

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Stres yang dialami dalam berbagai situasi kehidupan manusia itu beragam. Salah satu jenis stres yang banyak dirasakan oleh orang yang sedang mengenyam pendidikan adalah stres akademik dimana fenomena tersebut terjadi ketika seseorang merasa terbebani dengan beban akademik dan menjadikannya suatu gangguan. Dengan tuntutan akademik yang semakin ketat, persaingan yang meningkat, dan tekanan untuk mencapai prestasi tinggi, stres akademik dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan fisik dan mental mahasiswa. Mahasiswa strata-1 adalah individu yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi, dengan rentang usia yang berkisar antara 18-23 tahun (Fikry & Rizal, 2018). Ketika individu memasuki pendidikan tingkat menengah atau perguruan tinggi, ada tuntutan yang semakin meningkat untuk sukses dalam akademik. Sebagai tanggapan terhadap tuntutan akademik yang dianggap sebagai tanggung jawab dalam meniti masa depan yang berlebihan, orang mengalami reaksi fisik dan mental yang dikenal sebagai stres akademik. Individu tersebut dapat mengalami banyak stres karena lingkungan pendidikan, persaingan teman sebaya, ekspektasi keluarga, dan beban tugas akademik yang berat, sering mengalami tekanan untuk mencapai hasil ujian, tugas, dan ulangan yang tinggi. Semua itu dapat meningkatkan stres dan membahayakan kesehatan. Hal tersebut sesuai dengan riset yang dilakukan oleh Ibrahim, Kelly, Adams, dan Glazebrook (2013), yang menyatakan bahwa mahasiswa sering kali mengalami perasaan depresi sebagai hasil dari tekanan dan stres yang berasal dari lingkungan akademik (Yusuf & Yusuf, 2020), selanjutnya penelitian Weber dkk. (2019) menyatakan terdapat tujuh sumber stres akademik yang dapat dialami mahasiswa, diantaranya: organisasi, dosen, ujian, prestasi dan tekanan waktu, konflik sosial, internal diri sendiri, dan masalah lain. Selain itu, penelitian (Nabila & Sayekti, 2021) memperoleh hasil dengan subjeknya mahasiswa IPB mengalami gejala stres fisik, seperti lelah dan berdebar-debar saat ingin bertemu dengan dosen. Segi psikis, yaitu kesulitan berkonsentrasi dan perasaan cemas saat mengetahui kemajuan skripsi teman lebih cepat daripada yang diharapkan.

Selanjutnya Bedewy & Gabriel (2015) menyatakan bahwa stres akademik didefinisikan sebagai perasaan individu tentang beban kerja akademik yang terlalu berat, batas waktu untuk menyelesaikan tugas, beban kerja yang dianggap melebihi kemampuan mereka, dan kekhawatiran tentang ketidakpastian dan kegagalan di masa depan. Karena

kondisi akademik yang menantang dan membuat mahasiswa memiliki persepsi subjektif bahwa mereka tidak dapat menangani tuntutan lingkungan, tekanan akademik akan menjadi stresor. Teori ini mengatakan bahwa jika mahasiswa menganggap rangsangan akademik sebagai pemicu stres dalam cara berpikir mereka, maka mereka akan mulai merasakan persepsi stres akademik.

Stres akademik dapat memiliki dampak positif maupun negatif. Stres akademik dapat berdampak baik atau buruk pada prestasi akademik seseorang (Yusuf & Yusuf, 2020) Menurut Smeltzer & Bare (2008) dalam (Yusuf & Yusuf, 2020); (Afif dkk, 2023), stres akademik dalam batas normal dapat merangsang kreativitas dan memacu pertumbuhan pribadi karena menantang batas kapasitas individu. Sebaliknya, dampak negatif dari stres akademik, seperti gangguan makan, gangguan tidur, dan penyalahgunaan alkohol, bisa muncul ketika stres melampaui batas normal. (Bataineh (2013); Waqas dkk (2015)). Menurut penelitian yang dilakukan oleh *American College Health Association*, sekitar 32% siswa mengalami stres akademik yang mengakibatkan mereka meninggalkan kuliah (drop out) atau meraih nilai yang lebih rendah. Sementara itu, di Indonesia, mahasiswa yang mengalami stres akademik berkisar antara 36,7 hingga 71,6% (Yuda dkk., 2023). Orang-orang yang memiliki persepsi akademik stres tinggi memiliki persepsi yang negatif, yaitu mereka percaya bahwa segala bentuk tekanan dan tuntutan yang terkait dengan pendidikan mereka adalah sumber stres karena mengancam kehidupannya (Qonita dkk., 2021). Kemudian hasil dari penelitian (Yuda dkk., 2023) mahasiswa dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi mengalami tingkat stres sedang saat menyelesaikan tugas akhir skripsi, yang berasal dari tekanan internal dan menyebabkan respons perilaku. Stres yang tidak terkendali atau diatasi oleh mahasiswa dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan perilakunya. Secara kognitif, mahasiswa mungkin mengalami kesulitan dalam konsentrasi belajar, kesulitan mengingat informasi, kesulitan memahami materi, serta berpikir negatif tentang diri sendiri dan lingkungannya. Secara emosional, mereka mungkin merasa cemas, sensitif, sedih, marah, atau frustrasi. Secara fisik, mereka mungkin mengalami kemerahan atau kewanitaan wajah, kelemahan, paleness, denyut jantung yang cepat, gemetar, sakit perut, pusing, ketegangan otot, dan keringat dingin. Secara Afektif yang mungkin muncul termasuk perilaku destruktif, penghindaran, pembangkangan, penggunaan bahasa kasar, penghinaan, penundaan pekerjaan sekolah, ketidakpedulian terhadap sekolah, serta keterlibatan dalam perilaku mencari kesenangan berlebihan dan berisiko (Nurmaliyah, 2014). Dengan temuan kasus yang

diteliti sebelumnya, sejauh ini dapat disimpulkan bahwa stress akademik menjadi masalah bagi kehidupan mahasiswa yang tidak bisa mengelola stres akademiknya dengan baik.

Mahasiswa yang memiliki kapasitas yang lebih tinggi diharapkan memiliki pemahaman konseptual yang mendalam, kemampuan untuk mengidentifikasi masalah, dan kemampuan untuk menemukan solusi terbaik. Namun, mereka seringkali dihadapkan pada banyaknya kegiatan yang harus diselesaikan, tuntutan yang harus dipenuhi, kurangnya manajemen waktu yang efektif, dan beban tugas kuliah yang bertumpuk adalah berbagai contoh masalah yang dapat muncul dalam hidup seorang mahasiswa sehingga dampak stres akademik pada kesehatan mental dan fisik mahasiswa dapat menyebabkan penurunan kinerja akademik, karena stres akademik secara langsung berhubungan dengan penurunan indeks prestasi mahasiswa. Sebuah artikel yang diterbitkan detik news (S, 2020) ditemukannya mahasiswa salah satu perguruan tinggi swasta di Yogyakarta bunuh diri di dan diduga penyebabnya karena ada masalah keluarga dan kesulitan menyelesaikan skripsi. Dalam menghadapi stres akademik, mahasiswa perlu memiliki alternatif yang sehat dan efektif untuk menstabilkan emosi mereka. dalam hal ini peneliti berusaha memberikan sumbangsih sebuah konsep dari jepang yang diperkirakan dan telah dibuktikan dapat memberikan dampak positif yaitu *shinrin yoku*.

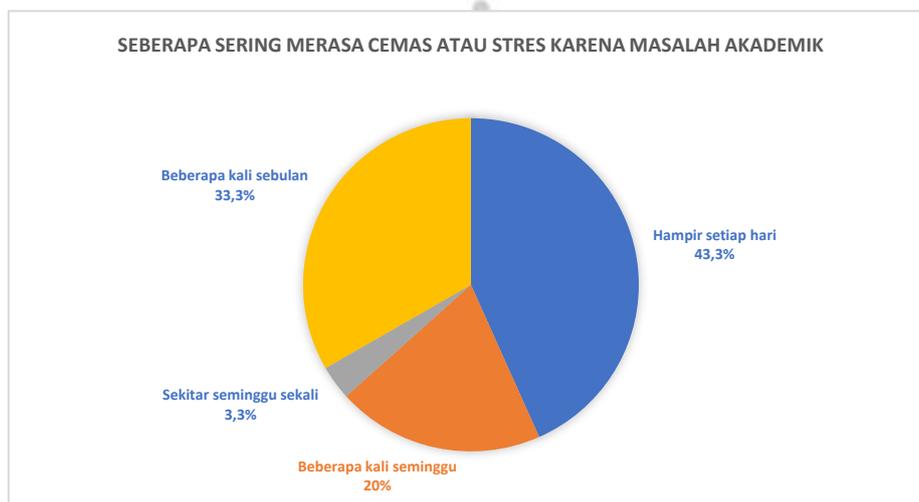
Dalam konteks ini, konsep tentang “*shinrin yoku*” juga dikenal sebagai “*forest bathing*”; telah muncul sebagai metode yang inovatif yang menjanjikan untuk dicoba. *Shinrin-yoku*, yang secara harfiah berarti mandi dalam atmosfer hutan, sebuah nama tradisi Jepang untuk *forest healing*. Dengan tujuan menciptakan suasana yang tenang dan menenangkan, metode ini melibatkan interaksi sadar dengan alam, seperti menghirup aroma hutan, menyentuh tanah, dan mendengarkan suara alam. *Shinrin yoku* adalah kumpulan tindakan yang bertujuan untuk mencapai efek medis pencegahan melalui paparan rangsangan alami yang memungkinkan orang menjadi lebih santai dan merasa lebih baik secara fisiologis. Melalui paparan rangsangan alami, dapat mengurangi ketegangan fisik dan meningkatkan fungsi kekebalan tubuh yang lemah, dan membantu mencegah penyakit. Tidak seperti efek spesifik yang biasanya diantisipasi dari pengobatan farmakologis; studi yang dilakukan di daratan Jepang dan China telah menunjukkan berbagai manfaat kesehatan yang positif pada sistem fisiologis dan psikologis manusia yang terkait dengan praktik *shinrin yoku*, atau dikenal juga sebagai *forest bathing*. *Shinrin yoku* adalah praktik tradisional Jepang untuk membenamkan diri di alam melalui penggunaan panca indera secara sadar (Park dkk., 2010). *Shinrin yoku* telah digunakan sebagai cara untuk merelaksasi terhadap berbagai

penyakit fisiologis (hipertensi, diabetes, penurunan tekanan darah) maupun psikologis, seperti mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif, dan menurunkan stres kecemasan, dan depresi (Hansen dkk., 2017; Park dkk., 2007, 2010); Oh dkk., 2017)

Hansen dkk. (2017) menyatakan temuan penelitian yang dilaporkan terkait dengan komponen penyembuhan *shinrin yoku* secara khusus mengarah pada efek terapeutik pada: (1) fungsi sistem kekebalan (peningkatan sel pembunuh alami/pencegahan kanker); (2) sistem kardiovaskular (hipertensi/penyakit arteri koroner); (3) sistem pernafasan (alergi dan penyakit pernafasan); (4) stres dan kecemasan (gangguan suasana hati dan depresi); (5) relaksasi mental (*Attention Deficit/Hyperactivity Disorder*) dan; (6) perasaan “kagum” manusia (peningkatan rasa syukur dan tidak mementingkan diri sendiri). Peneliti menggarisbawahi salah satu fungsi dari konsep tersebut adalah bahwa dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Oleh karena itu dengan adanya penelitian ini peneliti berharap dapat memberikan sumbangan konsep terapi untuk menurunkan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa yang sudah umum dilakukan di berbagai negara namun masih jarang di Indonesia.

Respon dari studi awal berupa *open questionnaire* yang telah dilakukan terhadap 30 subjek yang berprofesi sebagai mahasiswa dengan rentang usia 18-23 tahun diperoleh data:

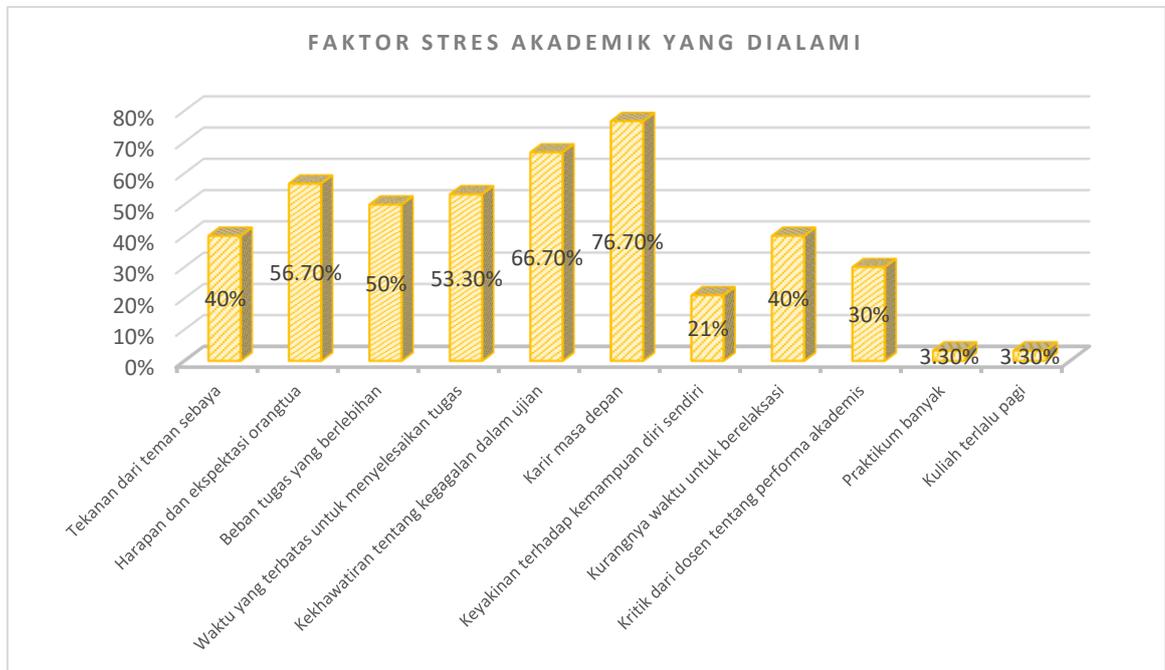
Gambar 1. 1 Hasil studi awal tentang kuantitas waktu mahasiswa cemas/stress akademik



Dari diagram diatas, menjelaskan bahwa dari hasil studi awal dengan pertanyaan “Seberapa sering mahasiswa merasa cemas atau stress karena masalah akademik?” yang kemudian didapatkan hasil sebesar 33,3% responden menjawab beberapa kali sebulan, sebesar 3,3% responden menjawab sekitar seminggu sekali, sebanyak 20% menjawab beberapa kali seminggu, dan 43,3% hamper setiap hari.

Selanjutnya diperoleh hasil terhadap hal-hal yang menyebabkan mahasiswa stres akademik, diantaranya:

Gambar 1. 2 Hasil studi awal: Faktor stres akademik



Dari grafik diatas menjelaskan bahwa hasil studi awal tentang faktor stress akademik yang dialami mendapatkan hasil sebagai berikut: 40% tekanan dari teman sebaya, 56,70% dari harapan dan ekspektasi orangtua, sebanyak 50% dari beban tugas yang berlebihan, 53,30% dari waktu yang terbatas untuk menyelesaikan tugas, 66,70% dari kekhawatiran tentang kegagalan dalam ujian, yang terbesar 76,70% tentang karir masa depan, 21% dari keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, 40% karena kurangnya waktu untuk berolahraga, 30% karena kritik dari dosen tentang performa akademis, 3,30% karena praktikum yang banyak, dan 3,30% karena kuliah terlalu pagi.

Kemudian dari hasil studi awal dilakukan dengan 3 metode (*open quistionare* terhadap 30 subjek, wawancara terhadap 5 subjek, dan survei terhadap 75 subjek) salah satunya hasil dari survei yang dilakukan dengan memanfaatkan media sosial; *Instagram* terhadap mahasiswa dengan rentang usia 18-23 tahun mendapat hasil bahwa 91% memilih alam sebagai tempat untuk menyembuhkan diri atau sebagai tempat untuk menenangkan diri. Hasil wawancara awal terhadap 5 subjek yang merupakan mahasiswa Universitas yang ada di Cianjur dengan pertanyaan “*Seberapa besar manfaat alam dapat membuat pikiran dan hatimu merasa tenang?*” Berikut terlampir hasil data yang peneliti dapatkan sebagai acuan:

Tabel 1. 1 Hasil studi awal tentang manfaat alam

Subjek	Jawaban
Subjek A	<i>“Dengan pergi ke alam membuat perasaan nyaman.”</i>
Subjek B	<i>“Sebenarnya alam membantu membentuk suasana hati sih ya kalau menurut aku. Jadi cukup besar manfaatnya apalagi kalau suasananya yang mendukung healing itu ngaruh banget”</i>
Subjek C	<i>“Apabila diberikan rating mungkin 9/10 manfaat alam yang dapat membuat hati saya merasakan tenang. Karena ketika saya pergi ke tempat wisata yang berhubungan dengan alam hati saya akan merasa rileks, Karena yang saya lihat hanya pemandangan indah yang sejuk”</i>
Subjek D	<i>“Manfaat yang bisa saya alami ketika pergi ke alam, bisa melupakan beban hidup saya yang sangat berat ini. Apalagi dengan berbagai macam masalah yang sedang saya hadapi seperti skripsian, bimbingan, membuat modul kurmed, belum lagi mengajar siswa yang susah diatur. Pergi refreshing ke alam itu adalah pilihan yg sangat tepat karena disana suasananya sangat tenang bisa membantu hati dan pikiran lebih tenang”</i>
Subjek E	<i>“Besar banget manfaatnyaaa karna kalau gak ada alam dunia ini gak sejuk terus alam itu memiliki keindahan yang alami udaranya segar dan bikin efek positif pada kesehatan fisik dan khususnya buat kesejahteraan emosionalnya gituuu”</i>

Saat berada di alam, individu dapat menikmati keindahan yang sulit diungkapkan dengan kata-kata dan merasakan sugesti yang dapat membuat hati yang sebelumnya gelisah, stres, menjadi lebih tenang, nyaman, dan rileks, konsep *shinrin yoku* yang melibatkan alam dapat dijadikan metode relaksasi bagi individu. Relaksasi tidaklah hanya mengacu pada kesehatan fisik saja (seperti pendinginan pada otot yang kaku, dan mandi air hangat untuk badan pegal), melainkan berdampak juga pada kesehatan mental dan merileksasi pikiran. Tubuh yang rileks selaras dengan *mood* baik yang seseorang miliki, berjalan di hutan juga meningkatkan *mood* seseorang secara signifikan jika dibandingkan dengan stimulus yang didapatkan dari lingkungan lain. Namun belum banyak

penelitian yang dilakukan tentang cara relaksasi untuk mengurangi stress akademik mahasiswa. Sehingga, peneliti merasa perlu dilakukannya penelitian lebih lanjut untuk melihat keefektivitasan konsep *shinrin yoku*.

Penelitian terkait *shinrin yoku* sudah banyak dilakukan hingga dijadikan sebagai pengobatan alternatif oleh para ahli medis di berbagai negara seperti China, Jepang, Amerika, dan negara lainnya dengan berbagai kriteria subjek, namun demikian di Indonesia penelitian ini masih jarang ditemukan dan penulis belum menemukan penelitian serupa yang diterapkan pada psikologis manusia, khususnya stres akademik pada mahasiswa.

Dalam penelitian ini, peneliti akan melihat bagaimana *shinrin yoku* dapat membantu mahasiswa yang mengalami stres akademik. Diharapkan penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih luas tentang manfaat *shinrin yoku* sebagai cara yang efektif untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini diharapkan juga dapat memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk merekomendasikan konsep *shinrin yoku* sebagai cara yang berguna untuk melepaskan stres akademik.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu apakah terdapat perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan konsep *shinrin yoku*?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan konsep *shinrin yoku*.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoritis

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan keilmuan psikologi, dengan memanfaatkan sumber daya alam yang mana Indonesia sangat kaya akan alamnya serta menggali potensi terapi yang efektif untuk mengurangi stres. Diharapkan bahwa temuan dari penelitian ini akan memberikan sumbangan berharga kepada ilmuwan dan praktisi psikologi, khususnya dalam bidang pengelolaan stres dan pemanfaatan lingkungan alam sebagai salah satu pendekatan terapeutik yang efektif.

Kegunaan praktis

Peneliti memiliki harapan bahwa penelitian ini dapat memberikan panduan bagi praktisi psikologi dalam mengintegrasikan pendekatan alamiah ini dalam bingkai terapi dan intervensi klinis dan menjadi landasan yang berharga untuk memperkaya praktik psikologi dengan pendekatan yang memanfaatkan koneksi antara manusia dan alam, membuka peluang baru untuk perawatan yang holistik dan berkelanjutan. Karena dari segi manfaat yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, serta dapat diterapkan menjadi salah satu metode intervensi dalam lingkup psikologi. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan dan data awal untuk penelitian selanjutnya.

