar kegiatan dan tujuan sekolah. Sedangkan guru memandang kegiatan rekreasi sebagai peluang untuk mengembangkan keterampilan sosial dan pendidikan.

SMP Swasta X Pekanbaru merupakan sekolah yang menerapkan sistem sekolah full day, mempunyai program rekreasi study tour dalam kegiatan sekolahnya dan orang tua siswa diperbolehkan mengikuti study tour. Kegiatan study tour dilaksanakan pada akhir tahun pelajaran yang diikuti oleh siswa kelas 8. Sekolah Menengah Pertama Swasta ini melaksanakan study tour pada bulan April pada siswa kelas 8 tahun 2018. Tujuan kegiatan study tour SMP Swasta X Pekanbaru ke Batam dan Tanjung Pinang Kepulauan Riau, yang dilakukan selama 4 hari 3 malam. Adapun tujuan kegiatan study tour Sekolah Menengah Pertama Swasta X adalah menambah wawasan mengenai kebudayaan, sosial dan adat istiadat di Indonesia, menghilangkan kejenuhan setelah belajar terus menerus secara

intrakurikuler dan mengisi liburan siswa. Peneliti tertarik pada penelitian ini karena belum adanya penelitian mengenai topik ini di Kota Pekanbaru. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui manfaat kesehatan psikologi dan sosial yang dirasakan pada kegiatan rekreasi study tour dari perspektif siswa, orang tua dan guru.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif komparatif yaitu penelitian yang membandingkan penilaian siswa, orang tua dan guru tentang kesehatan psikologi dan sosial (Sugiyono, 2012) dengan pendekatan kuantitatif. Rancangan penelitian menggunakan cross sectional (belah lintang). Penelitian dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Swasta X Pekanbaru yang memiliki program kegiatan rekreasi study tour dan penelitian dilakukan pada bulan September 2018. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dengan menyebarkan kuesioner, sedangkan data sekunder diperoleh dari proposal kegiatan study tour. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswa, guru, orang tua yang mengikuti kegiatan study tour. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah tidak bersedia menjadi responden, sakit/tidak berada ditempat pada saat dilakukan penelitian. Variabel penelitian ini adalah merasakan manfaat kesehatan psikologi dan social pada kegiatan study tour dengan mengisi lembar kuesioner, menggunakan skala interval dengan hasil ukur 20-100. Pengolahan data meliputi Menyunting data (Editing), Mengkode data (Coding), Memasukkan data (Entry), Membersihkan data (Cleaning), dan Tabulasi data (Tabulating). Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat dilakukan dengan uji one way annova.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan persentase mayoritas jenis kelamin siswa yang mengikuti study tour adalah perempuan. Jenis kelamin perempuan sebanyak 32 orang (58%) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 23 orang (42%). Persentase status orang tua yang mengikuti kegiatan study tour adalah sama, orang tua tunggal sebanyak 2 orang (50%) dan orang tua dua (lengkap) sebanyak 2 orang (50%). Persentase mayoritas jumlah anak dari orang tua yang mengikuti study tour adalah 3 orang. Orang tua yang memiliki 3 orang anak sebanyak 2 orang (50%), memiliki 2 orang anak sebanyak 1 orang (25%) dan memiliki 1 orang anak sebanyak 1 orang (25%). Persentase mayoritas pendidikan terakhir orang tua yang mengikuti kegiatan study tour adalah Diploma III (D3). Pendidikan Diploma III sebanyak 2 orang (50%), SMA sebanyak 1 orang (25%) dan Strata 2 (S2) sebanyak 1 orang (25%). Persentase mayoritas pekerjaan orang tua yang mengikuti

study tour adalah swasta. Status pekerjaan sebagai swasta sebanyak 2 orang (50%), sebagai PNS sebanyak 1 orang (25%) dan tidak bekerja sebanyak 1 orang (25%). Persentase jenis kelamin guru yang mengikuti kegiatan study tour adalah sama, sebanyak 2 orang (50%) guru laki-laki dan sebanyak 2 orang (50%) guru perempuan. Persentase guru mata pelajaran yang mengikuti kegiatan study tour adalah sama, guru IPS sebanyak 1 orang (25%), guru agama sebanyak 1 orang (25%), guru bahasa Indonesia sebanyak 1 orang (25%), guru seni budaya sebanyak 1 orang (25%). Persentase mayoritas lama mengajar guru yang mengikuti study tour adalah 24 tahun. Lama mengajar 24 tahun sebanyak 2 orang (50%), lama mengajar selama 18 tahun sebanyak 1 orang (25%) dan lama mengajar selama 6 tahun sebanyak 1 orang (25%).

Tabel 1

Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin Siswa, Jumlah Anak Dari Orang Tua, Status Orang Tua, Pendidikan Orang Tua, Pekerjaan Orang Tua, Jenis Kelamin Guru, Mata Pelajaran Yang Diajar Guru dan Lama Mengajar Guru

Responden	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Siswa	Jenis kelamin	Perempuan	32 58%
		Laki-laki	23 42%
Orang tua	Jumlah anak	1 orang	1 25%
		2 orang	1 25%
		3 orang	2 50%
Status Orang tua	Lengkap (2)	2	50%
		Tidak lengkap (1)	2 50%
Pendidikan Orang tua	SMA	1	25%
		Diploma III (D3)	2 50%
Pekerjaan Orang tua	PNS	1	25%
		Swasta	2 50%
Guru	Jenis kelamin	Perempuan	2 50%
		Laki-laki	2 50%
Mata pelajaran yang diajar	IPS	1	25%
		Seni budaya	1 25%
		Agama	1 25%
		Bahasa Indonesia	1 25%
Lama mengajar	24 tahun	2	50%
		18 tahun	1 25%
		6 tahun	1 25%

Tabel 2 menunjukkan masih rendahnya manfaat kesehatan psikologi bagi siswa, orang tua dan guru pada komponen percaya diri, stress, cemas, aktualisasi diri dan harga diri. Tingginya manfaat kesehatan psikologi bagi siswa, orang tua dan guru pada komponen motivasi dan depresi.

Tabel 2

Distribusi Nilai Mean dan Standar Deviasi Manfaat Study Tour Menurut Komponen Kesehatan Psikologi Menurut Siswa, Orang Tua Dan Guru

Komponen	Siswa		Guru		Orang tua	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
Motivasi	83	12,628	85	30	90	11,547
Percaya diri	35	5,104	38	4,158	38	6,909
Stres	30	9,063	35	0,5	40	17,614

Depresi	96	9,182	95	10	95	10
Cemas	43	8,533	39	10	29	12,285
Aktualisasi diri	51	6,539	49	5,831	49	6,076
Harga diri	39	5,950	38	5,626	41	3,833

Tabel 3 menunjukkan masih rendahnya manfaat kesehatan sosial bagi siswa, orang tua dan guru pada komponen asertif, interaksi sosial dan penyesuaian diri

Tabel 3

Distribusi Nilai Mean dan Standar Deviasi Manfaat Study Tour Berdasarkan Komponen Kesehatan Sosial Menurut Siswa, Orang Tua Dan Guru

Komponen	Siswa		Guru		Orang tua	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
Asertif	32	5,347	31	7,047	36	4,031
Interaksi sosial	32	4,654	36	3,202	31	9,359
Penyesuaian diri	38	4,585	41	3,167	38	5,252

Tabel 4 menunjukkan jumlah responden siswa yang merasakan rendahnya manfaat kesehatan psikologi pada komponen motivasi, percaya diri. Jumlah responden siswa yang merasakan tingginya manfaat kesehatan psikologi pada komponen stress, depresi, cemas, aktualisasi diri, harga diri. Jumlah responden siswa yang merasakan tingginya manfaat kesehatan sosial pada komponen asertif, interaksi sosial, penyesuaian diri.

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mean Komponen Kesehatan Psikologi Dan Sosial Menurut Siswa

Responden	Kesehatan	Komponen	Kategori	Frekuensi(n)	Persentase (%)
Siswa (n=55)	Psikologi	Motivasi	Rendah	39	71%
			Tinggi	16	30%
		Percaya diri	Rendah	28	51%
			Tinggi	27	49%
		Stress	Rendah	26	47%
			Tinggi	29	53%
		Depresi	Rendah	11	20%
			Tinggi	44	80%
		Cemas	Rendah	27	49%
			Tinggi	28	51%
		Aktualisasi diri	Rendah	15	27%
			Tinggi	40	73%
		Harga diri	Rendah	17	31%
			Tinggi	38	69%
Social	Asertif	Rendah	24	44%	
		Tinggi	31	56%	
	Interaksi sosial	Rendah	19	34%	
		Tinggi	36	66%	
	Penyesuaian diri	Rendah	17	31%	
		Tinggi	18	33%	

Tabel 5 menunjukkan jumlah responden orang tua yang merasakan manfaat kesehatan psikologi pada kategori rendah dan tinggi adalah sama pada komponen motivasi, percaya diri, stress, cemas, aktualisasi diri dan harga diri. Sedangkan jumlah responden orang tua yang merasakan manfaat kesehatan sosial pada kategori rendah dan tinggi adalah sama pada komponen

asertif. Jumlah responden orang tua yang merasakan tingginya manfaat kesehatan psikologi pada komponen depresi. Jumlah responden orang tua yang merasakan tingginya manfaat kesehatan sosial pada komponen interaksi sosial dan penyesuaian diri.

Tabel 5

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mean Komponen Kesehatan Psikologi Dan Sosial Menurut Orang Tua

Responden	Kesehatan	Komponen	Kategori	Frekuensi(n)	Persentase (%)
Orang tua (n=4)	Psikologi	Motivasi	Rendah	2	50%
			Tinggi	2	50%
		Percaya diri	Rendah	2	50%
			Tinggi	2	50%
		Stress	Rendah	2	50%
			Tinggi	2	50%
		Depresi	Rendah	1	25%
	Tinggi		3	75%	
	Social	Cemas	Rendah	2	50%
			Tinggi	2	50%
		Aktualisasi diri	Rendah	2	50%
			Tinggi	2	50%
		Harga diri	Rendah	2	50%
			Tinggi	2	50%
Asertif		Rendah	2	50%	
	Tinggi	2	50%		
Social	Interaksi sosial	Rendah	1	25%	
		Tinggi	3	75%	
	Penyesuaian diri	Rendah	1	25%	
		Tinggi	3	75%	

Tabel 6 menunjukkan jumlah responden guru yang merasakan manfaat kesehatan psikologi pada kategori rendah dan tinggi adalah sama pada komponen percaya diri, aktualisasi diri dan harga diri. Jumlah responden guru yang merasakan manfaat kesehatan sosial pada kategori rendah dan tinggi adalah sama pada komponen interaksi sosial dan penyesuaian diri. Jumlah responden guru yang merasakan rendahnya manfaat kesehatan psikologi pada komponen stress. Jumlah responden guru yang merasakan tingginya manfaat kesehatan psikologi pada komponen motivasi, depresi, cemas. Jumlah responden guru yang merasakan tingginya manfaat kesehatan sosial pada komponen asertif nilai mean kesehatan psikologi lebih besar daripada nilai mean kesehatan sosial artinya manfaat kesehatan psikologi lebih dirasakan daripada kesehatan sosial oleh siswa, orang tua dan guru.

Tabel 6

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mean Komponen Kesehatan Psikologi Dan Sosial Menurut Guru

Responden	Kesehatan	Komponen	Kategori	Frekuensi(n)	Persentase (%)
Guru (n=4)	Psikologi	Motivasi	Rendah	1	25%
			Tinggi	3	75%
	Social	Percaya diri	Rendah	2	50%
			Tinggi	2	50%
	Social	Stress	Rendah	4	100%
			Depresi	Rendah	1

Guru
(n=4)

Cemas	Rendah	1	25%
	Tinggi	3	75%
Aktualisasi diri	Rendah	2	50%
	Tinggi	2	50%
Harga diri	Rendah	2	50%
	Tinggi	2	50%
Asertif	Rendah	1	25%
	Tinggi	3	75%
Interaksi sosial	Rendah	2	50%
	Tinggi	2	50%
Penyesuaian diri	Rendah	2	50%
	Tinggi	2	50%

Sosial

Tabel 7 menunjukkan nilai mean lebih besar daripada nilai standard deviasi menunjukkan bahwa standard deviasi yang berstandar negatif, rendahnya variasi antara nilai maksimum dan minimum atau tidak ada kesenjangan yang cukup besar dari skor yang terendah dan tertinggi, penyebaran data normal (sama) dan tidak bias. Dan pada nilai IK 95% menggambarkan bahwa mean skor yang dimiliki oleh siswa, orang tua dan guru antara IK 95% yang telah didapatkan.

Tabel 7

Distribusi Responden Menurut Nilai Mean, Standar Deviasi, IK 95%, Nilai Maksimum dan Nilai Minimum Pada Kesehatan Psikologi dan Sosial

N	Mean		SD		IK 95%		Nilai Maksimum		Nilai Minimum		
	Sosial	Psikologi	Sosial	Psikologi	Sosial	Psikologi	Sosial	Psikologi	Sosial	Psikologi	
Siswa	55	49,76	60,42	4,233	4,883	48,62- 50,90	59,10- 61,74	58	71	40	47
Orang tua	4	49,39	63,29	6,632	5,706	38,83- 59,94	54,21- 72,37	56	68	41	57
Guru	4	52,14	60,32	4,613	5,510	44,80- 59,48	51,55- 69,09	57	64	46	52

Hasil analisis bivariat (Tabel 9), menunjukkan nilai p value > 0,05 adalah 0,536 > 0,05 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kesehatan psikologi menurut perspektif siswa, guru dan orang tua. Kesehatan sosial didapatkan nilai p value > 0,05 adalah 0,568 > 0,05 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kesehatan psikologi menurut perspektif siswa, guru dan orang tua. Setelah dilakukan uji one way anova ternyata tidak terdapat perbedaan bermakna pada kesehatan psikologi dan sosial menurut perspektif siswa, guru dan orang tua. Maka tidak memenuhi syarat untuk melakukan uji post hoc.

Tabel.8

Distribusi Uji One Way Anova Kesehatan Psikologi dan Sosial

	P value
Kesehatan Psikologi	0,536
Kesehatan Sosial	0,568

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan secara statistik bahwa tidak ada perbedaan penilaian antara siswa, orang tua dan siswa tetapi terdapat masih rendahnya manfaat kesehatan psikologi dan sosial yang dirasakan oleh siswa, orang tua dan guru seperti tabel 9 dibawah ini:

Tabel 9
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Manfaat Kesehatan Psikologi Dan Sosial Menurut Perspektif Siswa, Guru Dan Orang Tua

Kategori	Perspektif	
	Tinggi	31
Rendah	32	

PEMBAHASAN

Manfaat kesehatan psikologi dan sosial yang dirasakan pada kegiatan rekreasi study tour dari perspektif siswa, guru dan orang tua

Berdasarkan hasil penelitian bahwa nilai mean tinggi pada komponen kesehatan psikologi menurut siswa, orang tua dan guru yaitu motivasi dan depresi. Tingginya nilai mean diatas menjelaskan bahwa siswa, orang tua dan guru merasakan manfaat kesehatan psikologi berupa peningkatan motivasi dan pengurangan depresi sesuai dengan tujuan kegiatan study tour sekolah X adalah untuk menghilangkan kejenuhan.

Komponen motivasi pada kuesioner bertujuan untuk mengetahui apakah perjalanan study tour dapat menimbulkan motivasi. Motivasi ditimbulkan ini merupakan rangasangan dari pihak luar (Saam&wahyuni, 2013). Menurut penelitian Subowo & Martiarini dan Mardiyati, dkk bahwa terdapat hubungan yang positif antara harga diri dan kepercayaan diri dengan motivasi. Semakin tinggi harga diri dan kepercayaan diri maka semakin tinggi pula motivasi dan sebaliknya semakin rendah harga diri dan kepercayaan diri maka semakin rendah pula motivasi. Pada penelitian ini nilai mean motivasi tinggi sedangkan nilai mean harga diri dan kepercayaan diri rendah. Menurut peneliti penyebab terjadinya hal ini dapat dipengaruhi faktor lain yang mempengaruhi motivasi. Adapun faktor yang mempengaruhi motivasi yaitu kebutuhan, sikap dan minat seseorang (Subowo & Martiarini 2009).

Komponen depresi pada kuesioner untuk mengetahui gejala depresi. Depresi merupakan indikasi kelelahan emosi. Kelelahan emosi yang dialami oleh siswa disebabkan kejenuhan belajar (Hakim, 2000). Sedangkan depresi yang dialami guru dan orang tua disebabkan oleh beban pekerjaan dan kurangnya waktu istirahat (Setyono, 2007). Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang terbebas dari beban pikiran sehingga dapat mengistirahatkan dirinya akan menikmati perjalanan study tour. Sedangkan nilai mean rendah pada komponen kesehatan psikologi menurut siswa, orang tua dan

a. Komponen percaya diri pada kuesioner bertujuan untuk mengetahui keyakinan pada kemampuan diri dengan memilih sendiri oleh/oleh yang akan saya beli, mencoba berkenalan dengan anggota study tour, bertanya kepada pemandu wisata ketika tidak mengerti dengan penjelasan yang disampaikan. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi lebih mudah terlibat secara pribadi dengan orang lain dan lebih berhasil dalam melakukan hubungan interpersonal. (Siska, dkk, 2003). Menurut penelitian yang dilakukan Dewi, dkk tahun 2013 bahwa perkembangan percaya diri dipengaruhi oleh pola asuh. Seorang anak yang diasuh dengan pola asuh otoritatif atau demokratis mempunyai kepercayaan diri yang lebih tinggi daripada anak yang diasuh dengan pola asuh otoriter atau permissive.

b. Komponen harga diri pada kuesioner berdasarkan ciri harga diri yang tinggi bertujuan untuk mengetahui kemandirian berupa kemampuan untuk mengurus keperluan saya sendiri selama perjalanan study tour, kemampuan mengelola keuangan saya sendiri ketika study tour. Dan berdasarkan aktif dalam diskusi berupa apakah hanya diam saja selama perjalanan study tour. Seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi adalah individu yang aktif dan berhasil serta tidak mengalami kesulitan untuk membina persahabatan dan mampu mengekspresikan pendapatnya. Untuk seseorang dengan harga diri sedang sama halnya dengan harga diri tinggi namun mereka lebih aktif agar dirinya diterima di lingkungan sosial. Sedangkan dengan harga diri rendah akan sulit untuk mengekspresikan diri di lingkungan sosial (Widodo & Pratitis, 2013). Seseorang yang dengan harga diri yang tinggi dapat mengaktualisasikan potensi diri dengan yakin dan mantap. Umpan balik yang diperoleh dari pengaktualisasian potensi ini, bila positif akan meningkatkan kepercayaan diri (Andayani & Afiatin, 1996). Adapun faktor yang mempengaruhi harga diri, diantaranya: faktor pengalaman meliputi penolakan orang tua, harapan orang tua yang tidak realistis, kegagalan yang berulang kali, kurang mempunyai tanggung jawab personal, ketergantungan pada orang lain dan ideal diri yang tidak realistis. Selain itu faktor pola asuh merupakan sikap orang tua dalam berinteraksi dengan anak-anaknya yang meliputi cara orang tua dalam memberikan aturan aturan, hadiah maupun hukuman, cara orang tua menunjukkan otoritasnya, dan cara orang tua memberikan perhatiannya serta tanggapan terhadap anaknya. Faktor lingkungan memberikan dampak besar kepada remaja melalui hubungan yang baik antara remaja dengan orang tuanya, teman sebaya, dan lingkungan sekitar sehingga menumbuhkan rasa aman dan nyaman dalam penerimaan sosial dan harga dirinya. Serta faktor sosial ekonomi merupakan suatu yang mendasari perbuatan seseorang untuk memenuhi dorongan sosial yang

memerlukan dukungan finansial yang berpengaruh pada kebutuhan hidup sehari-hari (Budiman, dkk, 2012).

- c. Komponen aktualisasi diri pada kuesioner berdasarkan cerminan aktualisasi diri pada remaja berupa humor yang dapat menyenangkan orang lain dan mengembangkan potensi diri berupa mengembangkan komunikasi dan bercanda dengan anggota study tour lainnya. (Ambarsari, 2014). Remaja merupakan masa proses pencapaian aktualisasi diri sehingga berdampak dalam kemampuan memilih kebutuhan. Ciri-cirinya adalah memiliki banyak ide namun sulit diwujudkan, kreativitas masih kurang dan masih banyak potensi diri yang belum dimaksimalkan. Faktor yang mempengaruhi aktualisasi diri meliputi faktor internal berupa pemahaman terhadap diri sendiri yaitu remaja yang bisa memahami dirinya sendiri dapat mengembangkan dirinya. Faktor eksternalnya adalah status sosial ekonomi, kebudayaan, status kesehatan dan struktur keluarga. (Sunanto, dkk, 2013).
- d. Komponen stress pada kuesioner berdasarkan stressor terhadap stress berupa saya merasa bahagia selama perjalanan study tour dan reaksi psikis berupa gampang marah ketika anggota study tour lain mengganggu saya. Reaksi psikis terhadap stress berupa marah yang disebabkan kondisi yang tidak membahagiakan (Saam & wahyuni, 2013). Menurut peneliti bahwa masih tingginya stress pada anggota study tour disebabkan masih terdapatnya faktor yang menyebabkan stress. Menurut penelitian El-azis tahun 2017 bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres remaja adalah stres biologi, stres keluarga, stres sekolah, stres teman sebaya, stres sosial.
- e. Komponen cemas pada kuesioner berdasarkan rasa takut terhadap lingkungan berupa berbincang-bincang dengan masyarakat setempat ketika study tour, tidur malam saya nyenyak ketika study tour. Menurut penelitian Koirunnisa tahun 2014 dan Wahyuni 2014 bahwa tingkat stres dan kecemasan dipengaruhi oleh kepercayaan diri, yang mana semakin tinggi kepercayaan diri individu maka semakin rendah tingkat stres dan kecemasan yang dialaminya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa nilai mean pada komponen percaya diri rendah sehingga mempengaruhi nilai mean cemas dan stres. Adapun faktor lain yang menyebabkan kecemasan adalah pengalaman negatif pada masa lalu, pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya apakah situasi tersebut mengancam atau tidak dan ketidakmampuan dalam mengatasi permasalahannya (Annisa & ifdil, 2016). Masalah stres, kecemasan atau berbagai tekanan lainnya. Dapat diatasi dengan memberikan dukungan sosial berupa informasi, perhatian emosional, penghargaan (Kumalasari & Ahyani, 2012). memerlukan dukungan finansial yang berpengaruh

pada kebutuhan hidup sehari-hari (Budiman, dkk, 2012).

Nilai mean rendah pada komponen kesehatan sosial menurut siswa, orang tua dan guru yaitu asertif, interaksi sosial, penyesuaian diri. Komponen interaksi sosial pada kuesioner berdasarkan interaksi sosial yang mengarah kepada konflik berupa berkelahi/ bertikai dengan anggota study tour lainnya ketika mengikuti study tour. Dan interaksi sosial yang mengarah kepada hubungan (asosiatif) berupa saya berbagi makanan dengan anggota study tour lainnya ketika study tour, Saya berbagi pengalaman/ bercerita dengan anggota study tour lainnya ketika study tour, Saya membantu anggota study tour lainnya ketika naik/ turun transportasi ketika study tour (Ahmadi, 2007). Menurut penelitian Megantoro, Xnatus tahun 2015 bahwa terdapat hubungan positif antara interaksi sosial dengan penyesuaian diri pada remaja, yang mana semakin tinggi interaksi sosial maka semakin tinggi penyesuaian diri seseorang. Adapun faktor yang mempengaruhi interaksi sosial seseorang yaitu imitasi (keinginan meniru orang lain), sugesti (diterimanya pengaruh psikis baik dari dalam diri maupun dari luar tanpa adanya kritik dari orang lain), identifikasi (keinginan untuk sama dengan orang lain), simpati (adanya ketertarikan kepada orang lain), introyeksi (adanya tingkah laku khas seseorang seakan-akan sudah melekat pada dirinya yang diperoleh setelah hubungan kerjasama) (Gerungan, 2000 dikutip Rina Junita, 2009).

Komponen asertif pada kuesioner berdasarkan ciri orang asertif berupa menegur anggota study tour lainnya yang membuang sampah di tempat wisata, meminta bantuan anggota study tour lainnya ketika saya kerepotan dengan barang-barang saya, mengingatkan barang bawaan anggota study tour lainnya setiap setelah mengunjungi tempat wisata/ tempat makan ketika study tour, memberikan saran tentang belanjaan/ oleh-oleh yang akan dibeli kepada anggota study tour lainnya ketika study tour. Ciri orang yang asertif yaitu mampu menyatakan perasaan secara jelas, tegas, jujur, apa adanya dan sopan. Mampu untuk meminta tolong/ pendapat kepada orang lain, mampu mengekspresikan pikiran/ perasaan secara langsung dan terbuka (Juliawati). Perilaku asertif dipengaruhi oleh harga diri dan penyesuaian diri. Seseorang yang mampu menyesuaikan diri akan memiliki harga diri yang tinggi sehingga berdampak pada kemampuan diri untuk mengungkapkan pendapat dan perasaannya tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain (Firdaus, 2015). Adapun faktor yang mempengaruhi perilaku asertif seseorang yaitu kebudayaan, pola asuh, harga diri, usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, pendidikan, stereotip peran gender, pengalaman masa kanak-kanak, strategi koping, kematangan emosi (Fatimah, 2013).

Komponen penyesuaian diri pada kuesioner yaitu Saya mengunjungi tempat wisata lain selain rute/ tempat wisata yang telah ditetapkan ketika study tour, Saya disiplin terhadap jadwal yang telah ditetapkan dalam study tour, Saya senang ketika sekamar dengan orang lain ketika study tour. Penyesuaian diri

Masih rendahnya manfaat kesehatan psikologi dan sosial yang dirasakan oleh siswa, orang tua dan guru. Hal ini juga terlihat pada jumlah responden kategori rendahnya manfaat kesehatan psikologi dan sosial yang dirasakan oleh siswa, orang tua dan guru pada kegiatan rekreasi study tour. Menurut peneliti kegiatan rekreasi study tour yang dilaksanakan oleh SMP Swasta X tidak sesuai apa yang menjadi tujuan dari kegiatan rekreasi. Adapun tujuan dari kegiatan rekreasi yaitu memberikan manfaat secara mental dan sosial (Coleman, 2005) adalah mental yaitu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup. Sosial yaitu memperkuat komunitas berupa mengurangi kejahatan, mendorong sukarelawan, menyatukan keluarga, membangun toleransi budaya, mengembangkan pemuda, menghalangi perilaku negatif (mencegah kejahatan, menurunkan penggunaan alkohol dan obat-obatan serta seks usia dini.

Study tour yang dilaksanakan oleh SMP Swasta X yaitu untuk menambah wawasan mengenai kebudayaan, sosial dan adat istiadat di Indonesia (kognitif), menghilangkan kejenuhan setelah belajar terus menerus secara intrakurikuler (afektif) dan mengisi liburan siswa. Hal ini sesuai dengan tujuan kegiatan pendidikan rekreasi dalam dunia pendidikan untuk keterampilan jasmani (psikomotor & fisik); Sikap sosial, mental atau kebiasaan (afektif); Keterampilan intelektual (kognitif) (Hartoto, 1990). Dalam dunia pendidikan, study tour merupakan metode dalam strategi pembelajaran outdoor learning dengan tujuan agar siswa dapat meningkatkan pemahaman terhadap pembelajaran yang diberikan oleh guru. (Rasmilah, 2012). Hal ini terlihat pada penelitian indah tahun 2015 bahwa terdapat perbedaan hasil belajar matematika siswa SMP pada kegiatan pembelajaran di luar kelas lebih tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 75,24 daripada pembelajaran di dalam kelas dengan nilai rata-rata sebesar 66,44.

Berdasarkan hasil wawancara bahwa awalnya orang tua tidak ikut. Namun orang tua menghubungi pihak travel supaya bisa ikut juga. Orang tua datang tiba-tiba dengan pesawat lain pada hari ke 2. Orang tua mempengaruhi pihak travel untuk mengubah rute perjalanan (dialihkan). Kegiatan dialihkan ke kolam treasure bay atas permintaan orang tua. Permainan di kolam tersebut mahal-mahal sehingga tidak ada permainan yang dimainkan. Kegiatan di kolam renang itu hanya berenang saja. Kegiatan dilakukan paling lama harusnya dipantai selama hampir setengah hari/4-5 jam tapi hanya dilakukan selama 1 jam. Seharusnya di pantai lagoi dan danau lagoi melakukan kegiatan outbound, game, yang sifatnya untuk siswa karena dipantai yang sudah disiapkan oleh travel karena sarana sudah lengkap. Dengan adanya peralihan rute ini siswa menjadi tidak menikmati dan kecewa terhadap kegiatan study tour karena keinginan siswa tidak terpenuhi. Siswa

tidak nyaman dan malu dalam melakukan kegiatan karena kehadiran orang tua. Dalam perjalanan bus dibatam siswa dibiarkan bersorak, bernyanyi dan tanya jawab. Perjalanan dengan kapal ke tanjung pinang 30 menit. Seluruh rute perjalanan yang terdapat di proposal study tour terlaksana kecuali perjalanan ke pulau penyengat dibatalkan karena cuaca buruk. Kegiatan yang tidak terlaksana pada saat study tour adalah outbound dan game yang seharusnya dilakukan di pantai lagoi.

Menurut peneliti bahwa orang tua terlalu protektif terhadap siswa. Padahal usia remaja merupakan usia untuk mulai mengembangkan hubungan dengan teman sejenis atau lawan jenis dan teman seusia, sehingga anak remaja biasanya mempunyai teman karib. Remaja akan lebih dekat dengan temannya daripada orang tuanya sendiri. Tidak berhasilnya membina hubungan dengan teman sebaya dan kurangnya dukungan orang tua akan mengakibatkan keraguan identitas, ketidakmampuan mengidentifikasi karier di masa mendatang, serta tumbuhnya rasa kurang percaya diri (Yusuf, Fitryasari RPK & Nihayati HE, 2015).

Menurut peneliti bahwa adanya rasa tidak enak karena orang tua datang tiba-tiba ke tempat study tour mengacu kepada perpecahan, yang mana perpecahan mengganggu interaksi sosial sehingga tidak terbentuknya kesehatan sosial antar anggotanya. Hal ini sesuai dengan penelitian Rahayu tahun 2016 bahwa tindakan persaingan, kontradiksi dan pertantangan melemahkan kontak sosial dan komunikasi, sehingga interaksi sosial makin menurun serta timbul perpecahan.

Menurut peneliti bahwa nilai mean siswa rendah pada komponen kesehatan psikologi dan sosial karena adanya keikutsertaan orang tua, rute game dan outbound di pantai tidak terlaksana karena orang tua mengalihkan rute ke kolam renang treasure bay, karena siswa mengunjungi tempat yang baru, guru dan orang tua untuk memberikan kewaspadaan yang tinggi pada siswa. Sedangkan nilai mean motivasi dan depresi siswa tinggi karena keinginan siswa terpenuhi pada saat makan. Awalnya makan nasi padang namun pihak travel membebaskan keinginan siswa untuk makan seafood. Nilai mean psikologi dan sosial guru rendah karena guru mempunyai tanggung jawab mengawasi siswa, yang mana 1 orang guru mengawasi 10 orang siswa, adanya rasa tidak enak karena orang tua datang tiba-tiba ke tempat study tour. Sedangkan nilai mean psikologi dan sosial orang tua rendah karena kekhawatiran melepaskan siswanya ditempat baru. adanya rasa tidak enak karena orang tua datang tiba-tiba ke tempat study tour.

Perbandingan manfaat kesehatan psikologi dan sosial yang dirasakan pada kegiatan rekreasi study tour dari perspektif siswa, guru dan orang tua

Berdasarkan hasil penelitian bahwa mean kesehatan

Dalam pendidikan, study tour merupakan program pendidikan luar kelas yang bagus dan mencakup high impact activities. Manfaat pembelajaran di luar kelas akan membuat pikiran lebih jernih, pembelajaran akan terasa menyenangkan, pembelajaran lebih variatif, belajar lebih rekreatif, kerja otak lebih rileks (Indah, 2015). Hal ini terlihat pada penelitian indah tahun 2015 bahwa terdapat perbedaan hasil belajar matematika siswa SMP pada kegiatan pembelajaran di luar kelas lebih tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 75,24 daripada pembelajaran di dalam kelas dengan nilai rata-rata sebesar 66,44. Pada pembelajaran luar kelas siswa merasa dihargai dan percaya diri terhadap kemampuannya karena memberi kebebasan siswa dalam berfikir.

Siswa SMP merupakan kategori remaja awal yang berumur 12-15 tahun. Pada usia ini, siswa berada dalam masa pubertas, dimana terjadi transisi dan perkembangan pada dirinya baik secara fisik, psikis, maupun secara sosial (Soetjjaningsih, 2007) sehingga remaja seringkali mengalami kesukaran dalam menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi didalam dirinya (Ali & Asrori, 2014; Yusuf, 2012). Siswa juga mengalami kejenuhan belajar dan kelelahan mental akibat tekanan dalam akademik yang tinggi berupa keinginan untuk mendapatkan nilai yang tinggi yang mana remaja selalu berusaha untuk tidak gagal (Rohman, 2018; Nasution, 2007). Sedangkan pada orang dewasa rentan mengalami kecemasan dalam kesehariannya. Seperti penelitian yang dilakukan Tamsuri tahun 2008 dengan adanya hospitalisasi pada anak dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kecemasan. Adanya beban dalam pekerjaan dan kurangnya waktu istirahat merupakan sumber stres yang berasal dari individu (Setyono, 2007).

Rekreasi study tour merupakan kegiatan yang mempunyai hubungan psikologi secara mencolok. (Hakim, 2000). Aktivitas yang bersifat rekreatif (hiburan) dan refreshing (penyegaran) diperlukan untuk mengurangi kelelahan mental. Aktivitas tersebut dilakukan secara bervariasi, karena suatu kegiatan hiburan apapun akan berkurang intensitas hiburannya bila terasa telah membosankan (Hakim, 2000). Terdapat Faktor yang mempengaruhi kesehatan psikologi seseorang antara lain pengalaman individu memberikan dampak psikologis dan memungkinkan munculnya stress pada individu, pemenuhan kebutuhan individu dapat meningkatkan kondisi kesehatan mental seseorang, status sosial yang mana gangguan neurosis dan depresi lebih banyak dialami oleh kelas sosial ekonomi tinggi. Berbanding terbalik dengan sakit mental (psikosis) yang prevalensinya lebih banyak dialami oleh kelompok sosial ekonomi rendah, kondisi keluarga mampu menjadi resiko bagi terganggunya kesehatan anggotanya, contohnya perceraian serta kondisi

keluarga yang tidak fungsional, masyarakat yang gagal melakukan penyesuaian terhadap perubahan sosial, hal ini menjadi manifestasi kegagalan sebagai patologis untuk melakukan tindakan pengrusakan dan penjarahan. Tindakan tersebut merupakan cerminan adanya gangguan mental, hubungan dengan orang tua, keluarga, atasan, atau rekan merupakan hubungan yang apabila tidak berjalan dengan baik akan menjadi stressor bagi individu (Notosoedirdjo, 2007 dikutip Fauzia, 2017)

Menurut peneliti kegiatan yang mendukung kesehatan sosial sudah dilaksanakan di sekolah. Hal ini sesuai dengan penelitian Zakaria tahun 2016, kegiatan prososial sudah dilakukan guru dalam kegiatan pembelajaran didalam kelas berupa menginternalisasikan perilaku prososial menggunakan model/ metode pembelajaran, mengintegrasikan langsung pada materi-materi relevan, penugasan kelompok, penguatan langsung).

Perbedaan manfaat kesehatan psikologi dan sosial yang dirasakan pada kegiatan rekreasi study tour dari perspektif siswa, guru dan orang tua

Berdasarkan hasil uji bivariat one way annova kesehatan psikologi didapatkan nilai p value > 0,05 adalah 0,536 > 0,05 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kesehatan psikologi menurut perspektif siswa, guru dan orang tua pada kegiatan study tour. Kesehatan sosial didapatkan nilai p value > 0,05 adalah 0,568 > 0,05 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kesehatan psikologi menurut perspektif siswa, guru dan orang tuapada kegiatan study tour. Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa siswa, guru dan orang tua memiliki perspektif yang sama terhadap kesehatan psikologi dan sosial pada kegiatan study tour.

Hal ini bertentangan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Amerijckx dan Humbletr tahun 2015 bahwa terdapat perbedaan penilaian antara guru dan orang tua siswa. Sebagian orang tua siswa mengatakan bahwa rekreasi semata-mata dirancang untuk anak-anak yang orangtuanya bekerja dan yang memiliki keterbatasan untuk merawat mereka dan sebagian lagi mengatakan kegiatan rekreasi menawarkan pengalaman anak-anak di luar kegiatan dan tujuan sekolah. Sedangkan guru menilai kegiatan rekreasi sebagai peluang untuk mengembangkan keterampilan sosial dan pendidikan. Menurut penelitian Wardiyanta, dkk tahun 2016 bahwa orang tua menganggap rekreasi study tour merupakan peristiwa yang sangat penting karena dapat membuat anak-anak mereka senang dan merasa diperhatikan orang tua. Menurut Wijayanti, dkk 2017 bahwa guru menilai bahwa study tour dapat mengembangkan keterampilan sosial dan wadah pengekspresian emosi.

Siswa, guru dan orang tua memiliki perspektif yang sama/ berbeda terhadap kesehatan psikologi dan sosial

pada kegiatan study tour dipengaruhi faktor pendidikan formal dan informal wawasan dan pengetahuan lebih tinggi berpengaruh nyata terhadap tingkat penilaian seseorang. Pendapatan per bulan seseorang yang bekerja, mempunyai kemampuan finansial yang tinggi mampu untuk membayar segala fasilitas yang ada dan jenis pekerjaan akan mempengaruhi bentuk dan pola konsumsi seseorang dan ketersediaan informasi yang diterima masyarakat kurang, maka penilaian seseorang juga rendah (Novianti, 2017; Tuty, 2017). Kebutuhan dan keinginan yang berbeda, yang mana seseorang akan menggunakan sesuatu jika hal itu sesuai dengan kebutuhan dan keinginannya (Faisal, 2017). Hal ini terlihat pada penelitian yang dilakukan oleh Wardiyanta, dkk tahun 2016 bahwa melakukan perjalanan wisata bersama keluarganya merupakan keperluan yang harus dilakukan ketika waktu libur tiba. Serta adanya kepribadian yang terbuka akan berdampak pada persepsi yang baik pada suatu hal (Christina, M).

Rekreasi study tour merupakan kegiatan dalam sebuah grup (Nesbit & Mayer, 2010). Yang mana perbuatan anggota grup dipengaruhi oleh norma grup. Tingkah laku individu akan berubah jika norma itu berubah (Ahmadi, 2007). Dengan adanya kelompok (Walgito, 2010) seorang individu dapat mencapai tujuan yang mana jika secara individu tujuan tersebut tidak tercapai. Dalam kelompok seorang individu dituntut untuk saling menghargai satu sama lain, saling memberi dan menerima perhatian, saling memberi dan menerima afeksi (kasih sayang), saling mendorong dalam mencapai tujuan, mengembangkan kerja sama, terpenuhinya kebutuhan aktualisasi diri, terpenuhinya rasa aman, terpenuhinya kebutuhan sosial dan kasih sayang, mengembangkan konsep diri, mengembangkan harga diri, memberikan pengetahuan dan informasi.

Yang mana terdapat faktor yang mempengaruhi efektivitas kelompok adalah kelompok yang memiliki jaringan komunikasi yang efektif memiliki pola semua saluran komunikasi, adanya kohesi kelompok berupa memiliki semangat kelompok yang tinggi, hubungan interpersonal yang akrab, kesetiakawanan dan perasaan "kita" yang mendalam, adanya kepemimpinan demokratis, adanya kebutuhan interpersonal berupa keinginan memperoleh keakraban emosional dengan orang lain, adanya komunikasi kelompok berupa respon terhadap informasi yang diberikan, adanya peranan anggota kelompok didalamnya berupa tugas kelompok, pemeliharaan kelompok dan peranan individual yang tidak relevan dengan kelompok (Rakhmat, 2005).

KESIMPULAN

Tingginya manfaat kesehatan psikologi pada komponen motivasi dan depresi yang dirasakan oleh siswa, guru dan orang tua pada kegiatan rekreasi study tour, Rendahnya manfaat kesehatan psikologi pada komponen percaya diri, stres, cemas, aktualisasi diri dan harga diri yang dirasakan oleh siswa, guru dan orang tua pada kegiatan rekreasi study tour, Rendahnya manfaat kesehatan sosial pada komponen asertif, interaksi sosial, penyesuaian diri yang dirasakan oleh siswa, guru dan orang tua pada kegiatan rekreasi study tour, Manfaat kesehatan psikologi lebih dirasakan oleh siswa, guru dan orang tua dibandingkan kesehatan sosial pada kegiatan rekreasi study tour, Rendahnya jumlah responden yang merasakan manfaat kesehatan psikologi dan sosial pada kegiatan rekreasi study tour, Tidak terdapat perbedaan manfaat kesehatan psikologi dan sosial yang dirasakan pada kegiatan rekreasi study tour dari perspektif guru, orang tua dan anak.

Disarankan untuk bagi guru menyesuaikan tempat rekreasi dengan minat siswa, membebaskan siswa berkegiatan ketika study tour namun tetap diawasi dari jauh, mengadakan kegiatan outbond dan game, bagi Dinas Kesehatan dan Dinas Pendidikan berkolaborasi untuk mensosialisasikan pentingnya kegiatan rekreasi outdoor kepada masyarakat untuk mewujudkan kesehatan psikologi dan sosial, bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti variabel lain yang mendukung kesehatan yaitu kesehatan spiritual dengan metode kualitatif.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu sehingga penelitian ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Untuk itu perkenankan peneliti menyampaikan rasa hormat dan ucapan terimakasih kepada: Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru, Ketua Program Studi Magister IKM STIKes Hang Tuah Pekanbaru, Seluruh staf dosen dan tata usaha Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKes Hangtuah Pekanbaru yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan. Selanjutnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk melaksanakan penelitian ini, serta kepada orang tua dan adik, serta teman-teman yang telah memberikan support dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu. 2007. Psikologi Sosial. Jakarta: Rineka Cipta
- Ali & Asrori. 2014. Psikologi Remaja dan Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Bumi Aksara
- Ambarsari, DK. 2014. Peningkatan Aktualisasi Diri Remaja di Panti Asuhan Santo Thomas Ngawen Tahun 2014/2015 Melalui Bimbingan Kelompok Menggunakan Siodrama. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Jurusan Ilmu Pendidikan. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta
- Amerijckx dan Humblet. 2015. Uses And Perceived Benefit Of Children's Recreational Activities: The Perspectives Of Parents And School Profesional. International Journal Of Child Care And Education Policy 9:11. DOI 10.1186/S40723-0150013-Z
- Andayani dan Afiatin. 1996. Konsep Diri, Harga Diri, Kepercayaan Diri. Jurnal Psikologi. No.2,23-30
- Annisa dan Ildil. 2016. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). Volume 5| Number 2 | June 2016 ISSN: Print 1412-9760
- Azhari, Dkk. 2015. Hubungan Perilaku Asertif Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama Di SMP. Jurnal Ecopsy, Volume 2, Nomor 1, April 2015
- Budiman, dkk. 2011. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri Remaja Akhir (16-18 Tahun) Akibat Perceraian Orang Tua Di Sma Negeri 3 Subang. Industrial Research Workshop and National Seminar 2011
- Claudia, RCS. 2016. Penyesuaian Diri Siswa SMP Terhadap Kehidupan Di Sekolah. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Jurusan Ilmu Pendidikan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Snanata Dharma. Yogyakarta
- Coleman, Ruth. 2005. The Health and Social Benefits of Recreation California: California State Parks
- Christiana, Merry. 2012. Hubungan Antara Faktor Motivasi Dan Dimensi Kepribadian Terhadap Persepsi Kinerja Karyawan Payroll Pt. Carrefour Indonesia. Tesis. Fakultas Psikologi. Bina Nusantara University
- Devismayasari dan Prasetyawan. 2015. Pemenuhan Kebutuhan Rekreasi Pemustaka Di Kantor Perpustakaan Dan Arsip Daerah Kota Salatiga. Jurnal Ilmu Perpustakaan Vol.4, No.3 (2015): Juli 2015
- Dewi, D., Supriyo, S., & Suharso, S. 2013. Kepercayaan Diri Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua pada Siswa Kelas VII (Studi Kasus). Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application, 2(4). Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/3179>
- El-azis, K.M. 2017. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Remaja Pada Tahun Pertama Di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Aisyiyah. Yogyakarta.
- Faisal, dan Tenriwaru. 2017. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Persepsi Pelaku Usaha Kecil Dan Menengah Atas Penggunaan Laporan Keuangan. Universitas Muslim Indonesia. ASSETS, Volume 7, Nomor 1, Juni 2017: 152-165
- Fatimah, Dewi. 2013. Peningkatan Perilaku Asertif Melalui Pelatihan Keterampilan Sosial Pada Siswa Kelas X SMA Ypp Andong Boyolali. Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fauzia. 2016. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Jiwa Mahasiswa Perantau Tingkat Pertama Di Program Studi Oseanografi Jurusan Ilmu Kelautan Fpik Universitas Diponegoro. Skripsi. Departemen Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
- Hakim, Thursan. 2000. Belajar Secara Efektif. Jakarta: PuspaSwara
- Harnaeny, Ulfah. 2009. Hubungan Antara Persepsi Siswa Terhadap Kepribadian Guru Dan Jenis Kelamin Siswa Dengan Minat Belajar Matematika (Survei Studi Kasus Terhadap Siswa/i SMA Tugu Ibu Depok). Jurnal Formatif 1(2): 162-173 ISSN: 2088-351X
- Hartoto. 1990. Pentingnya Pendidikan Rekreasi Di Sekolah. Cakrawala Pendidikan Nomor 3. Tahun Ix, Agustus 1990
- Hawi, Akmal. 2015. Sistem Full-Day School Di Sekolah Dasar Islam Terpadu (Sdit) Studi Kasus Di Izzuddin Palembang. Jurnal: Istinbath/No.16/Th. XIV/Juni/2015/71-87
- Indah, N.S. 2015. Perbandingan Antara Kegiatan Pembelajaran Di Luar Kelas Dan Kegiatan Pembelajaran Di Dalam Kelas Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas Vii SMP Negeri 2 Turatea Kab. Jeneponto. Skripsi. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri (Uin) Alauddin Makassar
- Junita, Rina. 2009. Hubungan Interaksi Sosial Dalam Kelas Lintas Fakultas Dengan Identitas Diri Mahasiswa Reguler Angkatan 2009 FIK UI. Skripsi. Fakultas Keperawatan. Universitas Indonesia
- Juliawati, Dosi. 2016. Latihan Asertif Bagi Siswa Korban Bullying Di Sekolah. Institut Agama Islam Negeri Kerinci. Jurnal Ilmu Pendidikan, [S.l.], v. 1, n. 1, nov. 2016. ISSN 2615-6547.

- Khoirunnisa. 2014. Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi DIV Bidan Pendidik Aanvullen Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014. Skripsi. Program Studi Bidan Pendidik Jenjang DIV Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan; Aisyiyah Yogyakarta
- Kumalasari dan Ahyani. 2012. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*. Volume 1 No.1, Juni 2012
- Lestari, I., Riana, A.W., dan Taftarzani, B.M. 2015 Pengaruh Gadget Pada Interaksi Sosial Dalam Keluarga. *Prosiding Ks: Riset&Pkm Volume: 2 Nomor: 2 Hal: 147 - 300 Issn: 2442-4480*
- Megantoro, Xnatus. 2015. Hubungan Interaksi Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Baru Di SMK Kristen Salatiga Tahun Ajaran 2015/2016. *Tigas Akhir. Salatiga: Program Studi Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Kristen Satya Wacana*
- Naning. 2009. www.God.go.id. Yogyakarta: Kanisius
- Nasution, K.I. 2007. Stres Pada Remaja. Skripsi. Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sumatera Utara
- Nesbit & Mayer. 2010. Shifting Attitudes: The Influence of Field Trip Experiences on Student Beliefs. *Transformative Dialogues: Teaching & Learning. Journal Volume 4 Issue 2 November 2010*
- Noviyanti, dkk. 2017. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Persepsi Masyarakat dalam Pembangunan Hutan Tanaman Rakyat pada KPH Gedong Wani. *Jurnal Hutan dan Masyarakat*. Vol. 9 (2): 61-74, Desember 2017
- Pritaningrum dan Hendriani. 2013. Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial Vol.02 No. 03, Desember 2013*
- Rahayu, A.D. 2016. Pola Interaksi Sosial Anak Asuh Dalam Konterks Kesehatan Sosial. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Airangga
- Rakhmat, Jalaluddin. 2005. Psikologi Komunikasi. Bandung: Remaja Rosdakaya
- Rasmilah, Iku. 2012. Pembelajaran Outdoor Study Untuk Membentuk Kepedulian Lingkungan. *Prodi Pendidikan Geografi, UNIBBA. Jurnal Pendidikan Geografi*.
- Rohman, MA. 2018. Kejenuhan Belajar Pada Siswa di Sekolah Dasar Full Day School. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- Saam, Zulfan & Wahyuni, Sri. 2013. Psikologi Keperawatan. Jakarta: RajawaliPers
- Satuti, N.B. 2014. Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Mahasiswa Aktivistis Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Setyono. 2007. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Job Stress Serta Pengaruhnya Terhadap Kepuasan Kerja Dan Kinerja Salesman (Studi Kasus Pada Pt. Adira Finance Cabang Bangkong Semarang). *Jurnal Studi Manajemen & Organisasi*. Volume 4, Nomor 2, Juli, Tahun 2007
- Siska, Sudardjo dan Purnamaningsih, E.H. 2003. Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi 2003, No. 2, 67 - 71*
- Soetjningsih, 2007. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: SagungSeto
- Subowo, E dan Martiarini, N. 2009. Hubungan Antara Harga Diri Remaja Dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa Smk Yosonegoro Magetan. *Jurnal Psikohumanika*, Vol. 11, No. 2.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunanto, dkk. 2013. Hubungan Pengenalan Status Identitas Remaja dengan Aktualisasi Diri di Pondok Pesantren Nurul Qarnain Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember. *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa 2013*
- Syah, M. 2010. Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Tamsuri, dkk. 2008. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Saat Menghadapi Hospitalisasi Pada Anak Di Ruang Anak Rsud Pare Kediri Tahun 2008. *Jurnal Keperawatan*, Issn: 2086-3071
- Tuty, dkk. 2017. Korelasi Faktor Pembentuk Persepsi Dengan Persepsi Konsumen Terhadap Media Pemasaran Online. *Journal of Sustainable Agriculture*. 2017. 32(2), 108-115
- Wahyuni. Sri. 2014. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Didepan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *eJournal Psikologi*, 2 0 1 4 , 2 (1) : 5 0 - 6 4 I S S N 0 0 0 0 - 0000, ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id
- Walgito, Bimo. 2010. Psikologi Kelompok. Yogyakarta: Andi
- Wardiyanta, dkk. 2016. Studi Eksploratif Mengenai Yogyakarta sebagai Pengirim Wisatawan Keluarga. *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Volume 20, Nomor 1, Juli 2016 (84-96) ISSN 1410-4946*
- Widodo dan Pratitis. 2013. Harga Diri Dan Interaksi Sosial Ditinjau Dari Status Sosial Ekonomi Orang Tua. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia Mei 2013, Vol. 2, No. 2, hal 131 - 138*
- Wijayanti, dkk. 2017. Implementasi Pendidikan Luar Sekolah (Outdoor Education) Terhadap Pembentukan Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Universitas Pendidikan Indonesia. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Volume 9 Nomor 1. April 2017*
- Yusuf, Syamsu. 2012. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT. Remaja Rosdakaya
- Yusuf, Fitriyarsari RPK, Nihayati HE. 2015. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika
- Zakaria, A.F. 2016. Studi Tentang Upaya Guru Ips Dalam Mengembangkan Perilaku Prosocial Dan Mengurangi Perilaku Bullying Siswa Di SMP. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial, Vol. 25, No. 1, Edisi Juni 2016*