



Nature Therapy pada Komunitas Mahasiswa Pecinta Alam

Cahaya D. Silitonga¹, Latifa Haliza Noermartanto², Umami Nur Al Rohmah³,
Muslikah⁴, Ashari Mahfud⁵

¹⁻⁶Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Sekaran, Kec. Gn. Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah 50229

Korespondensi penulis: silitongacahaya9@students.unnes.ac.id

Abstract. *One of the communities most often looked at or interested by students is the student community of nature lovers. This community offers in-depth knowledge about interesting activities that can be done in nature, so it can be a place for students who have more interest in nature. There are many reasons why they have an interest in doing activities in nature, including hobbies, fomo, and the most common reason is because they want to overcome stress. According to them, activities in nature such as hiking, trekking, and diving can be a therapy when they are experiencing problems. In addition, nature provides positive energy that makes the brain fresh. The purpose of this study is to discuss the benefits of nature as therapy for the student community of nature lovers. In this study we used a qualitative approach with a focus on phenomenology, data collection techniques were carried out using in-depth interview methods. This research is expected to provide an overview of activities in nature that can be used as therapy to overcome stress, add relationships and alternative vacations.*

Keywords: *Nature Therapy, Benefits, Activities In Nature*

Abstrak. Salah satu komunitas yang paling sering dilirik atau diminati oleh mahasiswa adalah komunitas mahasiswa pecinta alam. Komunitas ini menawarkan pengetahuan mendalam tentang kegiatan-kegiatan menarik yang dapat dilakukan di alam, sehingga bisa menjadi wadah bagi mahasiswa-mahasiswa yang memiliki ketertarikan lebih pada alam. Banyak hal yang melatarbelakangi mereka memiliki ketertarikan untuk melakukan kegiatan di alam, diantaranya ada yang karena hobi, fomo, dan alasan paling banyak adalah karena ingin mengatasi stress. Menurut mereka, kegiatan-kegiatan di alam seperti hiking, trekking, dan diving dapat menjadi sebuah terapi ketika mereka sedang mengalami masalah. Selain itu, alam memberikan energi positif yang membuat otak fresh. Tujuan penelitian ini untuk membahas manfaat alam sebagai terapi bagi komunitas mahasiswa pecinta alam. Dalam penelitian ini kami menggunakan pendekatan kualitatif dengan fokus pada fenomenologi, teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara yang mendalam. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kegiatan di alam yang bisa dimanfaatkan sebagai terapi untuk mengatasi stress, menambah relasi dan alternatif liburan.

Kata Kunci: *Nature Therapy, Manfaat, Kegiatan Di Alam*

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa yang kerap disibukkan dengan aktivitas perkuliahan, tidak jarang membuat mereka mengalami stress. Padatnya jadwal perkuliahan, tuntutan tugas kuliah, serta kegiatan organisasi terkadang membuat mereka kesulitan mengatur waktu untuk diri sendiri. Meluangkan waktu untuk diri sendiri disamping semua kesibukan yang sedang dijalani, menjadi sebuah cara untuk menjaga keseimbangan emosi agar terhindar dari stress. Oaten & Cheng (2006) mengemukakan dalam penelitiannya bahwa keterampilan manajemen stress sangat penting dimiliki bagi mahasiswa, karena kemampuan mengelola stress berkontribusi pada penurunan stress dan peningkatan tingkat kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, beberapa mahasiswa memilih alternatif dengan

melakukan aktivitas di alam untuk menghabiskan waktu luang atau sekedar melakukan hobi untuk menurunkan tingkat stress. Mahasiswa yang memiliki hobi melakukan aktivitas di alam seringkali disebut sebagai mahasiswa pecinta alam. Mahasiswa yang tergabung dalam komunitas ini adalah sekelompok orang yang memiliki minat dan kecintaan besar terhadap alam, mereka menyukai hal yang berkaitan dengan alam, mulai dari berpetualang serta mempelajari lebih banyak tentang alam dan segala isinya. Sejalan dengan itu Putra, R. A., & Sari, G. G. (2017) mengatakan mahasiswa pecinta alam adalah mahasiswa yang tergabung dalam sebuah organisasi yang pada dasarnya mereka memiliki minat, kepedulian, dan kecintaan pada alam sekitar dan lingkungan hidup. Tujuan utama terbentuk organisasi ini adalah untuk menyalurkan minat dan ketertarikan mereka pada kehidupan yang menantang di alam. Mahasiswa yang tergabung dalam organisasi ini dinilai mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, dan mental (emosi) yang baik. Hal ini menjadi sebuah ciri khas atau keunikan dari kegiatan mahasiswa pecinta alam.

Kusumohartono (dalam Mardianto, A., & Purnamaningsih, E. H., 2000) menjelaskan bahwa kegiatan pecinta alam merupakan salah satu wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan hobi mereka dan meningkatkan kesadaran akan lingkungan mereka. Selain sebagai wadah menyalurkan hobi, kegiatan di alam seringkali digunakan sebagai terapi yang efektif untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan mental dan fisik. Dengan meluangkan waktu untuk bersentuhan dengan alam, kita dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Menurut Azizah, U. I., & Jaya, A. M. (2016) koneksi pada alam juga dapat meningkatkan kemampuan kognitif dalam menyelesaikan tugas yang membutuhkan konsentrasi dan memori, serta dapat meningkatkan bagaimana otak manusia merespon elemen sensorik dari alam.

Nature therapy atau terapi alam menjadi salah satu cara yang dipilih mahasiswa untuk mengatasi stress yang kerap dialami. Menurut Pálsdóttir, A.M, dkk (dalam Joschko, L, 2023) terapi berbasis alam dilakukan di luar ruangan dimana lingkungan luar ruangan menjadi hal yang penting. Treatment ini dipercaya cukup ampuh untuk meningkatkan suasana hati. Hal ini menjadi salah satu alasan tingginya minat mahasiswa untuk bergabung dalam komunitas pecinta alam. Komunitas pecinta alam sering kali dianggap sebagai tempat pelarian bagi banyak orang untuk melepaskan stres. Aktivitas di alam, seperti mendaki gunung, berkemah, atau sekedar berjalan-jalan di hutan, dipercaya memiliki efek terapeutik yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental. Namun, tidak semua mahasiswa pecinta alam tergabung dalam komunitas tersebut. Terapi alam, pada dasarnya tidak hanya digunakan untuk mengatasi masalah stress, aktivitas ini juga kerap

dilakukan sebagai cara untuk menyalurkan hobi. Selain itu, beberapa orang juga memilih melakukan terapi alam karena mengikuti *trend* yang sedang ramai dibicarakan. Alam dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan kesejahteraan. Manusia dan alam selalu terhubung yang membentuk harmonisasi, kebutuhan hidup manusia dihasilkan dari alam sehingga manusia sudah sepatutnya menjaga dan merawat alam agar tercipta ekosistem yang baik (Febrita, S. S., & Desmita., 2024).

Menurut Nurfalah, F. B. (2023) ketika seseorang melakukan aktivitas di alam bebas, maka bisa meningkatkan kondisi mereka menjadi lebih bahagia. Kesehatan mental juga tumbuh dan terjaga saat suasana hati meningkat, sehingga dapat membuat seseorang lebih tangguh dan tenang saat mengalami perasaan yang kurang baik. Melakukan aktivitas di alam terbuka, selain dapat mengatasi stress juga bisa dijadikan solusi untuk menghabiskan waktu libur sehingga lebih bermanfaat. Berbeda halnya dengan *ecotherapy* yang menggunakan aktivitas di alam sebagai alat terapeutik untuk mengatasi masalah kesehatan mental dengan pendekatan tertentu serta dukungan profesional, *nature therapy* lebih bersifat umum dan dapat dilakukan sendiri yang menekankan pada aktivitas di alam, seperti berjalan-jalan, berkebun, *hiking*, atau sekedar menghabiskan waktu diluar ruangan sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Tujuan penelitian ini untuk membahas kegiatan di alam sebagai bentuk terapi bagi komunitas mahasiswa pecinta alam. Dijelaskan bahwa penelitian ilmiah yang sesuai adalah penelitian yang mempunyai manfaat terhadap para pembaca, baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kegiatan di alam yang bisa digunakan sebagai terapi alam bagi komunitas mahasiswa pecinta alam. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi para pembaca untuk selalu menjaga dan merawat keutuhan alam karena dapat menjadi salah satu bentuk terapi untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan fokus pada fenomenologi untuk menyelidiki pengalaman anggota komunitas mahasiswa pecinta alam terkait terapi alam (*nature therapy*). Metode kualitatif dipilih karena kemampuannya dalam memahami dan menginterpretasi fenomena dalam konteks alami, sehingga memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai makna yang dirasakan oleh partisipan. Denzin, Lincoln dan Creswell mengungkapkan bahwa teknik pengumpulan data melalui wawancara yang mendalam, memungkinkan partisipan untuk

mengekspresikan pengalaman dan pandangan mereka secara lebih bebas. Creswell (1998) dan Groenwald (2004) menyatakan sumber data primer terdiri dari mahasiswa yang aktif dalam komunitas pecinta alam, yang dipilih melalui teknik snowball sampling, di mana partisipan yang telah diwawancarai merekomendasikan individu lain yang relevan untuk dilibatkan dalam penelitian. Kriteria pemilihan partisipan meliputi keaktifan dalam kegiatan komunitas dan kesediaan untuk berbagi pengalaman terkait terapi alam. Selain itu, data sekunder diambil dari literatur dan sumber-sumber relevan yang mendukung konteks penelitian. Melalui pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat mengungkapkan dimensi psikologis dan emosional yang berkaitan dengan pengalaman terapi alam di kalangan mahasiswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara yang sudah kami lakukan pada 10 mahasiswa sebagai responden, ditemukan beberapa alasan mahasiswa menyukai kegiatan alam diantaranya, hobi, fomo, dan untuk mengatasi stress. Menurut pengalaman responden, hal yang mereka rasakan saat melakukan kegiatan di alam adalah munculnya perasaan senang, tenang, dan damai. Jauh dari hiruk pikuk keramaian di kota, rehat dari kegiatan yang membutuhkan energi ekstra, yang disambut dengan suasana tenang di alam membuat mereka merasa dapat berekspresi dengan bebas, dan membantu mereka melupakan masalah. Alam selalu menawarkan suasana tenang, dengan pohon-pohon yang masih asri, udara yang sejuk dan bersih menjadi hal yang banyak dicari oleh orang yang membutuhkan suasana baru ketika ingin menjauh dari keramaian dan keluar sejenak dari kesibukan. Keindahan di alam juga menjadi alasan untuk bersyukur atas segala nikmat Tuhan, merenungkan betapa besarnya ciptaan Tuhan membuat kita menyadari bahwa segala sesuatunya sudah dijadikan sempurna oleh yang Mahakuasa. Kita juga menyadari bahwa masih banyak hal yang perlu untuk di syukuri. Salah satu responden juga mengungkapkan bahwa kegiatan di alam dapat meningkatkan suasana hati dan dapat meningkatkan hormon endorfin. Hormon endorfin merupakan senyawa kimia yang membuat seseorang merasa senang dan nyaman sehingga membuat tubuh lebih berenergi (Nugroho, D., dkk, 2024).

Pada dasarnya banyak jenis kegiatan yang bisa dilakukan di alam, berdasarkan hasil wawancara jenis kegiatan yang kerap mereka lakukan di alam diantaranya, naik gunung (hiking), jalan-jalan ke curug, pantai, taman (trekking), dan menyelam (diving). Berdasarkan wawancara, kami juga mengetahui bahwa tidak semua mahasiswa yang

menyukai kegiatan di alam tergabung dalam sebuah komunitas mahasiswa pecinta alam (Mahapala). Beberapa dari mereka menyebutkan bahwa awalnya mereka hanya mengikuti trend yang sedang viral, namun setelah semakin sering melakukan kegiatan di alam membuat mereka memiliki ketertarikan yang kuat untuk belajar mengenal alam lebih jauh. Seperti yang disampaikan oleh Situmorang (2009) bahwa keterlibatan seorang individu dalam organisasi pecinta alam dapat meningkatkan konsep diri positif dan tanggung jawab individu terhadap lingkungan. Salah satu responden juga mengatakan bahwa banyak kegiatan di alam yang memungkinkan untuk melatih keterampilan bertahan atau *survival* misalnya membangun tempat berteduh, mencari sumber air bersih, membuat api, dan mencari tumbuhan yang bisa dimakan. Ketika melakukan kegiatan di alam maka kita harus bisa beradaptasi dengan berbagai jenis keadaan atau kondisi lingkungan, seperti cuaca ekstrem, medan yang sulit, dan keterbatasan sumber daya. Ini melatih kita untuk berpikir cepat, mencari solusi, dan memanfaatkan sumber daya alam tanpa merusaknya.

Secara rinci beberapa manfaat yang didapatkan dengan melakukan kegiatan di alam diantaranya:

1. Mengatasi stress

Berdasarkan hasil yang kami temukan setelah melakukan wawancara kepada mahasiswa. Ternyata Sebagian besar menyebutkan bahwa, hal yang melatarbelakangi mereka menyukai kegiatan di alam adalah sebagai bentuk usaha untuk mengatasi tingkat stress yang dialami seperti tuntutan perkuliahan, masalah keluarga ataupun percintaan. Kegiatan fisik yang dilakukan di lingkungan alam, seperti berjalan-jalan di taman atau hiking di pegunungan, terbukti memiliki manfaat psikologis yang signifikan. Selain itu, ditemukan juga bahwa interaksi positif dengan lingkungan alam dapat membantu mengurangi stres, menaikkan mood, dan mengurangi kecemasan dan depresi (Rukmana, W. S., 2024).

2. Sebagai Healing

Menurut beberapa responden, melakukan kegiatan di alam dapat dijadikan sebagai referensi untuk liburan atau *healing*. Hanya terdapat satu responden yang menuliskan alasan ini. Menurutnya, memilih menghabiskan waktu luang dengan melakukan kegiatan di alam, baik itu dengan sekedar berjalan-jalan ke pantai, curug, ataupun naik gunung bisa membuat pikiran lebih fresh. Karena kita dapat menenangkan diri sejenak dari hal-hal yang membuat kita capek dari kesibukan dan jika kita healing fokus kita pada kesenangan.

3. Menambah Relasi

Menurut salah satu responden, mengikuti kegiatan di alam dapat menambah relasi pertemanan. Situmorang (dalam Anuraga, J. L. Y., 2018) mengatakan bahwa dinamika yang terbangun pada anggota pecinta alam sama dengan interaksi kehidupan pada umumnya. Keakraban, solidaritas, pemenuhan kebutuhan, perbedaan pendapat, perselisihan, dan penyelesaian masalah terjadi di lapangan dan di sekretariat mereka. Berdasarkan hasil pengalaman yang dibagikan oleh responden, ketika mereka melakukan hiking maka akan mendapatkan teman baru. Apalagi jika mereka mengikuti *open trip*, dimana terdapat banyak orang yang berasal dari berbagai daerah yang berbeda. Dari situ mereka tentunya akan mendapatkan relasi baru. Selain itu jika kita sedang *trekking* tentunya kita akan berpapasan dengan banyak orang. Maka kemungkinan besar kita juga saling menyapa antara satu dengan yang lain. Berkemah juga merupakan salah satu hal yang dilakukan ketika hiking, dimana pada saat berkemah kita melakukan hal secara bersama-sama, diantaranya membangun tenda, memasak bersama, dan berbagi pengalaman.

4. Sebagai Terapi

Berdasarkan hasil wawancara pada responden, hampir semua responden mengatakan bahwa alam dapat menjadi terapi bagi mereka ketika sedang menghadapi banyak masalah. Menurut mereka, hal yang paling mungkin dijadikan terapi di alam adalah suara-suara yang dihasilkan alam itu sendiri, seperti suara burung, gemericik air, suara angin yang bertiup, bunyi hujan serta gesekan daun. Bagi mereka, mendengarkan suara-suara ini memiliki efek menenangkan bagi jiwa. Selain itu, salah satu dari responden juga mengatakan bahwa, alam memberikan hal yang tidak didapatkan di tempat lain. Menurutnya alam selalu memberikan suguhan pemandangan yang indah yang tidak dapat ditemukan di tempat lain. Menurut Rahman (2019) alam dan suasananya bisa meningkatkan nilai yang ada dalam diri manusia, meningkatkan fokus, meningkatkan kreativitas, dan mengurangi stres. Alam juga memiliki kemampuan untuk menciptakan suasana hati yang tenang dan damai. Studi tersebut menunjukkan bahwa terapi alam dapat menjadi opsi alternatif bagi mereka yang mengalami masalah kesehatan mental.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisis data dan interpretasi ini menjawab pertanyaan penelitian mengenai dampak *nature therapy* pada komunitas mahasiswa pecinta alam. Hasil menunjukkan

bahwa kegiatan di alam berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan mental mahasiswa, yang terwujud dalam perasaan tenang, bahagia, dan terhubung dengan lingkungan. Mahasiswa yang terlibat dalam komunitas ini merasakan kebahagiaan ketika dapat menjauh dari stres perkuliahan dan merasakan keindahan alam, yang membantu mereka mengatasi tekanan emosional. Karakter positif yang muncul dari pengalaman ini mencakup rasa syukur, kemampuan beradaptasi dengan keterbatasan, dan peningkatan hubungan sosial. Kebahagiaan yang dirasakan mahasiswa juga dipengaruhi oleh dukungan dari sesama anggota komunitas serta interaksi dengan alam, yang menumbuhkan rasa memiliki dan tanggung jawab terhadap lingkungan. Dengan demikian, peneliti menyimpulkan bahwa *nature therapy* tidak hanya sebagai sarana relaksasi, tetapi juga sebagai metode efektif untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mental mahasiswa, sekaligus memperkuat hubungan mereka dengan alam dan sesama.

6. DAFTAR REFERENSI

- Anuraga, J. L. Y. (2018). Pencinta alam sebagai bentuk peran pemuda di tengah tantangan kehidupan kota. *Jurnal Studi Pemuda*, 5(2), 447-466.
- Azizah, U. I., & Jaya, A. M. (2016). Ruang publik untuk kesehatan mental masyarakat perkotaan. *Jurnal Sains dan Seni ITS*, 5(2).
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. SAGE Publications.
- Febrita, S. S., & Desmita. (2024). Alam dan kesehatan mental. *Batanang: Jurnal Psikologi*, 03(01), 73-87.
- Groenwald, T. (2004). A phenomenological research design illustrated. *International Journal of Qualitative Methods*, 3, 1-27.
- Joschko, L., Palsdottir, A. M., Grahm, P., & Hinse, M. (2023). Nature-based therapy in individuals with mental health disorders, with a focus on mental well-being and connectedness to nature—a pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2167.
- Mardianto, A., & Purnamaningsih, E. H. (2000). Penggunaan manajemen konflik ditinjau dari status keikutsertaan dalam mengikuti kegiatan pecinta alam di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 27(2), 111-119.
- Nugroho, D., Nugroho, A., Wijayanto, I., Fauzi, M. R. M., Nugraha, M., Latief, M., & Ansori, M. I. (2024). Etika berbagi: Analisis etika berbagi pada orang yang membutuhkan dalam aspek kemanusiaan, memahami rasa bersyukur. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 1(3), 685-691.

- Nurfalah, F. B. (2023). Alam sebagai terapi kesehatan mental. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 19, pp. 13-24).
- Oaten, M., & Cheng, K. (2006). Coping with stress: The role of self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(4), 638-652.
- Pálsdóttir, A. M., Spendrup, S., Mårtensson, L., & Wendin, K. (2021). Garden smellscape—Experiences of plant scents in a nature-based intervention. *Frontiers in Psychology*, 12, 667957. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667957>
- Putra, R. A., & Sari, G. G. (2017). *Konsep diri anggota mahasiswa pecinta alam FISIP Universitas Riau* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Rahman, H. A. (2019). Alam sekitar sebagai terapi alternatif kesehatan mental. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Sosial*, 3, 39.
- Rukmana, W. S. (2024). Pengaruh lingkungan alam terhadap kesehatan mental. *Circle Archive*, 1(4).
- Situmorang, L. (2009). *Konsep diri pada mahasiswa Mapasadha (Mahasiswa Pencinta Alam Sanata Dharma)*. (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma).