

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Keadaan dunia saat ini tentunya mengalami perubahan dari waktu ke waktu, baik keadaan fisik dari dunia itu sendiri ataupun manusia sebagai pengisi dari dunia. Manusia saat ini lebih mengutamakan hal-hal yang sifatnya duniawi seperti bekerja atau sekolah untuk memenuhi tuntutan peran yang dimilikinya. Saat manusia sibuk dengan hal-hal yang dikerjakannya tak jarang manusia mengurangi aktivitasnya dengan orang lain. Selain itu, kesibukkan manusia menjadikannya hanya terfokus dengan materi sehingga manusia kurang memiliki waktu untuk mengapresiasi keindahan alam dan seni-seni di sekitar dirinya. Fenomena ini memunculkan sebuah budaya individualistik, materialistik, dan kurangnya hubungan atau relasi yang seharusnya dibangun oleh manusia.

Pada saat melihat keadaan sekitar, salah satunya lingkungan alam tidak bisa dipungkiri bahwa kerusakan alam sudah sangat sering terjadi baik karena adanya bencana alam ataupun yang dilakukan oleh manusia itu sendiri. Di Indonesia sendiri terjadi penurunan jumlah hutan yang signifikan sebesar 28 juta hektar dan 21,7 persen hutan perawan. Pada tahun 1960, negara Indonesia 82% ditutupi oleh hutan hujan namun, semakin menurun hingga 49% untuk saat ini. Selain itu, penebangan kayu ilegal yang terjadi di Indonesia diperkirakan akan meningkat pesat dan menyisakan hanya 32,6% hutan pada tahun 2020 mendatang (*word.mongabay.com*).

Selain hutan, hal yang lebih dekat dengan masyarakat yaitu ruang terbuka hijau yang juga sama-sama mengalami pengurangan terutama di wilayah perkotaan. Menurut Permendagri Nomor 1 Tahun 2007, Ruang Terbuka Hijau terdiri dari berbagai jenis, antara lain; taman kota, taman wisata alam, hutan kota, bentang alam (seperti gunung, bukit, lereng,

dan lembah), kebun raya, dan lain-lain. Beberapa dari jenis Ruang Terbuka Hijau ini, dapat ditemukan di lingkungan sekitar manusia. Adanya Ruang Terbuka Hijau membantu manusia untuk dapat mendekatkan diri dengan alam ditengah kesibukan dan padatnya kerja atau kegiatan sekolah. Terdapat dampak positif yang didapatkan manusia ketika manusia dekat dengan alam. Hal ini dibuktikan oleh riset yang dilakukan Kaplan dan Kaplan (1987), menjelaskan bahwa taman kota dapat mereduksi stres yang dialami masyarakat yang disebabkan oleh banyak dan padatnya aktivitas yang dijalani, misalnya ketika bekerja atau bersekolah.

Peneliti dari University of Exeter Medical School, Inggris, menulis jurnal *Environmental Science & Technology* yang telah dipublikasikan mengenai dampak dari Ruang Terbuka Hijau. Peneliti menyebutkan bahwa jumlah Ruang Terbuka Hijau yang sedikit memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental masyarakat seperti, *environmental stress*, stres terhadap lingkungan yang disebabkan stimuli negatif dari kondisi kota dan munculnya rasa tertekan. Sebaliknya, kota yang memperhatikan kualitas dan kuantitas Ruang Terbuka Hijau akan memiliki dampak positif pada masyarakat kota tersebut (*psychology.binus.ac.id*).

Dampak positif dari Ruang Terbuka Hijau dari sisi psikologis yaitu meningkatkan kualitas hidup manusia. Kehidupan manusia yang terus dituntut untuk bergerak aktif dapat menyebabkan kepenatan dan berdampak pada menurunnya kondisi fisik dan mental manusia (Nasution, A.D. & Zahrah, W. 2012). Dalam membangun kondisi mental yang baik diperlukan emosi positif, yang pada dasarnya membantu manusia mencapai kesejahteraan (*well-being*) karena emosi positif menggerakkan manusia menginvestasikan sumber daya yang dimilikinya saat ini, demi membangun sesuatu yang lebih baik, yang akan bernilai di masa depan (Setiadi A., 2015).

Dari sepuluh emosi positif yang bermanfaat untuk kesejahteraan manusia dan paling sering muncul dalam diri individu, terdapat salah satu emosi positif, yaitu *Awe*. *Awe*

merupakan emosi positif yang dapat menjelaskan penghayatan manusia terhadap kedekatannya dengan alam. *Awe* (Keltner, 2003) didefinisikan sebagai respon emosional terhadap suatu rangsangan yang dipersepsi sebagai sesuatu yang lebih besar dari dirinya, yang dapat mengalihkan fokus diri dan menyadari hal diluar dirinya yang lebih agung dan bermakna sehingga dapat yang memperluas struktur mental seseorang (*vastness*), dan perubahan pola berpikir atau sudut pandang (*accomodation*).

Pada dasarnya kunci dari suatu emosi positif adalah memperluas pemikiran dan aksi individu, atau sering disebut *the broaden and build theory of positive emotions*. Oleh karena itu emosi positif memiliki fungsi penting bagi manusia menuju kebahagiaan. Ciri penting pertama dari emosi positif adalah *broadening*. Emosi positif antara lain membuka hati, atensi, pikiran pada berbagai kemungkinan dan kesempatan, yang mendorong eksplorasi kreatif dalam diri manusia. *Broadening* menjadikan manusia lebih perka terhadap orang lain, serta menghayati diri sebagai bagian dari kebersamaan orang lain. Dalam emosi positif *Awe*, hal ini dapat terlihat dalam aspek *vastness*.

Vastness merupakan persepsi pada suatu hal yang dirasakan atau dilihat sebagai sesuatu yang lebih besar (dalam hal ini keadaan alam yang dilihat) daripada diri seseorang atau lebih besar dari *frame of reference* manusia. Manusia merasa lebih kecil, lebih tidak berdaya, lebih menyadari keluasan dan kebesaran hal-hal diluar dirinya yang merupakan sebuah Anugerah dari Tuhan. Dalam hal ini *vastness*, membuka hati, atensi, dan pikiran manusia bahwa dirinya kecil, dan merupakan bagian dari ciptaan Tuhan lain yang dilihatnya.

Ciri utama yang kedua adalah *building*. Emosi positif menggerakkan manusia untuk membangun sumber daya dalam dirinya yang manfaatnya akan terasa di masa yang akan datang yang berdampak besar terhadap kebahagiaan individu dalam jangka panjang. Dalam emosi positif *Awe*, hal ini dapat terlihat dalam aspek *accomodation*. *Accomodation* dijelaskan sebagai perluasan kognitif dan sudut pandang manusia setelah melihat kebesaran tersebut.

Manusia menjadi lebih paham, lebih menghargai, lebih memaknai suatu peristiwa / keadaan *vastness*.

Kemunculan dari emosi positif Awe dapat dipicu dengan perwujudan fenomena-fenomena alam yang terjadi di sekitar manusia. Selain alam, Awe dapat dipicu kemunculannya oleh adanya karya seni dan juga kekaguman / terpukau terhadap kehebatan atau sosok orang lain yang lebih berkarisma atau lebih memiliki *power*, namun alam merupakan sumber Awe yang dapat dikatakan paling natural, yang dapat diperoleh dan dirasakan setiap seseorang dengan latar belakang serta berbagai kalangan tertentu. Munculnya Awe dapat dipicu dengan hal-hal sebagai berikut; melihat matahari terbit, matahari terbenam, melihat bintang di langit, menyaksikan fenomena alam lain seperti, gelombang laut, *grand canyon*, pelangi, dan pemandangan pegunungan.

Berdasarkan penelitian dan jurnal yang telah ada, efek-efek yang dapat ditimbulkan oleh Awe antara lain yaitu merubah dan memperluas persepsi seseorang terhadap waktu dan meningkatkan kualitas dari hidup. Awe dapat mentransformasikan seseorang dan orientasinya terhadap hidup, tujuan, dan nilai-nilai kehidupan. Timbulnya perasaan Awe juga merangsang pelepasan hormon oksitoksin (J, Haidt). Awe juga meningkatkan motivasi seseorang dalam melihat dunia dan percaya akan kekuatan supernatural yang berasal dari Tuhan yang Mahabesar (Sumber : *aweffect.com*).

Menurut Amy Friedman (2012), adanya Awe juga menimbulkan efek untuk menjadikan seseorang sosok yang lebih sabar, mengurangi tingkat materialistis, dan lebih bersedia untuk membantu orang lain. Penelitian sebelumnya yang juga dilakukan oleh Melanie Rudd (2012) yang berasal dari Stanford, menyebutkan bahwa hal ini berkorelasi untuk menurunkan penyakit fisik seperti sakit kepala, pola tidur yang buruk, depresi, dan tekanan darah tinggi. (Sumber : *aweffect.com*)

Prosesnya ketika manusia melihat suatu pemandangan alam misalnya saat melihat pergunungan, berada diantara bukit, melihat matahari terbit dan terbenam. Saat itu menimbulkan reaksi emosi pada seseorang. Reaksi tersebut secara awam dapat di jelaskan dengan rasa terpukau atau takjub. Dasar utama dari emosi positif adalah *build* dan *broadening*, maka reaksi emosional ini membuka pikiran atau kognitif manusia dalam memandang pemandangan tersebut. Ketika manusia merasakan suatu sensasi alam, manusia akan mempersepsi sensasi alam tersebut sebagai suatu hal yang besar, tak terpahami. Situasi yang tak terpahami tersebut mendorong manusia untuk kembali melihat dirinya sebagai sesuatu yang kecil apabila dibandingkan dengan alam tersebut (*vastness*).

Ketika manusia melihat dirinya sebagai bagian kecil tersebut, terjadi perubahan dalam diri manusia yang menyadari keagungan Tuhan yang dengan kesadaran tersebut menjadikan manusia lebih rendah hati. Selain itu, terjadi perubahan sudut pandang / pemahaman pada manusia baik dalam memandang diri sendiri ataupun lingkungan. Salah satunya manusia menjadi altruisme (manusia menjadi lebih perhatian terhadap kesejahteraan orang lain tanpa memerhatikan atau mengutamakan diri sendiri) atau yang disebut *accomodation*.

Awe merupakan suatu emosi positif yang penting karena dengan emosi positif ini seseorang terdorong untuk lebih membuka hati, atensi, serta pikiran akan dirinya sendiri dan juga lingkungan sekitar sehingga, ketika seseorang seseorang kurang dapat menghayati *Awe* yang salah satunya diperoleh dari alam, Ia akan merasakan *Awe-deprived*. Salah satunya yaitu seseorang merasakan kehampaan dan kekosongan, merasa bosan, tidak lagi dekat ataupun dapat mengapresiasi karya-karya alam (Keltner, 2013).

University of Minnesota (2014) menjelaskan bahwa lingkungan alam dapat menurunkan tingkat stres yang dialami seseorang yang juga memberikan dampak pada tubuh. Dampak yang diberikan lingkungan alam (*nature*) yaitu; pertama, *heals* (menyembuhkan). Lingkungan alam tidak hanya membuat kita merasa lebih baik secara emosional akan

berdampak positif pada *physical well-being* seseorang. Kedua, *nature soothes* yaitu alam membantu kita lepas dari rasa sakit (*coping*).

Ketiga, *nature restores*. Sembilan puluh lima persen (95%) dari penelitian yang dilakukan oleh University of Minnesota mengatakan bahwa ketika seseorang lebih banyak menghabiskan lebih banyak dengan alam, yang pada awalnya seseorang merasa depresi, stres, dan cemas akan merasa lebih tenang dan seimbang. Studi lain yang berasal dari Ulrich, Kim, dan Cervinka menunjukkan bahwa pandangan mengenai alam berhubungan dengan *positive mood*, *psychological well being*, *meaningfulness*, dan *vitality*.

Keempat, *nature connects*. Studi yang dilakukan oleh University of Illinois di Chicago, menjelaskan bahwa adanya lingkungan seperti pepohonan dan daerah hijau di sekeliling kita membangun perasaan akan kesatuan atau kebersamaan dengan orang lain, serta membangun rasa untuk saling tolong menolong, mendukung satu sama lain, dan perasaan memiliki satu sama lain (Sumber : takingcharge.csh.umn.edu)

Pada kondisi saat ini, masyarakat dapat memperoleh manfaat-manfaat yang diberikan alam seperti yang sudah dipaparkan di atas dengan melakukan kegiatan rekreatif atau mengunjungi daerah wisata alam, baik pegunungan, perbukitan, tebing, laut, dan sebagainya. Misalnya satu minggu sekali atau satu bulan sekali mengunjungi daerah-daerah yang mengandung rekreasi alam seperti Puncak, Lembang, dan lain-lainnya. Hal ini juga dibuktikan dengan meningkatkannya pengunjung di kedua pusat rekreasi tersebut mencapai 50% dan lebih, terutama ketika hari-hari libur besar, menurut Herry M, Kepala Dinas Kebudayaan dan Pariwisata Kota Bandung tahun 2013 (Sumber : psychology.binus.ac.id).

Menyadari kerinduan atau keinginan seseorang untuk tetap dekat dan mengapresiasi keindahan-keindahan alam, terdapat beberapa kelompok mahasiswa yang membangun atau merintis suatu organisasi yang berkaitan dengan alam. Organisasi ini salah satunya dibangun dibawah salah satu universitas swasta yang menyediakan unit-unit kegiatan mahasiswa untuk

mengembangkan potensi dan minat dirinya. Salah satu organisasi dari universitas ini, mengajak mahasiswa untuk dekat dan mengapresiasi alam yaitu Unit Kegiatan Mahasiswa Pecinta Alam “X”. Organisasi ini dikhususkan untuk mengajak mahasiswa kembali mendekati diri atau bersatu dengan alam. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh organisasi ini antara lain, kegiatan jalan bersama menelusuri lembah, pantai, perbukitan, pegunungan, penelurusan alam, dan penelusuran goa. Melalui organisasi ini, harapannya seseorang dapat lebih dekat dan menikmati serta mengagumi karya-karya keindahan alam yang mungkin semakin jarang dinikmati oleh seseorang-seseorang saat ini.

Kegiatan-kegiatan ini dapat membantu seseorang terlepas dari hirup pikuk dan padatnya situasi kota dan pekerjaan atau tugas-tugas yang membuat seseorang tidak dapat lagi menghayati, atau memaknai emosi positif *Awe*, yang dapat mereka dapatkan dari alam. Seperti yang disebutkan sebelumnya, alam, merupakan sumber natural bagi seseorang yang dapat dirasakan dan diperoleh semua kalangan masyarakat.

Unit Kegiatan Pecinta Alam ini merupakan salah satu unit kegiatan mahasiswa yang didirikan pada tanggal 9 Mei 1976 Universitas “X” di Bandung sejak 1976. Kegiatan ini sendiri dibangun sebagai wadah organisasi mahasiswa-mahasiswa pencinta kelestarian alam dengan tujuan untuk memfasilitasi anggota kegiatan-kegiatan yang dapat mendekati diri pada alam, melihat keistimewaan alam, dan mengeksplor lingkungan alam (Sumber : *maranatha.edu*). Keanggotaan dalam kegiatan ini tidak terdapat batasan waktu menjadi anggota (selamanya) sehingga, mahasiswa atau mahasiswi yang sudah lulus tetap dapat menjadi anggota dalam kegiatan ini.

Dalam unit kegiatan pecinta alam ini terdapat tiga tingkatan dalam keanggotannya, yaitu anggota muda, anggota biasa, dan anggota luar biasa (alumni unit kegiatan pecinta alam tersebut). Jumlah seluruh anggota atau yang pernah bergabung dengan klub atau unit kegiatan ini berjumlah kurang lebih 400 (empat ratus) orang. Mahasiswa yang aktif sebagai anggota

yakni 45 anggota dan termasuk didalamnya pengurus organisasi sebanyak 20 anggota. Unit kegiatan ini terdiri menjadi tiga divisi yaitu, divisi *mountaineering* (hutan gunung), divisi *caving* (penelusuran goa), dan divisi *rock climbing* (panjat tebing).

Untuk mengetahui lebih dalam mengenai penghayatan dari anggota unit kegiatan pecinta alam “X” serta melihat gambaran munculnya emosi positif *Awe* pada unit kegiatan pecinta alam “X”, maka peneliti melakukan survey awal yang telah dilakukan pada sepuluh orang mahasiswa anggota unit kegiatan pecinta alam “X” tersebut. Dari hasil wawancara, semua mahasiswa mengatakan bahwa mereka mendapatkan manfaat dari kegiatan tersebut. Manfaatnya antara lain lebih menyadari kebesaran dan keagungan Tuhan, dapat berpikir lebih jernih terutama ketika mendapatkan masalah, lebih bugar, dan lebih termotivasi untuk menyelesaikan kuliah.

Delapan dari sepuluh anggota (80%) yang diwawancarai, mengatakan bahwa mereka mengikuti kegiatan ini karena mereka senang dengan kegiatan yang mendekatkan mereka dengan alam dan dua dari sepuluh (10%) anggota mengatakan bahwa mereka mengikuti kegiatan ini karena kegiatan ini dirasa berbeda dari unit kegiatan lainnya dan tidak akan membosankan (memberikan tantangan). Tantangan yang kelompok hadapi selama perjalanan ini membuat lebih bersemangat dan bergairah meskipun medan yang ditempuh tidak mudah.

Tujuh dari sepuluh (70%) mahasiswa anggota menyatakan bahwa ketika mereka mencapai puncak gunung, mereka melihat pemandangan yang indah dan memukau, merasa berdiri di atas awan sekaligus merasa dirinya kecil karena menyadari betapa luasnya alam. Ketika mereka masuk menelusuri goa, melihat pemandangan yang dirasakan sangat indah dengan stalakmit yang menjulur serta ornamen-ornamen lain di dalam goa yang membuat mereka terpujau akan kekayaan dan keistimewaan alam. Keindahan alam tersebut memunculkan perasaan yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata sekaligus menyadari kebesaran Tuhan dalam menciptakan alam tersebut.

Mahasiswa kagum akan ciptaan Tuhan yang sangat indah dan mendapatkan perasaan yang damai. Muncul ungkapan “wah” yang tidak dapat dideskripsikan dengan kata-kata. Tiga dari sepuluh mahasiswa (30%) menyatakan bahwa mereka merasakan sesuatu yang berbeda yang tidak mereka rasakan dalam kehidupan sehari-harinya yang sulit diungkapkan dengan kata-kata ketika mereka merasakan seperti adanya perasaan bergetar yang jarang mereka rasakan sehari-harinya terutama dalam kehidupan di perkotaan ini. Perasaan tersebut dirasakan salah satunya ketika mereka seperti berada di atas awan dan melihat pohon-pohon kecil dibawahnya.

Satu dari sepuluh mahasiswa (10%) menyatakan bahwa alam memiliki suatu energi yang netral dan kekal bagi setiap orang yang memberikan energi positif bagi manusia tersebut akan memberikan intervensi kepada seseorang bukan sebaliknya, seseorang yang mengintervensi alam. Ketika seseorang terbiasa untuk bersatu dengan alam, hal tersebut sama artinya dengan seseorang terbiasa untuk lebih berenergi. Semua mahasiswa (100%) menyatakan bahwa dampak lain yang mereka rasakan adalah munculnya keinginan untuk lebih saling membantu orang lain terutama sesama anggota unit. Salah satunya pengalaman, saat mendapatkan bantuan dari pendaki lain yang memberikan mereka minum saat tim kehabisan minum. Hal tersebut menjadi motivasi untuk juga menolong orang lain terutama lebih peduli terhadap anggota tim / kelompok mereka karena dalam menyelesaikan tantangannya dibutuhkan kerjasama antar anggota.

Tujuh dari sepuluh mahasiswa (70%) menyatakan bahwa setelah mereka menaiki gunung, pikiran mereka menjadi lebih jernih dan terbuka terutama ketika mereka sedang mengalami masalah. Ketika mereka melihat suasana dan indahnya pemandangan tersebut, mereka merasakan beban yang berkurang kemudian mereka mendapatkan energi baru untuk menyelesaikan masalah tersebut. Mahasiswa cenderung merasa lebih mampu untuk mengambil keputusan karena pikiran mereka menjadi lebih jernih. Mahasiswa mengalami

perubahan cara pandang dalam melihat alam, mereka menjadi sadar untuk lebih menghargai dan mempedulikan alam. Salah seorang mahasiswa mengatakan (10%) bahwa setelah mendaki gunung, ia menjadi lebih termotivasi dan bersemangat untuk menyelesaikan kuliahnya.

Hasil survey yang sudah dijabarkan di atas menjelaskan bagaimana suatu emosi positif *Awe* dihayati oleh para anggota unit kegiatan pecinta alam “X”. Selain penghayatan akan emosi positif *Awe* tersebut, dalam survey di atas juga terdapat beberapa manfaat yang diperoleh oleh para anggota dalam mengikuti kegiatan alam yang di adakan Unit Kegiatan Pecinta Alam “X” tersebut. Perasaan atau penghayatan yang telah terungkap dari jawaban survey tersebut diidentifikasi sebagai suatu emosi positif yang disebut sebagai *Awe*. Dari survey terlihat bahwa beberapa mahasiswa telah merasakan keterpukauan akan keadaan alam sekaligus mengalami pola berpikir terutama dalam memandang alam dan lebih menyadari akan kebesaran Tuhan.

Berdasarkan sumber-sumber *Awe* yang sebelumnya disebutkan, seseorang mengalami dan merasakan emosi positif *Awe* ketika merespon pada sesuatu yang besar seperti objek alam, seperti gunung, pemandangan, badai, dan laut. Anggota unit kegiatan pecinta alam “X” berdasarkan survey di atas mengalami *Awe* yang berasal dari objek-objek alam. Dari beberapa gambaran responden tersebut, maka peneliti tergerak untuk mengidentifikasi seberapa besar emosi positif *Awe* mahasiswa anggota Unit Kegiatan Pecinta Alam “X” yang secara langsung bergerak dalam unit kegiatan yang berhubungan dengan alam. Kiranya dari penelitian ini dapat diperoleh gambaran yang dapat membantu seseorang atau masyarakat yang lebih luas dalam memahami dan menghayati emosi positif *Awe*.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui seberapa besar derajat emosi positif “Awe” pada Mahasiswa Pecinta Alam di Universitas “X” Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Untuk memperoleh data dan gambaran mengenai emosi positif “Awe” pada anggota Unit Kegiatan Pecinta Alam di Universitas “X”.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui derajat emosi positif “Awe” pada anggota Unit Kegiatan Pecinta Alam di Universitas “X”.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

- a. Memberikan informasi lebih lanjut mengenai suatu variabel emosi positif “Awe” dalam bidang ilmu Psikologi Positif.
- b. Memberikan masukan bagi peneliti lain yang berminat untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai “Awe”.

1.4.2 Kegunaan Praktis

Memberikan informasi kepada anggota Unit Kegiatan Pecinta Alam di Universitas “X” mengenai suatu emosi positif yang dinamakan “Awe”. Diharapkan mereka dapat menyadari dan mempertahankan “Awe” dalam kehidupan sehari-hari.

Memberikan informasi kepada Wakil Rektor III di Universitas “X” sebagai yang bertanggung jawab terhadap unit-unit kegiatan, mengenai pentingnya dan

manfaat psikologis yang didapatkan ketika menjadi bagian dari Unit Kegiatan Pecinta Alam “X”.

1.5 Kerangka Pemikiran

Unit Kegiatan Pecinta Alam di Universitas “X” adalah salah satu dari kegiatan yang diadakan oleh Universitas “X” sebagai wadah untuk mahasiswa-mahasiswa yang mau untuk lebih dekat dengan alam dan melakukan kegiatan-kegiatan secara fisik yang berhubungan dengan alam. Mahasiswa tergabung dalam kegiatan ini atas pilihannya sendiri dan kecintaannya terhadap kegiatan dan alam. Anggota aktif dari Unit Kegiatan Pecinta Alam di Universitas “X” sampai saat ini tahun 2016 yaitu kurang lebih 45 orang.

Dalam kegiatan Unit Kegiatan Pecinta Alam di Universitas “X” ini banyak hal yang dilakukan, antara lain *mountaineering*, *caving*, dan *climbing*. Ketika sedang melakukan kegiatan di alam, misalnya salah satunya mencapai puncak gunung, muncul berbagai perasaan yang timbul ketika mereka melihat keluasan alam yang jarang mereka temui sehari-hari. Seringkali muncul penghayatan berupa perasaan kagum / terpesona akan alam, melihat dirinya sebagai bagian kecil dari alam, dan perasaan bergetar yang jarang mereka rasakan dalam kegiatan sehari-hari. Penghayatan yang telah diidentifikasi tersebut merupakan salah satu suatu emosi positif yang dinamakan dengan “Awe” (Keltner & Haidt, 2003).

Kemunculan *Awe* sebagai salah satu emosi positif membawa dan menggambarkan dua ciri utama dari emosi positif yaitu *broadening* dan *building*. dilihat dari dua fitur atau aspek utama *Awe* yaitu *vastness* dan *accomodation*. Ketika mahasiswa melihat pemandangan alam baik berupa pegunungan, perbukitan, pantai, matahari terbit dan terbenam saat mengikuti kegiatan atau ekspedisi bersama unit kegiatan, mahasiswa akan merasakan suatu emosi positif yang dinamakan *Awe* (rasa keterpukauan atau ketakjuban).

Emosi positif ini akan membuka hati, atensi mahasiswa anggotanya pada keadaan disekitarnya (*broadening*). Ketika mahasiswa anggota Unit Kegiatan Pecinta Alama ini lebih membuka pikiran dan atensi terhadap lingkungan di luar dirinya, mereka menyadari bahwa dirinya secara individu merupakan bagian kecil dari lingkungan yang pada dasarnya ciptaan Tuhan (*vastness*), semakin menyadari bahwa dirinya bukan satu-satunya / pusat dunia. Ketika anggota tidak lagi berfokus pada dirinya / *self-centered*, mereka akan lebih menyadari keberadaan sesama anggota lainnya yang juga berada dalam unit kegiatan yang sama ataupun orang lain diluar unit kegiatan tersebut.

Munculnya perasaan kecil pada anggota Unit Kegiatan Pecinta Alam di Universitas “X” tersebut, memunculkan adanya perubahan dalam ranah kognitif mahasiswa dalam memandang, memahami keadaan alam. Perasaan “kecil” tersebut juga mendorong anggota menjadi lebih rendah hati karena menyadari kekurangan dirinya. Hal tersebut yang juga merubah pandangan diri terhadap diri sendiri serta lingkungan sekitar. Penghayatan tersebut mendorong anggota unit untuk lebih memperhatikan orang lain dan kesejahteraan orang diluar dirinya.

Selain memperluas cara berpikir, adanya emosi positif yang dirasakan anggota Unit Kegiatan Pecinta Alam di Universitas “X”, akan membangun sumber daya yang mereka miliki (*building*). Perubahan pemikiran, atensi, dan hati anggota unit dalam memandang lingkungan sekitarnya akan mendorong anggota untuk merubah perilaku/aksinya terhadap lingkungan sekitar. Anggota unit menjadi lebih paham, lebih menghargai, lebih memaknai suatu peristiwa / keadaan. Salah satunya manusia menjadi altruisme (manusia menjadi lebih perhatian terhadap kesejahteraan orang lain tanpa memerhatikan atau mengutamakan diri sendiri), dapat disebut *accomodation*. Hal ini tentunya menjadi sumber daya bagi setiap anggota unit dalam mencapai kebahagiaan.

Rangsangan alam berupa pemandangan dari puncak gunung, pantai, goa, hutan, atau peristiwa terbit dan terbenam matahari yang dilihat saat para anggota mengikuti kegiatan pecinta alam tersebut menjadi pencerahan secara intelektual atau *insight* pada anggota Unit Kegiatan Pecinta Alam di Universitas “X” untuk mengubah cara pandangya terhadap lingkungan bahkan terhadap diri sendiri atau dunia / lingkungan sekitarnya. Perubahan ini dijelaskan ketika mahasiswa anggota yang pada awalnya merasa tidak tertarik, tidak terganggu, atau biasa-biasa saja saat melihat pemandangan alam kemudian berubah menjadi lebih menghayati, lebih menikmati keindahan pemandangan alam. Hal ini akan memicu dan membangkitkan respon emosional yang positif, yang nantinya akan mendorong pada perubahan perilaku, salah satunya lebih peduli terhadap lingkungan dengan tidak membuang sampah sembarangan.

Tentunya setiap orang dapat mengalami emosi positif *Awe* bergantung pada bagaimana mereka melihat keadaan alam tersebut dan sejauh mana anggota merasakan perubahan pemahaman dalam melihat diri dan lingkungan. Pada dasarnya anggota Unit Kegiatan Pecinta Alam di Universitas “X” yang memiliki derajat *Awe* tinggi akan memiliki derajat *vastness* tinggi, akan memiliki derajat *accomodation* yang tinggi pula. Apabila Unit Kegiatan Pecinta Alam di Universitas “X” memiliki derajat yang tinggi pada kedua aspek, maka Unit Kegiatan Pecinta Alam di Universitas “X” akan memunculkan emosi positif *Awe*.

Derajat *vastness* yang tinggi akan muncul apabila setiap anggota Unit Kegiatan Pecinta Alam di Universitas “X” mampu membuka hati, pikiran, dan atensinya untuk memaknakan keadaan alam yang mereka lihat selama mengikuti kegiatan unit sebagai suatu hal yang “besar”, mereka merasa takjub dan terpujau akan keadaan alam tersebut seperti, saat melihat pemandangan pegunungan, perbukitan, pantai, goa, matahari terbit, terbenam, dan lain-lain. Sedangkan anggota Unit Kegiatan Pecinta Alam di Universitas

“X” dengan derajat *vastness* rendah kurang dapat memaknakan keadaan alam yang mereka lihat selama mengikuti kegiatan unit sebagai suatu hal yang “besar”, mereka merasa takjub dan terpukau akan keadaan alam.

Anggota Unit Kegiatan Pecinta Alam di Universitas “X” yang memiliki derajat *accomodation* tinggi akan muncul apabila dari penghayatan terhadap stimulus yang dirasa besar tersebut mampu merubah pandangan anggota dalam melihat diri dan lingkungan seperti, lebih memahami, lebih peduli dan melihat keadaan alam sebagai hal yang lebih berharga. Selain itu, para anggota juga menjadi lebih terdorong untuk lebih memerhatikan kesejahteraan orang lain dibandingkan dengan dirinya sendiri. Sedangkan pada anggota Unit Kegiatan Pecinta Alam di Universitas “X” derajat *accomodation* yang rendah tidak mengalam perubahan pemahaman dalam melihat diri sendiri dan lingkungan sekitarnya, terlebih keadaan alam di sekitarnya.

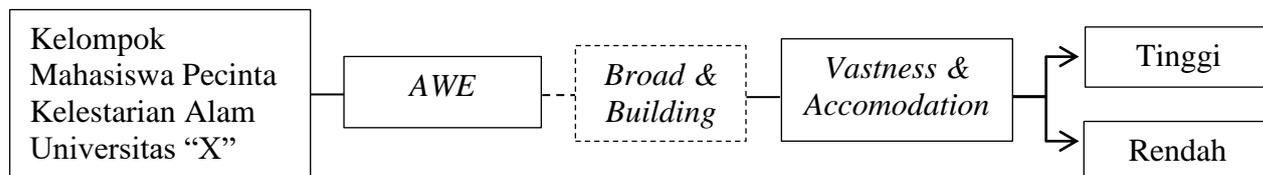
Anggota yang memiliki derajat *vastness* dan *accomodation* tinggi akan memiliki emosi positif *Awe* yang tinggi pula. Anggota Unit Kegiatan Pecinta Alam di Universitas “X” dengan *Awe* tinggi memiliki respon emosional terhadap suatu rangsangan yang dipersepsi sebagai sesuatu yang lebih besar (pegunungan, perbukitan, goa, matahari terbit, terbenam, dan peristiwa alam lainnya) dari dirinya, lebih agung dan bermakna yang dapat memperluas struktur mental seseorang dan mengubah pola berpikir anggota Unit Kegiatan Pecinta Alam di Universitas “X” terhadap diri dan lingkungannya hingga nantinya akan mendorong pada perubahan perilaku atau aksi. Sedangkan, anggota Unit Kegiatan Pecinta Alam di Universitas “X” dengan *Awe* rendah, tidak merasakan / menhayati respon emosional yang positif terhadap suatu rangsangan yang dipersepsi sebagai sesuatu yang lebih besar dari dirinya (pegunungan, perbukitan, goa, matahari terbit, terbenam, dan peristiwa alam lainnya), lebih agung dan bermakna yang dapat memperluas struktur mental seseorang serta tidak mengubah pola berpikir anggota Unit Kegiatan Pecinta Alam

di Universitas “X” terhadap diri dan lingkungannya sebagai salah satu sumber daya dalam diri.

Adanya suatu emosi positif *Awe* juga memberikan manfaat yang dirasakan para anggotanya terutama setelah mengikuti kegiatan alam bersama Unit Kegiatan Pecinta Alam di Universitas “X” seperti meningkatkannya *connectedness* antar anggota dan memfokuskan atensi pada masalah yang *here and now*. Sedangkan, anggota dengan derajat “*Awe*” yang rendah kurang dapat menghayati *vastness* dan *accomodation* serta manfaat yang didapatkan dari kegiatan alam Unit Kegiatan Pecinta Alam di Universitas “X”.

Kunci atau proposisi utama dari teori ini bahwa emosi positif memperluas pemikiran serta aksi seseorang. Dalam hal ini “*Awe*” telah menggambarkan bagaimana kehadirannya menjadi suatu hal yang positif yang dibutuhkan oleh seseorang atau dalam konteks ini dibutuhkan oleh mahasiswa anggota Unit Kegiatan Pecinta Alam di Universitas “X”.

Adanya emosi positif yang dirasakan anggota Unit Kegiatan Pecinta Alam di Universitas “X” memiliki manfaat bagi diri mereka, terutama membantu para anggota menjadi lebih fokus pada keadaan saat ini. Karena pemikiran mereka yang “*here*” and “*now*” tersebut membantu para anggota pecinta alam untuk lebih mampu menyadari dan melihat bahwa dirinya memiliki banyak waktu, dan mengurangi tingkat ketidaksabaran pada dirinya. Dengan menyadari bahwa anggota pecinta alam tersebut menjadi lebih bersedia untuk meluangkan waktunya demi menolong orang lain, misalnya menolong sesama anggota unit ketika sedang melakukan perjalanan atau ekspedisi ataupun dalam kehidupan sehari-harinya.



Bagan 1.1 Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi Penelitian

1. Anggota Unit Kegiatan Pecinta Alam di Universitas “X” menghayati suatu emosi positif yang disebut “Awe”.
2. Terdapat *Awe* dengan derajat yang tinggi pada anggota Unit Kegiatan Pecinta Alam di Universitas “X” Bandung.

