

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan, seringkali seseorang menghadapi pengalaman-pengalaman inderawi yang menakjubkan seperti melihat pegunungan, laut, padang rumput, air terjun, karya seni, dan sebagainya. Indonesia, sebagai negara kepulauan dan salah satu negara dengan keanekaragaman hayati yang besar, memiliki hamparan alam yang luas. Terdapat sekitar 566 taman nasional di Indonesia dengan total luas 36.07 juta hektar, termasuk kawasan lindung darat dan laut. Jumlah ini mencakup 43 Taman Nasional, 239 Cagar Alam, 70 Cagar Alam, 13 Taman Berburu, 22 Taman Hutan Raya, dan 103 Taman Wisata Alam yang dikelola oleh pemerintah setempat. Selain itu, luas hutan di Indonesia mencapai 88.5 hektar dan memiliki keanekaragaman hayati yang kaya, terutama di hutan dataran rendah (Convention on Biological Diversity).

Hal tersebut menunjukkan bahwa Indonesia memiliki potensi alam dan ruang terbuka hijau yang sangat besar. Ruang terbuka hijau ini dapat berupa taman kota, taman wisata alam, taman rekreasi, taman lingkungan perumahan dan permukiman, taman hutan raya, hutan kota, hutan lindung, serta berbagai bentang alam seperti gunung, bukit, lereng, dan lembah. Selain itu, terdapat pula cagar alam, kebun raya, kebun binatang, dan lain sebagainya (Kementerian Dalam Negeri). Beberapa jenis ruang terbuka hijau ini dapat dengan mudah ditemukan di sekitar tempat tinggal manusia. Alam juga menjadi tujuan wisata atau rekreasi bagi individu, keluarga, teman, atau kelompok.

Akan tetapi seiring dengan perkembangan dan perubahan jaman, salah satu tantangan yang dihadapi yaitu ada kecenderungan yang meningkat di masyarakat modern yang lebih banyak menghabiskan waktu dengan teknologi serta gaya hidup modern, sehingga berkurangnya koneksi dengan alam yang memiliki manfaat secara psikis maupun psikologis (Cazalis dkk.,

2022). Menurut Cazalis hubungan manusia dengan alam secara keseluruhan telah mengalami penurunan interaksi selama beberapa dekade terakhir karena manusia di seluruh dunia semakin tinggal lebih jauh dari alam dan cenderung hidup di daerah perkotaan yang padat (Cazalis dkk., 2022).

Penelitian telah menunjukkan bahwa kontak dengan alam memiliki manfaat positif bagi kesehatan fisik, mental, serta kesejahteraan sosial (Bratman dkk., 2019; Capaldi dkk., 2015; Keltner & Haidt, 2003). Salah satu manfaat tersebut adalah pengalaman emosi kagum. Keindahan alam, seperti pegunungan, pantai, hutan, taman, hingga lahan terbuka, mampu memicu suatu emosi pada mereka yang mengalaminya. Telah terbukti bahwa pengalaman alam dapat menimbulkan emosi kagum (Gordon dkk., 2017). Emosi kagum terkait dengan pengalaman yang memberikan nuansa emosional positif dan merupakan emosi yang mendalam dan personal terkait suatu peristiwa (Pearce dkk., 2016). Emosi yang menimbulkan perasaan takjub, kagum, dan menghargai sesuatu yang lebih besar, lebih indah, atau lebih kuat dari diri sendiri. Emosi kagum juga dapat meningkatkan rasa syukur, kebahagiaan, kreativitas, dan kerjasama (Shiota dkk., 2017; Stellar dkk., 2018; Yang dkk., 2016). Emosi kagum juga dapat mempengaruhi perilaku pro-sosial, seperti membantu orang lain, berbagi sumber daya, dan melindungi lingkungan (Piff dkk., 2010; Prade & Saroglou, 2016; Rudd dkk., 2012). Kurangnya eksposur dan koneksi ke ruang terbuka hijau dan alam dapat mengurangi pengalaman emosi kagum (Piff dkk., 2015; Zhang dkk., 2014).

Emosi kagum muncul ketika seseorang dihadapkan dengan stimulus yang memiliki skala yang luas atau besar (*vastness*) dan memperluas kerangka pemikiran individu (*accommodation*). Kagum juga dapat menyebabkan perasaan bingung, takut, kecil, dan rendah hati pada seseorang (Keltner & Haidt, 2003). Selain itu, kagum sebagai emosi yang kuat, dipicu oleh fenomena yang

luas dan hebat, dapat meningkatkan spiritualitas dan rasa kesatuan dengan orang lain, serta berpengaruh terhadap suasana hati seseorang ketika menghadapi pemandangan alam yang menakjubkan (Joye & Bolderdijk, 2015).

Emosi kagum termasuk dalam kekuatan karakter yang disebut "apresiasi terhadap keindahan dan keunggulan" (*appreciation of beauty and excellence*), yang melibatkan pengamatan dan penghargaan terhadap keindahan, keunggulan, dan tampilan yang terampil dalam berbagai bidang kehidupan, mulai dari alam, seni, matematika, sains, hingga pengalaman sehari-hari. Penelitian yang dilakukan oleh *VIA Institute on Character* menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat apresiasi terhadap keindahan dan keunggulan yang tinggi menunjukkan respon terhadap tiga jenis kebajikan, yaitu keindahan fisik (*awe and wonder*), keterampilan atau bakat (*admiration*), serta kebajikan atau kebaikan moral (*elevation & inspiration*). Kagum termasuk dalam kategori keindahan fisik, yang melibatkan apresiasi visual seperti melihat pemandangan indah, mendengarkan suara alam pada saat fajar, dan hal-hal yang secara fisik hadir di sekitar kita. Alam yang ada di sekitar manusia khususnya masuk dalam kategori keindahan fisik atau keindahan secara visual yang dapat memicu emosi kagum. Oleh karena itu, penelitian lebih memfokuskan pada emosi kagum yang merupakan respons terhadap keindahan atau keunggulan fisik.

Kagum adalah sebuah ekspresi emosi yang lebih intim daripada kebahagiaan, dan emosi ini hanya muncul sebagai respons terhadap peristiwa yang positif, bukan negatif. Sebagai emosi yang bersifat transenden-diri, kagum telah terbukti membantu individu mengatasi kesedihan sehari-hari dan keinginan material, mengurangi tingkat stres individu, serta meningkatkan perhatian terhadap kebutuhan orang lain (Bai dkk., 2017; Jiang, Yin, Mei, Zhu, & Zhou, 2018; Keltner & Haidt, 2003; Piff, dkk., 2015; Prade & Saroglou, 2016; Stellar dkk., 2018).

Kontak dengan alam sering kali menjadi pemicu utama timbulnya emosi kagum, namun stimulus yang memicunya tidak selalu harus berupa hal yang besar secara fisik. Seseorang juga dapat merasakan kagum terhadap sesuatu yang dianggap kuat atau hebat, seperti pengalaman spiritual dan religius (Cappellen, 2015). Emosi kagum juga memiliki peran dalam mengubah persepsi individu, seperti penelitian yang menemukan bahwa kagum dapat meningkatkan persepsi tentang waktu, mengurangi rasa tidak sabar, dan meningkatkan tingkat kepuasan hidup (Rudd dkk., 2012). Selain itu, faktor budaya juga memberikan variasi dalam pengalaman kagum. Perbedaan budaya dalam situasi yang memunculkan kagum, misalnya, penelitian menunjukkan bahwa prestasi individu lebih sering memicu kagum di antara orang Amerika Serikat yang budayanya cenderung individualistik daripada orang-orang China yang budayanya lebih kolektivistis. Namun, perasaan kagum terhadap orang lain lebih sering dialami oleh orang-orang dari Cina daripada oleh orang-orang dari Amerika Serikat (Razavi dkk., 2016).

Secara keseluruhan, kagum memberikan manfaat penting bagi kesejahteraan psikologis karena merupakan bagian dari konsep spiritual dan emosi yang bersifat transenden (Ashley, 2007). Peneliti mengaitkan emosi kagum dengan eudaimonia, suatu bentuk kesejahteraan psikologis yang melibatkan perasaan kedamaian batin, kebahagiaan, vitalitas, dan kepuasan hidup (Hinds, 2011). Para peneliti di bidang psikologi positif telah menemukan bahwa emosi transenden seperti kagum dapat meningkatkan kesejahteraan atau kebahagiaan (Peterson dan Seligman, 2004). Kagum juga telah terbukti memicu perasaan cinta terhadap kehidupan dan meningkatkan kepuasan hidup dengan memperluas persepsi terhadap waktu hidup (Rudd dkk., 2012).

Dalam konteks berhubungan dengan alam, banyak individu yang memiliki minat dan hobi dalam menjelajahi, mengeksplorasi, dan mengapresiasi keindahan alam. Kesamaan minat

ini membangkitkan keinginan untuk berkumpul dan membentuk kelompok dengan orang-orang yang memiliki minat dan tujuan serupa. Selain itu, dorongan ini juga muncul dari kesadaran akan pentingnya individu untuk peduli terhadap lingkungan sekitar, terutama di lingkungan kampus.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Danardono (Mardianto, Koentjoro, & Purnamaningsih, 2000), perguruan tinggi umumnya menyediakan wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan diri melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler ini memungkinkan mahasiswa untuk melatih keterampilan dalam berorganisasi, kepemimpinan, menghadapi masalah, menyampaikan ide, dan berinteraksi dengan berbagai kalangan masyarakat.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang cukup diminati oleh mahasiswa adalah kegiatan pecinta alam. Menurut Kusumohartono (Mardianto, Koentjoro, & Purnamaningsih, 2000), kegiatan pecinta alam memiliki perbedaan yang jelas dibandingkan dengan kegiatan ekstrakurikuler lainnya. Kegiatan ini umumnya dilakukan di alam terbuka (outdoor activity), melibatkan risiko yang tinggi (high-risk activity), dan memiliki unsur petualangan dalam setiap kegiatan. Beberapa kegiatan alam yang dilakukan oleh penggiat alam antara lain pendakian gunung, bersepeda gunung, paralayang, arung jeram, speleologi (penjelajahan gua), panjat tebing, dan lain-lain.

Di wilayah Bandung Raya, terdapat unit kegiatan mahasiswa yang tergabung dalam Forum Keluarga Besar Pecinta Alam di Bandung Raya. Unit kegiatan ini dapat ditemukan di berbagai perguruan tinggi di wilayah tersebut. Selain itu, wilayah Bandung Raya merupakan salah satu wilayah yang memiliki banyak destinasi alam dan menjadi destinasi paling populer yang banyak dicari orang Indonesia berdasarkan data Google Trends tahun 2021 (Itsnaini, 2021).

Adapun hasil studi awal yang dilakukan pada 15 mahasiswa UKM pecinta alam diperoleh hasil bahwa ketika individu berada di alam akan merasa teringat dan memuji penciptaan alam yang luar biasa oleh Tuhan (10 orang/67%), mensyukuri kenikmatan hidup yang diperoleh (7 orang/47%), merasa diri kecil dan tidak ada apa-apanya jika dibandingkan alam (5 orang/33%), merasakan ketenangan, kedamaian, dan kenyamanan (5 orang/33%), mendapatkan inspirasi dalam berkarya (4 orang/27%). Sehingga dapat dikatakan kekaguman di alam menimbulkan dampak positif terhadap orang yang mengalaminya seperti penghayatan terhadap zat spiritual, merasa diberkahi oleh Tuhan, merenungkan kehidupan, serta merasa terinspirasi

Kontak dengan alam juga menginspirasi individu untuk melakukan evaluasi diri, menciptakan karya-karya, dan melihat alam sebagai sumber pembelajaran dan keindahan yang tak ternilai. Selain itu, hal ini juga mendorong keinginan untuk menjadi individu yang lebih baik dan lebih tenang dalam menghadapi berbagai situasi. Individu juga berharap agar orang lain dapat melihat dan merasakan apa yang mereka rasakan. Dari hasil studi awal ini menggambarkan adanya pemaknaan hidup bagi individu yang mengalami pengalaman kagum terhadap alam.

Dalam bidang psikologi, konsep ini dikenal sebagai kebermaknaan hidup atau *meaning of life*. Kebermaknaan hidup diartikan sebagai keyakinan individu bahwa kehidupan memiliki koherensi, signifikansi, dan diberkahi dengan tujuan universal. Kebermaknaan hidup melibatkan cara individu mengembangkan potensi diri dan memberikan makna pada hidupnya. Menurut Viktor Frankl (1997), kebermaknaan hidup terjadi saat individu memahami dirinya dan dunia, dan mengidentifikasi diri dalam perjalanan hidupnya. Terdapat tiga pendekatan dalam pemahaman kebermaknaan hidup, yaitu definisi berpusat pada tujuan (*purpose-centered definitions*), di mana individu memiliki visi hidup dan nilai-nilai pribadi yang memberikan makna pada hidupnya; definisi berpusat pada signifikansi (*significance-centered definitions*), di

mana individu memperoleh pemaknaan dari pesan-pesan yang diambil dari pengalaman hidupnya; dan definisi multiaspek (*multifaceted definitions*), yang melibatkan aspek afektif, kognitif, dan dorongan dalam merasakan keterhubungan dan mencapai tujuan hidup. Seseorang yang merasa hidupnya memiliki makna akan memiliki tujuan yang jelas dan mengisi hidupnya dengan afeksi yang positif.

Berdasarkan uraian sebelumnya, penelitian menunjukkan bahwa pengalaman kagum yang menimbulkan emosi transenden-diri lebih sering dipicu oleh alam dan memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis manusia. Hal ini tercermin dalam timbulnya emosi positif yang kompleks. Potensi alam yang luas dan beragam di Indonesia menjadi sumber bagi individu dalam mengalami kagum. Makna hidup, yang merupakan aspek inti dari kesejahteraan, berkaitan dengan kemampuan individu untuk bertransendensi-diri (Zhao, Zhang, Xu, He, & Lu, 2019). Dalam penelitian yang ada, pengalaman subyektif kagum dikaitkan dengan konsep transendensi-diri, yang dapat meningkatkan keyakinan spiritual individu (Cappellen, 2012; Saroglou, Buxant, & Tilquin, 2008). Selain itu, pengalaman kagum juga membantu individu merenungkan makna kehidupan, menilai kembali tujuan hidup mereka, dan memberikan pemahaman baru tentang makna hidup (Zhao dkk., 2019). Pendukung lainnya adalah penemuan bahwa emosi positif telah terbukti meningkatkan perasaan bahwa hidup memiliki makna (King, Hicks, Krull, & Del Gaiso, 2006). Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pengalaman kagum mengandung rasa kebermaknaan dan kepuasan, memperluas pemikiran individu, memungkinkan mereka memperoleh keyakinan, dan meningkatkan kemungkinan mengalami makna positif dalam hidup (Zhao dkk., 2019).

Penelitian sebelumnya telah menyinggung hubungan antara emosi kagum dan kebermaknaan hidup, di mana emosi positif dapat meningkatkan perasaan akan kehidupan yang

bermakna (King dkk., 2006). Afek positif dan pengalaman kebahagiaan secara khusus telah dikaitkan dengan rasa makna hidup yang positif. Penelitian sebelumnya juga telah mengidentifikasi bahwa kagum memiliki konsekuensi psikologis penting, seperti perilaku prososial (Piff dkk., 2015) dan kepuasan hidup (Rudd dkk., 2012). Sejalan dengan hal itu beberapa penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan emosi kagum terhadap kebermaknaan hidup. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Shiota, M. N., Keltner, D., & Mossman, A, 2006) adanya korelasi positif yang signifikan antara kekaguman dan makna dalam hidup. Adanya hubungan antara kekaguman, emosi positif, dan makna dalam hidup, yang mengungkapkan bahwa pengalaman yang membangkitkan kekaguman memiliki potensi untuk memunculkan emosi positif, dan emosi tersebut berperan dalam meningkatkan persepsi individu terhadap makna dan tujuan dalam hidup mereka. Selain itu, (Rudd, Aaker, dan Norton (2014), membahas bagaimana pengalaman kekaguman dapat memperluas persepsi waktu dan berpotensi meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan mental. Menunjukkan bahwa pengalaman kekaguman dapat menghasilkan efek positif pada kesehatan psikologis dan memberikan perasaan makna yang lebih dalam dalam hidup. Pada penelitian (Piff, Keltner (2012)) menyoroti bahwa pengalaman kagum dapat memiliki dampak positif pada kesejahteraan psikologis dan memberikan perasaan makna yang lebih dalam dalam hidup.

Penelitian ini lebih lanjut menggali mengenai pengaruh emosi kagum terhadap kebermaknaan hidup yang ada di area Indonesia. Oleh karena itu, menarik untuk mengeksplorasi dan meneliti hubungan tersebut, terutama karena beberapa penelitian yang berkembang telah mengidentifikasi kagum sebagai emosi yang memiliki pengaruh psikologis penting dan dapat dibedakan dari afeksi positif lainnya (Piff dkk., 2015; Rudd dkk., 2012).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengasumsikan bahwa emosi kagum memiliki pengaruh terhadap makna hidup. Emosi kagum mengandung afek positif seperti sukacita, kepuasan, dan rasa bangga (Campos, Shiota, Keltner, Gonzaga, & Goetz, 2013). Afek positif tersebut dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kehidupan yang memiliki makna (Hicks & King, 2008). Oleh karena itu, hubungan kausal yang kuat antara afek positif dan makna hidup mendukung kemungkinan bahwa emosi kagum yang mengandung unsur-unsur positif akan berdampak positif pada kebermaknaan hidup. Sebelumnya, penelitian berkenaan emosi kagum dilakukan di negara-negara lain yang memiliki identitas, budaya, dan demografi yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian tentang pengaruh emosi kagum terhadap kebermaknaan hidup di Indonesia menarik untuk diteliti.

Mengacu pada penjelasan latar belakang yang telah disampaikan, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul "Pengaruh Emosi Kagum terhadap Kebermaknaan Hidup pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam di Bandung Raya".

Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah: apakah terdapat pengaruh emosi kagum terhadap kebermaknaan hidup pada anggota organisasi mahasiswa pecinta alam di Bandung Raya?

Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh emosi kagum terhadap kebermaknaan hidup pada anggota organisasi mahasiswa pecinta alam di Bandung Raya.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan teoritis. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan dan keilmuan di bidang psikologi, khususnya di bidang psikologi positif mengenai emosi kagum dalam kehidupan dan hubungannya dengan kebermaknaan hidup. Penelitian ini diharapkan memperluas pemahaman tentang pengalaman emosi kagum dan bagaimana pengalaman ini berdampak pada pencarian makna hidup. Penelitian ini juga dapat menguji dan memperkuat kerangka teoritis yang ada dalam psikologi positif, terutama dalam konteks pengaruh alam terhadap kesejahteraan dan kebermaknaan hidup, khususnya terhadap mahasiswa.

Kegunaan praktis. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan menjadikannya renungan sehingga lebih sadar akan adanya emosi kagum yang muncul saat berada di alam yang berhubungan dengan psikologis manusia, dalam hal ini kebermaknaan hidup. Masyarakat dan mahasiswa diharapkan terdorong untuk mempromosikan mengaplikasikannya pada komponen kehidupan. Adapun saran pengaplikasian penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan wawasan bagi mahasiswa tentang pentingnya pengalaman emosi kagum dalam meningkatkan salah satu aspek psikologis. Mahasiswa dapat lebih menghargai dan memanfaatkan potensi positif dari kegiatan di alam untuk meningkatkan kebermaknaan hidup dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.
- b. Menyadari dan mengindera keindahan-keindahan yang ada di sekitar (pemandangan alam, keindahan, keekaragaman hayati, dsb).
- c. Menghayati perasaan-perasaan yang muncul dari hal tersebut, dan memaknai serta mengaitkannya dengan kehidupan.
- d. Adanya kesadaran akan tujuan dan makna hidup secara universal.