

Pengalaman dan Makna Aktivitas Alam dalam Pembentukan Kesejahteraan Mental Mahasiswa Pecinta Alam Universitas Nusantara PGRI Kediri

Schone Naradipa. HD¹, Setya Adi Sancaya², Sri Panca Setyawati³
Universitas Nusantara PGRI Kediri¹²³

naradipa37@gmail.com, sancaya838@yahoo.com², pancatomo16@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the role of outdoor activities in supporting the mental well-being of students members of UKM PALA "Pelita" at Nusantara PGRI University Kediri. Using a qualitative approach, data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation of student activities. The findings indicate that outdoor activities serve not only as recreation but also as means for psychological recovery, resilience building, and personal meaning development. Various activities such as mountain climbing, camping, and teamwork positively influence students' stress levels, mood, focus, and life purpose. The contextual factors, including environmental conditions, also influence students' experiences and perceptions of outdoor activities. These results highlight the potential of natural environment activities as therapeutic media and character development tools within guidance and counseling contexts. The study recommends incorporating outdoor activities into mental health programs and student counseling services as preventive and curative approaches.

Keywords: outdoor activities, mental well-being, student, poitive psychology, guidance and counseling

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran aktivitas alam dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa anggota UKM PALA "Pelita" Universitas Nusantara PGRI Kediri. Melalui pendekatan kualitatif, data diperoleh dari wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas di alam tidak hanya berfungsi sebagai rekreasi, tetapi juga sebagai sarana pemulihan psikologis, penguatan ketahanan mental, dan pembangunan makna personal. Berbagai jenis aktivitas, seperti mendaki gunung, camping, dan kerja tim, memberikan dampak positif terhadap stres, suasana hati, fokus, dan tujuan hidup mahasiswa. Faktor kontekstual seperti kondisi lingkungan turut mempengaruhi pengalaman dan persepsi mahasiswa terhadap aktivitas alam. Temuan ini memberikan gambaran penting tentang potensi aktivitas alami sebagai media terapeutik dan pengembangan karakter mahasiswa dalam konteks bimbingan dan konseling. Penelitian ini menyarankan integrasi aktivitas alam dalam program kesehatan mental dan layanan konseling mahasiswa sebagai pendekatan preventif dan kuratif.

Kata Kunci: aktivitas alam, kesejahteraan mental, mahasiswa, psikologi positif, bimbingan dan konseling

PENDAHULUAN

Aktivitas berbasis alam telah mendapat perhatian luas sebagai intervensi nonfarmakologis yang mendukung kesejahteraan mental, terutama pada kalangan remaja hingga dewasa. Penelitian menunjukkan bahwa keberadaan alam dan partisipasi dalam kegiatan alam dapat menurunkan gejala stress, kecemasan, dan depresi sekaligus meningkatkan suasana hati dan kemampuan coping (Bratman et al., 2019; WHO, 2016). Di lingkungan kampus, mahasiswa pecinta alam sering kali menjalani rangkaian kegiatan lapangan yang intens, mulai dari pendakian, pemanjatan, konsevasi dan arung jeram, sehingga pengalaman dari kegiatan tersebut berpotensi membentuk makna personal dan sosial yang mempengaruhi kesejahteraan mental mereka.

Mengenai manfaat alam terhadap kesejahteraan mental, masih sedikit kajian yang mengeksplorasi secara kualitatif bagaimana pengalaman dan makna yang terbentuk melalui aktivitas alam konkret memengaruhi kesejahteraan mental kelompok mahasiswa pecinta alam di konteks perguruan tinggi Indonesia. Hal ini akan menarik pertanyaan “bagaimana mahasiswa Pecinta Alam Universitas Nusantara PGRI Kediri memahami dan memberi makna pada pengalaman aktivitas alam mereka, dan sejauh mana makna tersebut berkontribusi pada kesejahteraan mental mereka?” sehingga kekosongan literatur ini menuntut studi yang menempatkan narasi pengalaman, konteks sosial-organisasi, dan interpretasi subjektif sebagai fokus utama (Sandelowski, 2000; Kearney et al., 2018).

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman dan makna aktivitas alam yang dialami oleh anggota Pecinta Alam “Pelita” Universitas Nusantara PGRI Kediri serta menelaah kaitannya dengan aspek kesejahteraan mental; khususnya meliputi pemetaan tema pengalaman, identifikasi proses pemberian makna, dan penjelasan mekanisme psikososial yang menghubungkan pengalaman tersebut dengan kesejahteraan mental. Dengan menggunakan metode pendekatan kualitatif fenomenologis, studi ini diharapkan dapat menyumbang pemahaman kontekstual yang dapat memperkaya literatur kesehatan mental berbasis alam dan memberi dasar rekomendasi bagi prodi Bimbingan Konseling dan organisasi pecinta alam.

PEMBAHASAN (5w+1H)

Aktivitas alam bukan hanya sekedar aktivitas fisik, tetapi memiliki makna yang mendalam bagi kesejahteraan mental mahasiswa. Menurut Ulrich (1984), lingkungan alami mampu mempercepat proses pemulihan psikologis melalui mekanisme stress recovery dan peningkatan mood. Mahasiswa yang aktif di alam merasa mampu mengurangi tekanan, meningkatkan konsentrasi, dan menemukan ketenangan batin. Hal ini sejalan dengan teori Attention

Restoration Theory (ART) yang menyatakan bahwa pengalaman di alam mampu memulihkan kapasitas perhatian dan mengurangi kelelahan mental. Selain itu, kegiatan ini juga membentuk makna subjektif terkait pengalaman personal, emosional, dan sosial. Hal ini menguatkan pandangan dalam psikologi positif yang menyebutkan bahwa makna dan pengalaman emosional positif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Mahasiswa merasakan manfaat ini terutama saat melakukan aktivitas yang menantang maupun santai, di mana keduanya memberi manfaat berbeda tetapi saling mendukung dalam memastikan kesehatan mental mereka (Seligman, 2011).

Mengacu pada masalah yang dihadapi mahasiswa, yaitu stres akademik, tekanan sosial, dan tuntutan pribadi, aktivitas alam diyakini sebagai solusi yang efektif. *Teori Stress Recovery* Ulrich (1984) menegaskan bahwa suasana alami membantu mengurangi hormon stres dan meningkatkan suasana hati, sehingga menjadi terapi yang alami dan aman. Kenyataannya, mahasiswa yang aktif di alam melaporkan perasaan lebih rileks dan fokus kembali setelah beraktivitas.

Selain itu, lingkungan alami menyajikan suasana yang penuh kedamaian dan ketenangan, yang mendukung proses refleksi diri dan meningkatkan rasa percaya diri. Menurut Park dan Mattson (2009), pengalaman di alam mampu membantu individu memperoleh makna baru dan memperbaiki persepsi terhadap diri sendiri, faktor penting untuk memperbaiki kondisi psikologis dan membangun ketahanan mental mahasiswa.

Berdasarkan temuan penelitian, solusi yang relevan adalah integrasi aktivitas alam ke dalam program layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Penggunaan *adventure therapy* dan *outdoor activities* dalam pendekatan konseling dapat menjadi metode yang efektif. Penerapan ini didukung oleh teori terapi pengalaman dan ekstrinsik yang menyatakan bahwa pengalaman langsung dan interaksi dengan alam meningkatkan efektivitas proses penyembuhan psikologis. Selanjutnya, pengembangan program penguatan mental berbasis kegiatan di alam dapat dilakukan melalui kolaborasi antara lembaga kampus, UKM pecinta alam, dan profesional konselor. Program ini harus dirancang sedemikian rupa agar mampu memfasilitasi pengalaman positif yang memperkuat makna personal dan sosial mahasiswa, serta mampu memperbaiki kondisi psikologis mereka secara berkelanjutan.

Waktu dan kondisi cuaca juga memegang peranan penting. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas di alam saat cuaca cerah dan kondisi alam yang nyaman meningkatkan manfaat psikologis, sedangkan dalam situasi cuaca buruk, proses refleksi dan rasa syukur justru semakin muncul, memperkuat pengalaman belajar dan makna spiritual mahasiswa. Menurut teori

lingkungan, interaksi individu dengan lingkungan secara kontekstual dapat mempengaruhi hasil psikologisnya. Oleh karena itu, disarankan agar program kegiatan alam diatur secara terjadwal dan disikapi secara fleksibel, menyesuaikan kondisi cuaca dan situasi sosial sehingga manfaatnya dapat dioptimalkan.

Temuan menunjukkan bahwa aktivitas yang dilakukan di alam terbuka, seperti mendaki gunung, camping, dan arung jeram, menjadi ruang utama bagi mahasiswa untuk merasakan manfaat psikologis. Lokasi alami yang masih bersih dan alami memberi suasana tenang dan relaksasi, serta memperkuat hubungan emosional mahasiswa terhadap alam. Menurut teori ekologi manusia yang dikembangkan Bronfenbrenner, lingkungan fisik dan sosial saling berinteraksi dan menjadi faktor pembentuk pengalaman manusia. Dengan demikian, pengelolaan kawasan alami, yang mendukung keberlanjutan ekosistem dan aksesibilitas bagi mahasiswa, merupakan kunci dalam pemanfaatan optimal aktivitas alam sebagai media kesejahteraan mental.

Mahasiswa pecinta alam yang aktif dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa mereka mendapatkan manfaat empiris berupa pengurangan stres dan peningkatan suasana hati. Temuan ini memunculkan peluang untuk menyusun teori baru tentang *Environmental-Learning Based Resilience*, yang menyatakan bahwa pengalaman langsung dengan lingkungan alami secara konsisten meningkatkan ketahanan mental dan kemampuan adaptasi individu. Teori ini dapat dimodifikasi dari teori ketahanan psikososial tradisional (Masten, 2001), dengan menambahkan aspek interaksi positif dan makna personal yang berkembang selama kegiatan di alam. Model ini menegaskan bahwa pengalaman kontekstual dan makna subjektif terhadap alam merupakan komponen kunci yang memperkuat ketahanan mental mahasiswa

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas alam yang dilakukan oleh Mahasiswa Pecinta Alam “Pelita” Universitas Nusantara PGRI Kediri memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan mental mereka. Melalui kegiatan seperti mendaki gunung, *camping*, *wall climbing*, arung jeram, dan eksplorasi alam terbuka, mahasiswa merasakan penurunan stres, peningkatan suasana hati, serta kemampuan fokus yang lebih baik. Pengalaman ini tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan rekreatif, tetapi juga sebagai bentuk *adventure therapy* yang mendukung proses pemulihan psikologis, pembangunan ketahanan mental dan pengembangan karakter. Interaksi dengan alam turut membangun makna subjektif yang mendalam, seperti refleksi diri, ketenangan batin dan sosialisasi yang memperkuat kedekatan dengan lingkungan serta sesama anggota organisasi pecinta alam.

Faktor kontekstual seperti kondisi cuaca, lingkungan, dan dukungan sosial turut mempengaruhi pengalaman dan persepsi mahasiswa terhadap kegiatan tersebut. Secara keseluruhan, lingkungan alam menjadi ruang terapi alami yang penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

B. SARAN

Peneliti memberikan saran untuk perbaikan studi literatur kedepannya.

1. **Penguatan Program Aktivitas Alam dalam Layanan Bimbingan dan Konseling:** Mengintegrasikan kegiatan di alam sebagai bagian dari program bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, mengingat potensi terapeutiknya dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.
2. **Pengembangan Modul Adventure Therapy:** Mengembangkan program adventure therapy berbasis aktivitas alam yang sistematis untuk mendukung proses pemulihan dan pengembangan diri mahasiswa yang mengalami tekanan psikologis.
3. **Peningkatan Fasilitas dan Dukungan:** Menyediakan fasilitas yang memadai dan dukungan logistik untuk kegiatan aktif di alam agar aktivitas berjalan lebih aman, nyaman, dan efektif.
4. **Penyuluhan dan Edukasi tentang Manfaat Aktivitas Alam:** Mengedukasi mahasiswa tentang manfaat psikologis dan sosial dari kegiatan di alam sebagai upaya preventif dan peningkatan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental melalui aktivitas *outdoor*.
5. **Pelibatan Berkelanjutan dan Variasi Aktivitas:** Mendorong keberlanjutan kegiatan dan varian aktivitas alam untuk memenuhi kebutuhan dan minat beragam mahasiswa, serta memperluas wawasan mereka terhadap lingkungan dan sosial.

DAFTAR RUJUKAN

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Kearney, M. H., Weininger, R. B., Vachon, M. L., Harrison, R. L., & Mount, B. M. (2018). Self-care of physicians caring for patients at the end of life. *JAMA*. <https://jamanetwork.com/>
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182.

[https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)

Park, S. H., & Mattson, R. H. (2009). Therapeutic influences of plants in hospital rooms on surgical recovery. *HortScience*, 44(1), 102–105.
<https://doi.org/10.21273/HORTSCI.44.1.102>

Sandelowski, M. (2000). Whatever happened to qualitative description? *Research in Nursing & Health*, 23(4), 334–340.
[https://doi.org/10.1002/1098-240X\(200008\)23:4<334::AID-NUR9>3.0.CO;2-G](https://doi.org/10.1002/1098-240X(200008)23:4<334::AID-NUR9>3.0.CO;2-G)

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420–421.
<https://doi.org/10.1126/science.6143402>

Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201–230.
[https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)

World Health Organization. (2016). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19(12), 1207–1212.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x>