

**EKSPLORASI MAKNA AKTIVITAS ALAM BAGI KESEJAHTERAAN
MENTAL MAHASISWA PECINTA ALAM “PELITA” UNIVERSITAS
NUSANTARA PGRI KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Prodi
Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri



OLEH :

SCHONE NARADIPA. HD
NPM : 22.1.40.10.091

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI INDONESIA**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

SCHONE NARADIPA. HD

NPM : 22.1.40.10.091

Judul :

**EKSPLORASI MAKNA AKTIVITAS ALAM BAGI KESEJAHTERAAN
MENTAL MAHASISWA PECINTA ALAM “PELITA” UNIVERSITAS
NUSANTARA PGRI KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Bimbingan Konseling
FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal : 02 Juli 2026

Pembimbing I



Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.
NIDN.0712076102

Pembimbing II



Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

Skripsi Oleh :

SCHONE NARADIPA. HD
NPM : 22.1.40.10.091

Judul :

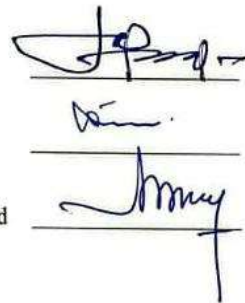
**EKSPLORASI MAKNA AKTIVITAS ALAM BAGI
KESEJAHTERAAN MENTAL MAHASISWA PECINTA
ALAM “PELITA” UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI
KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi
Bimbingan Konseling FKIP UN PGRI Kediri
Pada tanggal : 17 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

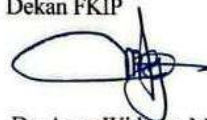
Panitia Penguji :

- | | |
|---------------|------------------------------------|
| 1. Ketua | : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd |
| 2. Penguji I | : Dr. Atrup, M.M, M.Pd |
| 3. Penguji II | : Dr Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd |



Mengetahui,

Dekan FKIP



Dr. Agus Widodo, M.Pd
NIDN.0024086901

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	: Schone Naradipa. HD
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tempat/tgl. Lahir	: Nganjuk, 11 Mei 2004
NPM	2214010091
Fak/Jur./Prodi.	: FKIP/ S1 Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 17 Juli 2026

Yang Menyatakan


7C6ANX415B35712
SCHONE NARADIPA. HD
NPM. 22.1.40.10.091

MOTTO

“Namun baiknya Allah, di ujung tenagaku yang hampir habis, Allah menyelipkan sabar agar aku tidak runtuh, tidak kehilangan arah, dan tidak kehilangan diriku sendiri. Baiknya Allah, Dia memberiku keyakinan untuk tetap berdiri dan percaya bahwa dibalik luka yang kupikul serta beban yang kuspendam, ada hadiah yang telah Dia siapkan untukku”

(Marhamah Nurqolbi)

“Satu hal lagi, alasan aku masih bisa bertahan hidup karena doa ibu ku dan aku hidup untuk mewujudkan keinginan ibu ku” Terimakasih ibu.

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, segala puji bagi Allah SWT, atas limpahan rahmat, nikmat, kekuatan, dan kesempatan yang tak henti diberikan hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Dengan penuh syukur dan ketulusan, *karya sederhana ini penulis persembahkan kepada :*

1. Dengan segenap rasa hormat dan cinta, ku persembahkan karya ini untuk kedua orang tua ku, Ayahku Hadi Suparman dan Ibunda tercintaku Widartik yang senantiasa memberikan *support* kepada anak perempuan terakhir ini. Terima kasih atas setiap doa yang selalu dipanjatkan dalam sujud-sujud panjangmu, atas kerja keras yang tak mengenal lelah dan atas kasih sayang yang senantiasa mengalir tanpa batas. Terkhusus ibunda ku, terima kasih telah berjuang untuk membiayai kuliahku hingga sampai pada titik ini, karya ini untuk mu ibu. Semoga Allah SWT, senantiasa melimpahkan keberkahan, kesehatan, keselamatan dan usia yang penuh dalam ridha-Nya untuk Ayah dan Ibunda ku. Semoga setiap lelah, peluh dan pengorbanan yang telah diberikan menjadikan ku anak yang dapat membanggakan kedua orang tua ku dikemudian hari. Sekali lagi penulis ucapkan terima kasih untuk Ayah dan Ibunda.
2. Kakak perempuan pertamaku yang sangat hebat Nufiyanti, terima kasih karena selalu menjadi kakak yang baik yang selalu siap siaga dalam memberikan dukungan kepada adik kecil nya ini yang banyak mengeluhnya, terima kasih juga atas banyaknya pengorbanan mu dalam penyusunan karya ini. Semoga Allah SWT, selalu menjaga dan melindungimu serta memberikan rezeki yang berlimpah. Terima kasih telah menjadi kakak yang baik, perhatian dan galak namun tangki kasih sayang yang diberikan kepadaku tidak pernah kurang.

3. Seluruh keluarga besar yang telah menjadi alasan penulis semangat juga dalam penyusunan karya ini, ucapan terima kasih penulis sampaikan atas segala doa, kebersamaan dan pelajaran berharga yang tak ternilai.
4. Kepada adik keponakan ku Naufal Imam Ainurrobby, terima kasih karena telah kebersamai penulis dalam penyusunan karya ini, anak kecil yang selalu memberikan dukungan dikala penulis hampir menyerah, yang rela meminjamkan laptopnya untuk mempermudah penyusunan karya ini. Semoga Allah SWT, membalas kebaikanmu dan dipermudah proses masuk perkuliahan.
5. Semua teman-teman dan sahabat yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, ucapan terima kasih disampaikan karena telah ikut berkontribusi membantu penulis selama proses penyusunan karya ini. Semoga Allah SWT, membalas kebaikan kalian dan mempermudah proses kalian.
6. Kepada dosen pembimbing I Bapak Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd dan pembimbing II Ibu Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd, yang dengan penuh kesabaran, ketulusan telah membimbing , mengarahkan serta memotivasi penulis sepanjang proses penyusunan karya ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas ilmu, arahan, perhatian, dan waktu berharga yang telah dicurahkan. Semoga Allah SWT, senantiasa melimpahkan kesehatan dan keberkahan dan kebaikan disetiap langkah bapak dan ibu pembimbing.
7. Untuk seorang laki-laki dengan sebutan paus yang telah kebersamai penulis sejak tahun 2024, dia laki-laki yang selalu memberikan dukungan, yang selalu sabar sekali menghadapi *mood swing* penulis saat penyusunan karya ini. Dia laki-laki yang sedang berjuang juga untuk masa depannya namun juga harus menghadapi dan memberikan pengertian kepada perempuannya yang lucu, cantik nan gemas ini agar semuanya berjalan dengan baik disetiap prosesnya. Terima kasih atas banyaknya waktu yang diberikan dalam menemani proses penulis. Semoga Allah SWT, juga kebersamaimu disetiap proses dan langkahmu dalam mencapai masa depan yang kamu inginkan. Harapan penulis jika dikehidupan ini tidak bisa bersama, *in another life may Paus and Dipa always be together forever with a better and happier life. Thank u.*

8. *Last but not least*, anak perempuan terakhir ini dan menjadi harapan terakhir orang tuanya dengan nama yang menurut orang unik sekali SCHONE NARADIPA. HD. Yaitu diri saya sendiri, apresiasi sebesar-besarnya untuk diriku sendiri yang telah diam-diam berjuang tanpa henti. Terima kasih karena telah bekerja keras dan bertahan sejauh ini, bisa dibilang kamu hebat, keren, dan cerdas sekali. Untuk setiap malam yang dihabiskan dalam kelelahan, setiap pagi yang disambut kekhawatiran, namun tetap ikhlas, meski banyak hal yang terjadi diluar prediksi. Terima kasih kepada jiwa yang tetap kuat, meski berkali-kali hampir menyerah karena kondisi. Terima kasih kepada raga yang terus melangkah, meski lelah menghadapi tekanan tapi tetap diperjuangkan. Tetap semangat untuk terus berusaha, berbahagialah dimanapun kamu berada. Penulis berdoa agar setiap langkah kecil mu ini selalu diberikan kekuatan, dikelilingi orang-orang baik dan hebat, serta mimpimu satu persat akan terjawab. Aamiin.

Abstrak

Schone Naradipa. HD Eksplorasi Makna Aktivitas Alam Bagi Kesejahteraan Mental Mahasiswa Pecinta Alam “Pelita” Universitas Nusantara PGRI Kediri, Skripsi, BK, FKIP UN PGRI Kediri, 2026.

Kata kunci : aktivitas alam, kesejahteraan mental, mahasiswa pecinta alam, fenomenologi, bimbingan dan konseling.

Kesejahteraan mental mahasiswa menjadi salah satu isu penting yang dipengaruhi oleh berbagai tekanan akademik maupun kehidupan sehari-hari. Aktivitas alam dipandang sebagai salah satu alternatif yang mampu membantu mahasiswa mengurangi tekanan psikologis sekaligus meningkatkan kualitas kesejahteraan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi makna aktivitas alam bagi kesejahteraan mental mahasiswa anggota UKM PALA "PELITA" Universitas Nusantara PGRI Kediri, meliputi pengalaman beraktivitas di alam, makna subjektif yang diperoleh, serta kontribusinya terhadap kesejahteraan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Subjek penelitian terdiri atas empat informan yang dipilih secara purposive, yaitu tiga informan utama dan satu informan kunci yang merupakan Ketua Umum UKM PALA "PELITA". Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan model analisis fenomenologi hermeneutik Heidegger melalui sepuluh tahapan, pengelompokan tema, dan member checking untuk menjamin keabsahan data.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas alam seperti pendakian gunung, camping, panjat tebing, arung jeram, konservasi lingkungan, dan eksplorasi alam memberikan makna yang mendalam bagi kesejahteraan mental mahasiswa. Aktivitas tersebut dimaknai sebagai ruang pemulihan psikologis, sarana refleksi diri, pembentukan karakter, peningkatan ketahanan mental, serta media memperkuat hubungan sosial. Para informan merasakan berkurangnya stres, meningkatnya suasana hati, konsentrasi yang lebih baik, munculnya rasa syukur, ketenangan batin, rasa percaya diri, serta tujuan hidup yang lebih jelas setelah mengikuti aktivitas alam. Perbedaan jenis aktivitas alam juga menghasilkan pengalaman yang berbeda, di mana aktivitas yang menantang memberikan rasa pencapaian dan ketahanan diri, sedangkan aktivitas yang lebih santai memberikan relaksasi dan ketenangan emosional. Selain itu, elemen-elemen alam seperti udara segar, suara air, suara burung, tumbuhan hijau, dan kebersamaan dengan sesama anggota turut memperkuat proses pemulihan psikologis dan kesejahteraan mental.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa aktivitas alam memiliki makna yang positif dan berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan mental mahasiswa anggota UKM PALA "PELITA". Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas alam berpotensi dikembangkan sebagai salah satu pendekatan preventif maupun pengembangan diri dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya melalui pendekatan berbasis alam (adventure therapy) untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyusun skripsi dengan judul **“Eksplorasi Makna Aktivitas Alam bagi Kesejahteraan Mental Mahasiswa Pecinta Alam “PELITA” Universitas Nusantara PGRI Kediri”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP UN PGRI Kediri. Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Agus Widodo, M.Pd. selaku Dekan FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd, M.Psi. selaku Kepala Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I Skripsi.
5. Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II Skripsi
6. Keluarga saya, Ayah dan Ibu serta teman-teman saya yang telah memberikan dukungan, do'a dan motivasi untuk penyusunan Skripsi.
7. Penulis menyampaikan ucapan syukur tak terhingga kepada Mapala Pelita, unit kegiatan mahasiswa yang telah menjadi titik kembali sekaligus tempat ternyaman dan menenangkan sepanjang masa pendidikan peneliti di Universitas Nusantara PGRI Kediri. Apresiasi serupa juga ditujukan kepada seluruh insan Mapala PELITA yang selalu hadir, mengiringi, dan turut serta secara signifikan dalam setiap dinamika yang telah dialami oleh penulis. Disadari bahwa penyusunan Skripsi ini masih memiliki kekurangan dan ketidaksempurnaan. Maka diharapkan tegur sapa, kritik, saran, serta harapan dari berbagai pihak untuk menyempurnakan penyusunan Skripsi ini,

Kediri, 17 Juli 2026



SCHONE NARADIPA. HD
NPM: 22.1.40.10.091

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABLE	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar belakang penelitian.....	1
B. Fokus penelitian	4
C. Rumusan masalah	4
D. Tujuan penelitian	5
E. Manfaat penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian penelitian terdahulu	8
B. Definisi operasional konsep.....	10
C. Alur berpikir	15
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan jenis penelitian.....	19
B. Tempat dan waktu penelitian.....	19
C. Data dan sumber data.....	20
D. Prosedur pengumpulan data.....	21
E. Teknik analisis data	22
F. Pengecekan keabsahan data.....	24

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi data	26
1. Gambaran umum kesehatan mental.....	27
2. Gambaran umum UKM PALA “PELITA”	28
3. Deskripsi hasil wawancara.....	29
4. Deskripsi hasil observasi.....	33
B. Analisis data penelitian.....	36
1. Reduksi data.....	36
2. Penyajian data	66
3. Triangulasi data.....	74
4. Kesimpulan dan verifikasi data	78
C. Pembahasan temuan hasil penelitian	88

BAB V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	94
B. Implikasi	95
C. Saran	96
D. Keterbatasan penelitian.....	97

DAFTAR PUSTAKA	98
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN	101
--------------------------------	------------

Daftar Tabel

Tabel	Halaman
4.1.....	33
4.2.....	41
4.3.....	43
4.4.....	45
4.5.....	48
4.6.....	78
4.7.....	83

Daftar Gambar

Gambar	Halaman
2.1 : Konsep Alur berpikir.....	15
3.1 : Tahapan analisis fenomenologi	22

Daftar Lampiran

Hasil Instrumen Wawancara Informan utama dan kunci	101
Kartu Bimbingan.....	128
Hasil Similiarity	130
Surat Keterangan Hasil Similiarity	131
Surat Izin Pengantar/izin penelitian	132
Surat Balasan Penelitian.....	133
Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	134
Dokumentasi	135

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Kesejahteraan mental mahasiswa merupakan isu yang semakin mendapat perhatian di kalangan akademisi dan praktisi pendidikan. Tekanan akademis, tuntutan sosial, dan berbagai tantangan kehidupan sehari-hari sering kali menyebabkan mahasiswa mengalami masalah kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Menurut American College Health Association (2019), sekitar 63% mahasiswa mengalami perasaan cemas yang signifikan, sementara 39% melaporkan gejala depresi. Dalam konteks ini, penting untuk mengeksplorasi berbagai cara yang dapat membantu mahasiswa dalam menjaga kesejahteraan mental mereka, salah satu caranya dengan konseptualisasi *adventure based counselling* untuk meningkatkan *ecowellness*. Penerapan *Konseling Berbasis Petualangan (Adventure-Based Counseling)* dilakukan pada berbagai lingkungan luar ruangan dengan sumber daya terbatas dengan individu dan kelompok yang mendorong rehabilitasi, pertumbuhan, perkembangan, dan peningkatan kesejahteraan fisik, sosial, dan psikologis individu (Gladding, 2021).

Kegiatan petualangan yang dirancang khusus dapat memfasilitasi pertumbuhan pribadi dan perkembangan individu melalui tantangan fisik dan mental, individu akan belajar tentang kemampuan diri, meningkatkan kemampuan *problem-solving*, serta mengembangkan kemampuan komunikasi dan kerjasama tim. Proses ini penting untuk pengembangan karakter dan keterampilan sosial yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pemanfaatan lingkungan luar (alam) sangat memungkinkan menjadi media terapi bagi individu seperti halnya konsep *ecotherapy*. *Ecoteraphy* yang lebih luas dalam kerangka humanistik dapat memberikan informasi kepada konselor tentang bagaimana menggabungkan hubungan klien dengan alam ke dalam konseling (Walker et al., 2022) untuk membantu klien dengan berbagai gejala, dan terbukti efektif mengatasi kecemasan, depresi, stres, dan kesulitan perhatian (Kamitsis & Simmonds, 2017). Namun, hanya sedikit pakar konseling yang telah mengembangkan dan

mengeksplorasi secara empiris efektivitas intervensi konseling berbasis alam (Swank et al., 2015) Kesehatan mental dalam bimbingan konseling merujuk pada upaya sistematis untuk membantu individu mengelola emosi, mengatasi stres, kecemasan, depresi, atau trauma melalui proses konseling yang berfokus pada pengembangan kesadaran diri, peningkatan ketahanan emosional, dan pembentukan pola pikir positif, di mana konselor berperan sebagai fasilitator yang memberikan dukungan empati, teknik relaksasi, serta strategi coping untuk mencapai kesejahteraan psikologis secara holistik. Untuk melengkapi pendekatan ini, dilanjutkan dengan kegiatan alam dalam bimbingan konseling, seperti *adventure therapy*, yang memanfaatkan keindahan alam sebagai media penyembuhan alami.

Dalam bidang bimbingan dan konseling kegiatan alam merupakan sumber daya intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan mental karena salah satu sasaran penting layanan bimbingan konseling di pendidikan berkaitan dengan penerimaan diri, relasi positif, tujuan hidup dan penguasaan lingkungan. Selain itu, peran bimbingan konseling dalam kesejahteraan mental dapat membantu menurunkan stress, gangguan mental emosional melalui layanan konseling individual, kelompok dan program pengembangan diri. Sehingga penulis melakukan penelitian ini agar kedepannya dapat merancang layanan bimbingan dan konseling berbasis kekuatan (*strength-based*), *preventif*, dan kontekstual yang memanfaatkan pengalaman alam sebagai media konseling dan psikoedukasi.

Salah satu pendekatan yang menarik untuk meningkatkan kesejahteraan mental adalah melalui aktivitas di alam terbuka. Penelitian menunjukkan bahwa interaksi dengan lingkungan alam dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental. Sebuah studi oleh Bratman et al. (2015) menemukan bahwa berjalan di alam dapat mengurangi gejala depresi dan meningkatkan suasana hati. Selain itu, pengalaman positif di alam dapat menciptakan perasaan bahagia dan mengurangi stres, yang sangat penting bagi mahasiswa yang menghadapi tekanan akademis. Aktivitas di alam terbuka tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga psikologis, yang menjadikannya sebagai alternatif yang menarik untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Di Universitas Nusantara PGRI Kediri, organisasi pecinta alam “PELITA” menjadi

wadah bagi mahasiswa untuk terlibat dalam berbagai kegiatan luar ruangan, seperti pendakian gunung, camping, dan konservasi lingkungan. Mapala PELITA ini berdiri pada tanggal 16 Agustus 2000 di Pantai Pelang, Trenggalek dengan adanya 3 perintis yaitu Agus Waluyo (nama lapangan: Namboe), Bachtiar Hendra (Balunk), dan Henry Candra Wijaya (Prenges), mereka juga yang menetapkan logo organisasi untuk bendera organisasi Mapala PELITA. Melalui aktivitas ini, anggota Mapala PELITA tidak hanya mendapatkan pengalaman fisik yang bermanfaat tetapi juga kesempatan untuk membangun hubungan sosial yang kuat dan diharapkan organisasi Mapala PELITA dapat berkembang lebih baik kedepannya dengan anggota yang kuat akan mental nya.

Meskipun banyak penelitian yang menyoroti manfaat aktivitas alam, tetap masih sedikit yang mengeksplorasi makna dan dampaknya bagi mahasiswa pecinta alam secara khusus, sehingga pentingnya memahami makna aktivitas alam bagi kesejahteraan mental mahasiswa tidak dapat diabaikan. Aktivitas di alam bukan hanya sekadar rekreasi; ia juga dapat menjadi sarana untuk refleksi diri, pengembangan keterampilan, dan peningkatan rasa percaya diri. Menurut Kaplan dan Kaplan (1989), pengalaman di alam dapat meningkatkan kualitas hidup individu dengan memberikan ruang untuk relaksasi dan pemulihan dari stres. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam bagaimana aktivitas alam yang dilakukan oleh anggota Mapala PELITA dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan mental mereka. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai pentingnya keterlibatan dalam kegiatan luar ruangan bagi pengembangan mental mahasiswa serta memberikan kontribusi terhadap pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara interaksi dengan alam dan kesehatan mental mahasiswa pecinta alam.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui pengalaman subjektif mahasiswa pecinta alam "PELITA" di Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam memaknai aktivitas alam sebagai sarana kesejahteraan mental.

Penelitian ini akan mengkaji beberapa aspek, antara lain :

1. Pengalaman pribadi anggota Mapala PELITA selama beraktivitas di alam.
2. Persepsi anggota Mapala PELITA tentang hubungan antara aktivitas alam dan kesejahteraan mental mereka.
3. Faktor faktor yang mempengaruhi makna aktivitas alam bagi kesejahteraan mental.

Dengan fokus ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai hubungan antara aktivitas alam dan kesejahteraan mental.

C. Rumusan Masalah

1. Aktivitas alam apa saja yang paling sering dilakukan oleh mahasiswa anggota pecinta alam "PELITA" Universitas Nusantara PGRI Kediri dan bagaimana mereka mendeskripsikan pengalaman tersebut?
2. Makna-makna subjektif apa saja yang diperoleh mahasiswa anggota pecinta alam "PELITA" Universitas Nusantara PGRI Kediri pada pengalaman mereka dalam berinteraksi dengan alam?
3. Bagaimana mahasiswa anggota pecinta alam "PELITA" Universitas Nusantara PGRI Kediri menghubungkan pengalaman yang mereka peroleh dari aktivitas alam dengan aspek-aspek kesejahteraan mental mereka (yang meliputi: pengurangan stres, peningkatan suasana hati, peningkatan fokus, rasa memiliki tujuan)?
4. Apakah terdapat perbedaan dalam pengalaman aktivitas alam serta apa dampaknya terhadap kesejahteraan mental antara jenis-jenis aktivitas alam tersebut?
5. Faktor-faktor kontekstual apa saja yang memengaruhi mahasiswa anggota pecinta alam "PELITA" Universitas Nusantara PGRI Kediri memaknai pengalaman aktivitas alam dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental mereka?

6. Bagaimana pengalaman eksplorasi dan interaksi dengan elemen-elemen spesifik di alam (yang meliputi: suara alam, cahaya matahari, tumbuhan, hewan) berkontribusi pada pembentukan makna dan kesejahteraan mental mahasiswa?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi dan Mendeskripsikan Aktivitas Alam: Untuk mengidentifikasi aktivitas alam yang paling sering dilakukan oleh mahasiswa anggota pecinta alam “PELITA” Universitas Nusantara PGRI Kediri, serta mendeskripsikan pengalaman yang mereka rasakan selama melakukan aktivitas tersebut.
2. Menggali Makna Subjektif: Untuk menggali makna-makna subjektif yang diperoleh mahasiswa anggota pecinta alam “PELITA” Universitas Nusantara PGRI Kediri dari pengalaman mereka dalam berinteraksi dengan alam?
3. Menganalisis Hubungan dengan Kesejahteraan Mental: Untuk menganalisis bagaimana mahasiswa anggota pecinta alam “PELITA” Universitas Nusantara PGRI Kediri menghubungkan pengalaman yang mereka peroleh dari aktivitas alam dengan aspek-aspek kesejahteraan mental mereka, termasuk pengurangan stres, peningkatan suasana hati, peningkatan fokus, dan rasa memiliki tujuan.
4. Membandingkan pengalaman aktivitas alam yang telah dilakukan Berdasarkan Jenis Aktivitas: Untuk mengeksplorasi apakah terdapat perbedaan dalam pengalaman makna dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental antara jenis-jenis aktivitas alam yang berbeda, seperti rekreasi pasif di taman kota dibandingkan dengan pendakian di alam bebas.
5. Mengidentifikasi Faktor Kontekstual: Untuk mengidentifikasi faktor-faktor kontekstual yang memengaruhi mahasiswa anggota pecinta alam “PELITA” Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam memaknai pengalaman aktivitas alam dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental mereka.
6. Menyelidiki Pengalaman Interaksi dengan Elemen Alam: Untuk

menyelidiki bagaimana pengalaman eksplorasi dan interaksi dengan elemen-elemen spesifik di alam, seperti suara alam, cahaya matahari, tumbuhan, dan hewan, berkontribusi pada pembentukan makna dan kesejahteraan mental mahasiswa.

Dengan tujuan-tujuan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak aktivitas alam terhadap kesejahteraan mental mahasiswa pecinta alam di Universitas Nusantara PGRI Kediri serta memberikan rekomendasi untuk pengembangan program-program yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa: Memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya aktivitas alam dalam menjaga kesejahteraan mental, sehingga Mahasiswa dapat lebih aktif terlibat dalam kegiatan luar ruangan.
2. Bagi organisasi Mapala PELITA: Memberikan wawasan mengenai manfaat psikologis dari kegiatan yang mereka lakukan, sehingga dapat meningkatkan kualitas program kerja yang diselenggarakan oleh Organisasi.
3. Bagi akademisi dan bagi peneliti : Menyediakan data dan informasi yang dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara aktivitas alam dan kesehatan mental. Selain itu, memberikan dampak positif bagi pihak Universitas dengan adanya rekomendasi untuk mendukung program-program yang mendorong Mahasiswa terlibat dalam aktivitas luar ruangan sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesejahteraan mental Mahasiswa.
4. Bagi bidang bimbingan dan konseling : Membantu mengidentifikasi aktivitas alam sebagai intervensi non-farmakologis yang disesuaikan dengan minat klien, sehingga konseling lebih personal dan efektif daripada pendekatan umum serta dapat sebagai dasar untuk penelitian tindak lanjut, seperti studi mixed-methods untuk mengukur efektivitas intervensi alam dalam konseling.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya tujuan untuk mengisi kekosongan literatur yang ada, tetapi juga untuk memberikan kontribusi praktis bagi penelitian kesejahteraan mental Mahasiswa melalui keterlibatan dalam aktivitas alam

DAFTAR PUSTAKA

- American College Health Association. (2019). *National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring 2019*. American College Health Association.
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(28), 8567–8572. <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Ewert, A., & Sibthorp, J. (2014). *Outdoor Adventure Education: Foundations, Theory, and Research*. Human Kinetics.
- Frankl, V. E. (1984). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Gass, M. A., Gillis, H. L., & Russell, K. C. (2012). *Adventure Therapy: Theory, Research, and Practice*. Routledge.
- Geng, D., Innes, J., Wu, W., & Wang, G. (2015). Impacts of exposure to nature on people's well-being: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(8), 101–118.
- Gladding, S. T. (2021). *Counseling: A Comprehensive Profession* (9th ed.). Pearson.
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207–228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
- Jordan, M. (2015). *Nature and Therapy: Understanding Counselling and Psychotherapy in Outdoor Spaces*. Routledge.
- Kamitsis, I., & Simmonds, J. G. (2017). Using resources of nature in the counselling room: Toward an evidence-based framework for the use of nature in counselling. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 39(3), 229–248. <https://doi.org/10.1007/s10447-017-9294-y>

- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207222.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice Hall.
- Korpela, K. M., Ylén, M., Tyrväinen, L., & Silvennoinen, H. (2014). Favorite green, waterside and urban environments, restorative experiences and perceived health in Finland. *Health Promotion International*, 29(1), 200–209.
- Lee, K. J., Williams, K. J. H., Sargent, L. D., Farrell, C., & Williams, N. S. G. (2015). Living roof preference is influenced by plant characteristics and diversity. *Journal of Environmental Psychology*, 42, 1–10.
- Loeffler, T. A. (2004). A photo elicitation study of the meanings of outdoor adventure experiences. *Journal of Leisure Research*, 36(4), 536–556.
- McMahan, E. A., & Estes, D. (2015). The effect of contact with natural environments on positive and negative affect: A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 10(6), 507–519.
- Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D., & McEwan, K. (2020). The relationship between nature connectedness and eudaimonic well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 21, 1145–1167.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. Houghton Mifflin.
- Schoel, J., Prouty, D., & Radcliffe, P. (1988). *Islands of Healing: A Guide to Adventure-Based Counseling*. Project Adventure.
- Swank, J. M., Shin, S. M., Cabrita, T., Cheung, C., & Rivers, B. (2015). Initial investigation of nature-based child-centered play therapy: A single-case design. *Journal of Counseling & Development*, 93(4), 440–450.
- 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>

- Walker, K. L. A., Ray, D. C., & Lollar, S. (2022). Integrating humanistic counseling and ecotherapy. *Journal of Professional Counseling: Practice, Theory & Research*, 49(1), 5–20.
- White, M. P., Alcock, I., Wheeler, B. W., & Depledge, M. H. (2013). Would you be happier living in a greener urban area? *Psychological Science*, 24(6), 920–928.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Finlay, L. (2011). *Phenomenology for Therapists: Researching the Lived World*. Wiley-Blackwell.
- Gass, M. A., Gillis, H. L., & Russell, K. C. (2012). *Adventure Therapy: Theory, Research, and Practice*. Routledge.
- Heidegger, M. (1962). *Being and Time* (J. Macquarrie & E. Robinson, Trans.). Harper & Row. (Karya asli diterbitkan tahun 1927).
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. SAGE Publications.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*. PT Remaja Rosdakarya.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (4th ed.). SAGE Publications.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. Houghton Mifflin.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice Hall.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.