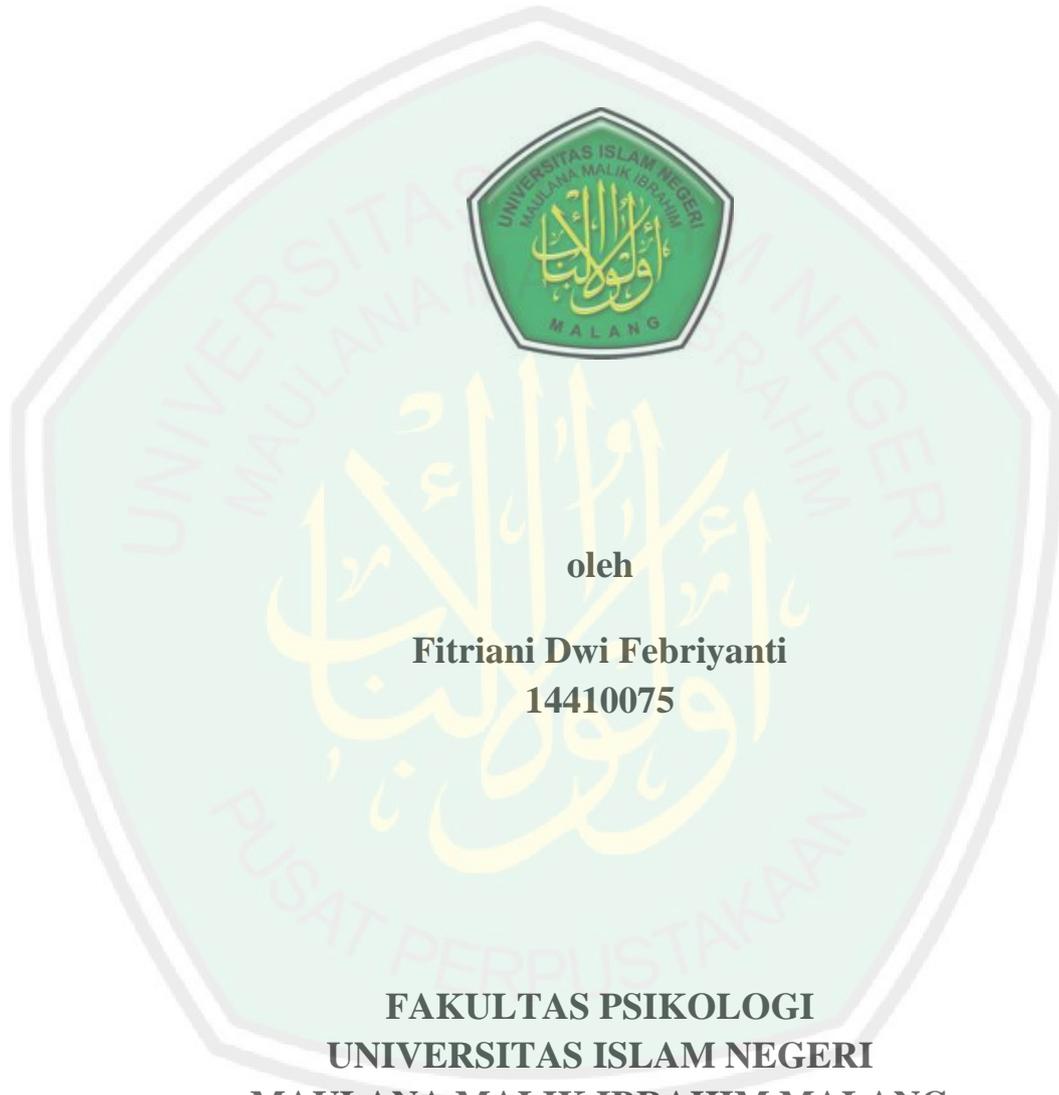


Hubungan Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau Terhadap Stres Akademik Mahasiswa melalui Interaksi Sosial di UIN Malang

SKRIPSI



oleh

Fitriani Dwi Febriyanti

14410075

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2018

Hubungan Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau Terhadap Stres Akademik

Mahasiswa melalui Interaksi Sosial di UIN Malang

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

Fitriani Dwi Febriyanti

14410075

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2018**

**Hubungan Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau Terhadap Stres Akademik
Mahasiswa melalui Interaksi Sosial di UIN Malang**

SKRIPSI

oleh

Fitriani Dwi Febriyanti
14410075

Telah disetujui oleh:
Dosen Pembimbing


Dr. Ali Ridho, M.Si.
NIP. 19780429 200604 1 001

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi


Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP. 19671025 199403 2 001

SKRIPSI

Hubungan Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau Terhadap Stres Akademik Mahasiswa melalui Interaksi Sosial di UIN Malang

telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
pada tanggal, 27 Juli 2018

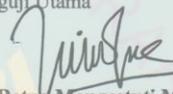
Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Dr. Ali Ridho, M.Si.
NIP. 19780429 200604 1 001

Anggota Penguji lain Penguji Utama



Dr. Retno Mangestuti, M.Si.
NIP. 19750220 200312 2 004

Anggota



Yusuf Ratu Agung, MA.
NIP. 19801020 201503 1 002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 27 Juli 2018

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP. 19671009 199403 2 001

Pernyataan Orisinalitas

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fitriani Dwi Febriyanti
NIM : 14410075
Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Hubungan Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Melalui Interaksi Sosial di UIN Malang", adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Univesitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benanya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 02 Juli 2018
Penulis,



Fitriani Dwi Febriyanti
NIM. 14410075

Motto

“Aku telah membuktikan bahwa kenikmatan hidup itu ada pada kesabaran kita dalam berkorban.”

-Abu Bakar r.a-



PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah Yang Maha Kuasa telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya serta karunia-Nya berupa kesehatan kepada hamba untuk mampu menyelesaikan penulisan tugas akhir skripsi ini.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua tercinta yaitu Bapak dan Mama yang selalu memberikan doa dan kasih sayang tanpa batas, motivasi yang tidak hentinyadisaat anaknya mengalami penurunan motivasi.

Berkat Bapak dan Mama saya dapat menyelesaikan penulisan tugas akhir skripsi. Semoga hal tersebut menjadi langkah awal saya dapat membanggakan dan membahagiakan Bapak dan Mama.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT yang selalu memberikan berkat dan rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan revisi skripsi ini. Sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini tidak akan berjalan dengan efektif tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak yang terlibat. Peneliti mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof.Dr.Abdul Haris,M.Ag selaku Rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr.Siti Mahmudah,M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr.Ali Ridho,M.Si selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan pengajaran,arahan, nasehat dan dukungan dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Ibu Dr.Yulia Sholichatun,M.Si selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan masukan, saran, dukungan serta bimbingan dalam penulisan skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu dosen serta sivitas akademika Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu dan bimbingannya.
6. Kedua orang tua saya Slamet dan Marheni Yulida.S.Pd yang selalu memberikan doa, dorongan motivasi serta kakak saya Kinasih Sri Pertiwi A.Md.K.G. yang juga memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.
7. Sahabat-Sahabat saya Eky Nungki Yulindra, Sitti Fathimah Herdarina, Eka Setiana dan Ahmad Fauzanyang selalu memberikan support yang tiada henti kepada penulis sampai saat ini. Terimakasih telah menjadi keluarga di tanah rantauan.
8. Teman satu pembimbing saya yang memberikan dukungan dan saling membantu dalam kelancaran penulisan skripsi.
9. Semua teman-teman angkatan psikologi'14 yang turut membantu dalam skripsi ini.
10. Himpunan Kalimantan yang menjadi keluarga saya saat berada di tanah rantau. Terutama untuk (Sinta Adzani, Kholidyah Afifah,Lesti dan Ami).

Saya berharap Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna. Peneliti membutuhkan kritik dan saran dari semua pihak. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca Amin.

Malang , Juli 2018

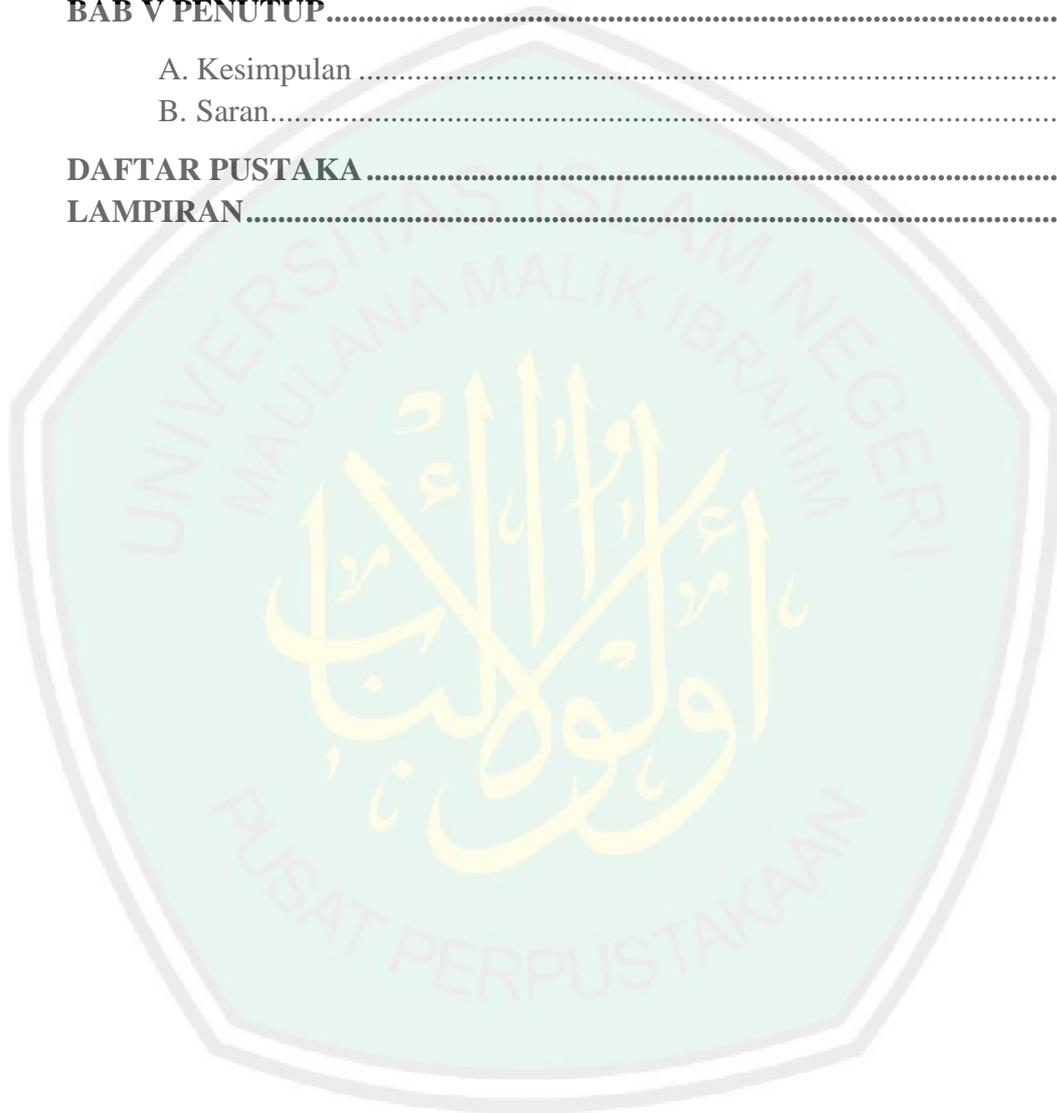
Penulis

Daftar Isi

Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan.....	iv
Pernyataan Orisinalitas	v
Motto	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv
Abstrak.....	xvi
Abstract.....	xvii
ملخص البحث.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI	10
A. STRES AKADEMIK.....	10
1. Pengertian Stres Akademik	10
2. Sumber atau Faktor Penyebab Stres Akademik	12
3. Tahapan stres akademik	15
4. Aspek-Aspek Stres Akademik	18
5. Stres Akademik dalam Perspektif Islam	21
B. INTERAKSI SOSIAL.....	22
1. Pengertian Interaksi Sosial	22
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Interaksi Sosial.....	22
3. Aspek-Aspek Interaksi Sosial	24
4. Bentuk Interaksi Sosial.....	25
5. Interaksi Sosial dalam Perspektif Islam	26
C. KENYAMANAN RUANG TERBUKA HIJAU	27

1. Pengertian Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau	27
2. Aspek-Aspek Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau	29
3. Manfaat Ruang Terbuka Hijau (RTH) di kawasan kampus	35
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau	36
5. Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau dalam Perspektif Islam	37
D. Hubungan Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau Terhadap Stres Akademik Mahasiswa melalui Interaksi Sosial	38
E. Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40
A. Rancangan Penelitian	40
B. Identifikasi Variabel.....	40
1. Variabel bebas (Independent variable)(X ₁).....	41
2. Variabel interverning atau <i>mediating</i> (X ₂)	41
3. Variabel terikat (Dependen variabel) (Y).....	41
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	42
1. Stres Akademik	42
2. Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau	43
3. Interaksi Sosial	43
D. Subjek Penelitian.....	43
1. Populasi	43
2. Sampel.....	44
3. Sampling.....	44
4. Teknik Pengambilan Data	45
5. Rincian Aspek	46
6. Blue Print.....	63
E. Analisis Data	66
1. Analisis Uji Validitas Instrumen	66
2. Analisis Uji Reliabilitas Instrumen	69
3. Analisis Uji Deskriptif	70
4. Uji Normalitas	70
F. Teknik Analisis Data.....	71
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	73
A. Pelaksanaan Penelitian	73
1. Gambaran Lokasi Penelitian	73
2. Waktu dan Tempat	74
3. Jumlah Subjek Penelitian	74
4. Jumlah Subjek yang Dianalisis	75

5. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data.....	75
B. Hasil Penelitian	76
1. Analisis Deskriptif Data Hasil Penelitian.....	76
2. Uji Asumsi.....	80
3. Analisis Data	89
BAB V PENUTUP.....	102
A. Kesimpulan	102
B. Saran.....	103
DAFTAR PUSTAKA	105
LAMPIRAN.....	109



Daftar Tabel

Tabel III.1. Instrumen Alat Ukur Stres Akademik	46
Tabel III.2. Instrumen Alat Ukur Interaksi Sosial	52
Tabel III.3. Instrumen Alat Ukur Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau	57
Tabel III.4. Blue Print Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau.....	63
Tabel III.5. Blue Print Interaksi Sosial	64
Tabel III.6. Blue Print Stres Akademik	65
Tabel III.7. Hasil Uji Validitas item Skala Stres Akademik	67
Tabel III.8. Hasil Uji Validitas item Skala Interaksi Sosial	68
Tabel III.9. Hasil Uji Validitas item Skala Kenyamanan Ruang terbuka Hijau	68
Tabel III.10. Hasil Uji Reliabilitas Skala Uji Coba.....	69
Tabel IV.1. Analisis Mean dan Standar Deviasi Variabel.....	76
Tabel IV.2. Kategorisasi Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau	77
Tabel IV.3. Kategorisasi Stres Akademik.....	79
Tabel IV.4. Kategorisasi Interaksi Sosial.....	80
Tabel IV.5. Tabel Hasil Uji Normalitas	81
Tabel IV.6. Hubungan Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau dan Stres Akademik	81
Tabel IV.7. Hubungan Interaksi Sosial dan Stres Akademik.....	82
Tabel IV.8. . Hubungan Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau dan Interaksi Sosial.....	83
Tabel IV.9. Hasil Korelasi Kenyamanan Ruang Terbuka, Stres Akademik dan Interaksi Sosial.....	83
Tabel IV.10. Hasil Korelasi Kenyamanan RTH, Interaksi Sosial dan Stres Akademik	84

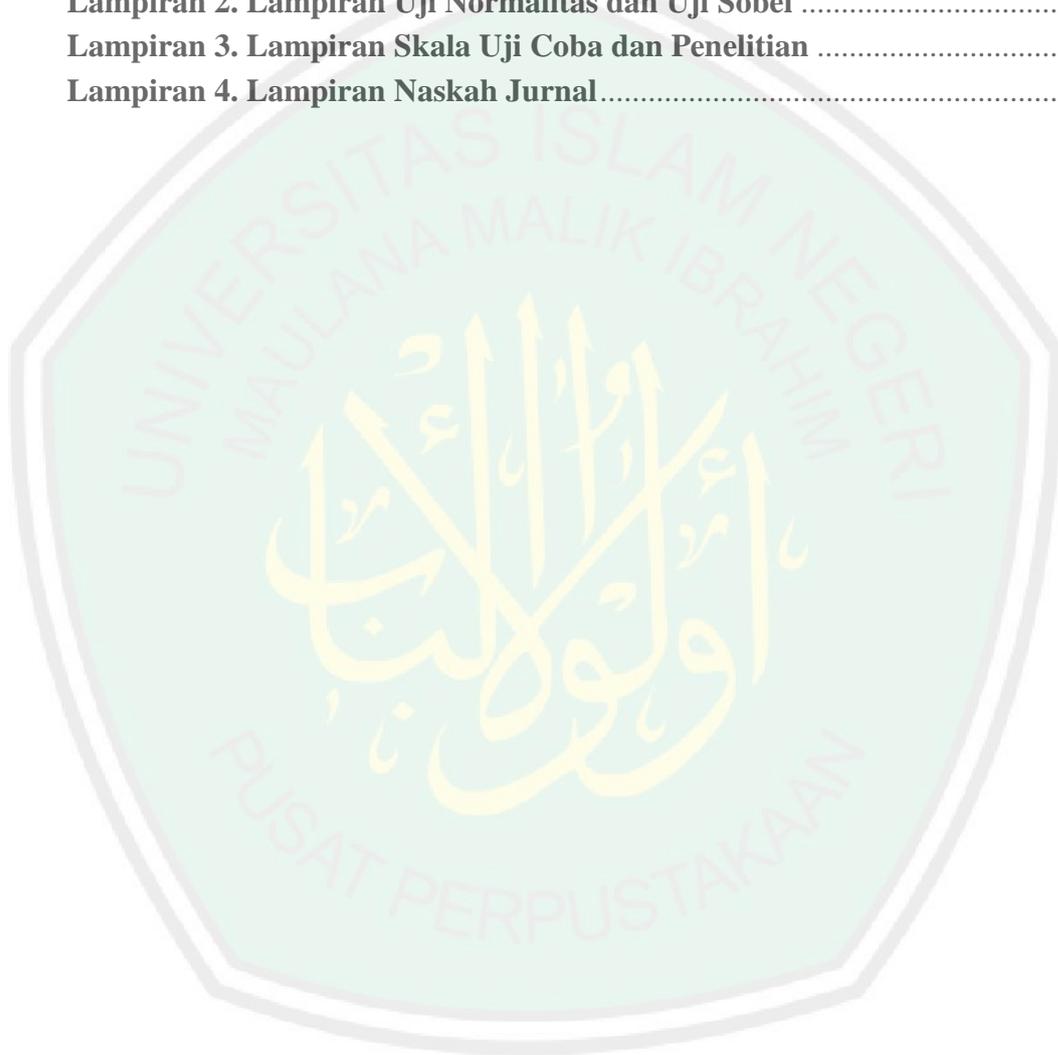
Daftar Gambar

Gambar 1. Bagan Variabel Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau Terhadap Stres Akademik Melalui Interaksi Sosial	42
Gambar 2. Tabel Krejcie dan Morgan.....	44
Gambar 3. Diagram Kategorisasi Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau	89
Gambar 4. Diagram Kategorisasi Stres Akademik	92
Gambar 5. Diagram Kategorisasi Interaksi Sosial	96



Daftar Lampiran

Lampiran 1. Lampiran Uji Coba Validitas dan Reabilitas.....	110
Lampiran 2. Lampiran Uji Normalitas dan Uji Sobel	118
Lampiran 3. Lampiran Skala Uji Coba dan Penelitian	120
Lampiran 4. Lampiran Naskah Jurnal.....	138



Abstrak

Febriyanti, F.D.2018. Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Melalui Interaksi Sosial di UIN Malang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.2018.

Dosen Pembimbing : Dr. Ali Ridho,M.Si

Stres akademik adalah suatu keadaan dimana individu tersebut mengalami masalah dalam lingkup akademik seperti, tes, nilai, kebijakan pengajar, pembelajaran kelompok dan teman sebaya, serta diri sendiri dan manajemen waktu yang disebabkan karena individu mepersepsikan hal tersebut sebagai suatu ancaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik mahasiswa melalui interaksi sosial di UIN Malang.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Sampel pada penelitian ini berjumlah 300 mahasiswa. Teknik pengambilan sampling penelitian ini menggunakan teknik sampling purposive dan teknik pengambilan jumlah sampel menggunakan tabel Krejcie dan Morgan. Kriteria sampel penelitian ini adalah mahasiswa yang masih aktif, mahasiswa fakultas psikologi, saintek dan humaniora yang menempuh semester 2 dan semester akhir. Skala penelitian yang digunakan adalah skala kenyamanan ruang terbuka hijau, stres akademik dan interaksi sosial yang berjumlah 31 aitem. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *product of coefficient* (uji Sobel).

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan nilai $Z = -3.48515$ $\rho = 0.000492$ maka H_2 diterima. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik mahasiswa melalui interaksi sosial. Kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik melalui interaksi sosial atau variabel yang secara tidak langsung menghasilkan nilai $R^2 = 0.020$. Sedangkan kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik atau variabel langsung $R^2 = 0.007$. Hal ini membuktikan bahwa kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik melalui interaksi sosial atau variabel yang secara tidak langsung dapat memberikan hubungan yang lebih baik dengan nilai R square sebesar $R^2 = 0.020$.

Kata Kunci : *Stres Akademik, Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau, Interaksi Sosial, Mahasiswa UIN Malang.*

Abstract

Febriyanti, F.D. 2018. Convenience of Green Open Space on Student's Academic Stress Through Social Interaction in UIN Malang. Thesis. Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. 2018.

Advisor: Dr. Ali Ridho, M.Si

Academic stress is a condition where individual faces problems in academic scope, such as tests, values, teacher policies, group learning and peers, themselves and time management that can be caused by the individual perception at these things as a threat. This study aims to determine relationship between open green space convenience on student's through social interaction in UIN Malang.

This study uses quantitative method. There are 30 students used as the research samples. The sampling technique is sampling purposive technique and collection technique of the number of samples used Krejcie and Morgan tables. Sample criteria in this research are active students, students of faculty of psychology, science and technology and humanity taking their 2nd semester and final semester. The research scale used is scale of green open space convenience, academic stress, and social interaction in 31 items. This study uses product of coefficient analysis (Sobel test).

Based on the results of analysis, it shows the value of $Z = -3.48515$ $p = 0.000492$ then H_2 is accepted. It means that there is a relationship of green open space convenience to students' academic stress through social interaction. The convenience of green open space on the academic stress through social interaction or the variables that indirectly result in $R^2 = 0.020$. While the convenience of green open space on the academic stress or direct variable of $R^2 = 0.007$. This proves that the convenience of green open space on the academic stress through social interaction or indirectly variable can provide better relationship with the value of R square by $R^2 = 0.020$.

Keywords: *Academic Stress, Convenience of Green Open Space, Social Interaction, Students of UIN Malang.*

ملخص البحث

فيبريانتني، ف. د. ٢٠١٨. تأثير المساحة الخضراء المفتوحة على الإجهاد الأكاديمي للطلاب في جامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم بمالانج بالتفاعل الاجتماعي. بحث. كلية علم النفس جامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم بمالانج
المشرف: د. علي رضا

الإجهاد الأكاديمي هو الموقف الذي يواجه فيه الشخص مشاكل في الناحية الأكاديمية كالإمتحان، القيمة، سياسة التدريس، التعلم الجماعي مع الأصدقاء، الظروف النفسية، والإدارة الوقت؛ تصورات الشخصية للأحداث الواقعة هي السبب الرئيسي للإجهاد الأكاديمي. الهدف لهذا البحث هو ليعلم كيف علاقة المساحة الخضراء المفتوحة للإجهاد الأكاديمي للطلاب في جامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم بمالانج بالتفاعل الاجتماعي.

هذا البحث يستخدم الطريقة البحثية الكمية. عينات في هذا البحث يصل إلى ٣٠٠ طالب. الإختيار العينات يستخدم الطريقة الإختيار العينات الهادفة والأخذ عدد العينات يستخدم طاولة كريسبي ومورغان. العينات في هذا البحث هم الطلاب الناشطة، الطلاب في كلية العلم النفس، كلية العلوم والتكنولوجيا، وكلية الآداب. مقياسات البحث المستخدمة هم مقياس الراحة في المساحة الخضراء المفتوحة، مقياس الإجهاد الأكاديمي، ومقياس التفاعل الاجتماعي، عدد هذه المقياسات هي ٣١ بنود. التحليل المستخدمة في هذا البحث هو التحليل المعامل المنتجي (الإختبار السوبلي)

نتيجة التحليل تبين أن قيمة $Z = -3,48515$ و $p = 0,0000492$ ، فالفرضية المقبولة هي الفرضية الثانية. هناك علاقة بين الراحة المساحة الخضراء المفتوحة والإجهاد الأكاديمي للطلاب بالتفاعل الاجتماعي ($r = 0,02$)، وهناك أيضا علاقة بين الراحة المساحة الخضراء المفتوحة والإجهاد الأكاديمي ($r = 0,007$). والحاصل أنه بين الراحة المساحة الخضراء المفتوحة والإجهاد الأكاديمي للطلاب بالتفاعل الاجتماعي قد تكون هناك علاقة جيدة ($r = 0,02$)

الكلمات الدالة: الإجهاد الأكاديمي، راحة المساحة الخضراء المفتوحة، التفاعل الاجتماعي، طلاب في جامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم بمالانج

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah individu lulusan dari sekolah menengah yang melanjutkan pendidikan di sebuah perguruan tinggi baik itu negeri ataupun swasta. Mahasiswa tidak terlepas dari tuntutan dalam pergerakan perubahan di Indonesia. Mahasiswa sebagai insan akademik memiliki kewajiban untuk memenuhi tanggung jawab dalam mencari ilmu. Peran menjadi mahasiswa terkait hubungan dengan peristiwa akademik diantaranya , ujian, praktikum, tugas-tugas perkuliahan, penyusunan tugas akhir serta untuk mahasiswa yang berkuliah di kampus UIN Malang diwajibkan selama satu tahun untuk asrama dan menjalani aktivitas perkuliahan tambahan PKPBA(program khusus pengembangan bahasa arab). Status dan peran sebagai seorang mahasiswa yang menghadapi aktivitas perkuliahan tersebut seringkali memberikan konsekuensi psikologis yang memberatkan pada seseorang seperti stres akademik. Menurut Astin,Green & Kron bahwa ujian, praktikum dan tugas-tugas kuliah memicu timbulnya stres yang berhubungan dengan peristiwa akademik, apabila terjadi stres dalam tingkat keparahan tinggi dapat menekan pada tingkat ketahanan tubuh(Santrock, 2002).

Stres akademik adalah suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil dari persepsi stresor yang berhubungan terhadap pendidikan(Govaerts & Grégoire, 2004). Stres akademik tersebut berasal dari dari dua faktor yaitu

faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal yang mempengaruhi individu dalam mempersepsi dan bereaksi terhadap ancaman dari luar tersebut dapat menstimulasi aktivitas sistem simpatetik dan pengeluaran hormon stres. Contohnya, kebisingan, tugas yang menumpuk, tuntutan dari orang tua, pengerjaan tugas yang mepet dateline, praktikum, skripsi, peningkatan suhu (Fitri Fausiah, 2005). Tugas kuliah dan laporan praktikum bagi mahasiswa juga menjadi salah satu pemicu terjadi stres akademik. Menurut Zainun Mu'tadin (Andarini & Fatma, 2013) mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami kesulitan yang mereka rasakan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi dan kehilangan motivasi hal ini dapat menyebabkan mahasiswa menunda mengerjakan skripsi bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikannya. Faktor internal yang mempengaruhi individu dalam stres akademik diantaranya menurut Davidson (Harvinta, 2015) harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan, seperti kontrol diri kurang. Hal-hal tersebut yang menjadi pemicu sering terjadi stres dikalangan mahasiswa. Sebagaimana hasil wawancara yang dilakukan kepada mahasiswa, ia mengatakan bahwa berpikir negatif dan takut kalo tugas akhir tidak selesai.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada mahasiswa menunjukkan, bahwa tidak hanya permasalahan dari akademis saja yang menimbulkan masalah stres, tetapi lingkungan kampus yang memiliki bentuk bangunan yang hampir sama akan menimbulkan rasa bosan dan jenuh terhadap ruangan

dan keadaan disekitarnya, walaupun dalam perancangan bentuk bangunan untuk akademik diwajibkan seperti itu, kegunaannya untuk lebih fokus terhadap pembelajaran(Wawancara dengan Responden I,18 Oktober 2017).

Selanjutnya mahasiswa yang melakukan aktivitas pembelajaran disaat siang hari akan merasa penurunan konsentrasi, dikarenakan kepanasan atau kegerahan yang menyebabkan mahasiswa lebih memilih untuk mengipas-ngipaskan. Hal ini menyebabkan menurunnya konsentrasi untuk mendengarkan dosen(Wawancara dengan Responden II, 31 Januari 2018). Bell (Sarwono, 1992)menjelaskan kenaikan suhu pada batas tertentu akan merangsang prestasi, tetapi kenaikan suhu melebihi batasnya mulai mengganggu kondisi tubuh individu yang mengakibatkan terganggunya prestasi. Suhu lingkungan yang terlalu tinggi seperti terlalu panasnya keadaan di dalam kelas menyebabkan penurunan prestasi dan persepsi kontrol seperti penurunan konsentrasi, jenuh, kelelahan otot-otot, dapat diberikan alternatif untuk mengurangi hal-hal tersebut dengan diadakannya belajar di luar kelas.

Selain bentuk bangunan dan suhu panas di kelas ketika siang, mahasiswa menganggap bahwa pada siang hari akses jalan menuju gedung perkuliahan seperti dari gedung b ke gedung c, masih kurang dengan pohon ataupun gazebo. Hal ini dapat mempengaruhi mahasiswa menjadi stres selain ada banyaknya tugas perkuliahan yang harus diselesaikan (Wawancara dengan Responden III, 31 Januari 2018). Mahasiswa menganggap bahwa kampus tersebut masih memiliki tempat duduk untuk mahasiswa dalam melakukan interaksi sosial dengan teman (Wawancara dengan Responden V,

31 Januari 2018). Patterson dkk(Halim, 2005)menjelaskan posisi tempat duduk yang tidak berhadapan di ruang publik atau ruang terbuka hijau menghasilkan perilaku manipulatif, penilaian negatif terhadap orang lain atau keadaan lingkungan disekitarnya, hal ini dapat memperkecil interaksi kelompok.

Selain itu wawancara yang dilakukan kepada mahasiswa, ia mengatakan bahwa berpikir negatif dan takut kalo tugas akhir tidak selesai. Hal ini menyebabkan mahasiswa ini merasa tertekan dengan pikiran negatifnya sendiri(Wawancara dengan Responden IV,31 Januari 2018).

Berdasarkan dari beberapa pendapat dari para ahli dan wawancara dengan mahasiswa, mahasiswa mempersepsikan bahwa faktor eksternal yang mempengaruhi stres diantaranya disebabkan dari lingkungan kampus dan rancangan dari gedung ataupun dari beberapa tempat seperti rancangan posisi tempat duduk yang dapat mempengaruhi interaksi sosial baik itu individu dengan kelompok atau kelompok antar kelompok manusia. Sedangkan faktor internal yang mempengaruhi stres berasal dari pikiran individu dan kepribadian itu sendiri.

Diketahui dari beberapa penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti lain, diperoleh data tentang tingkat stres pada mahasiswa jurusan psikologi di UIN Malang, (Kurniati, 2012)menjelaskan tingkat stres mahasiswa fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang memiliki jumlah populasi sebesar 796 mahasiswa menunjukkan kategori tinggi dalam tingkat stres sebesar 96,2%. Misra dan McKean (2000) bahwa mahasiswa cenderung

mengalami stres yang berkaitan dengan perkuliahan, manajemen, waktu, kesehatan dan *self-imposed* (sumber stress yang berasal dari diri sendiri bukan dari lingkungan).

Sementara itu menurut Herzog dkk (Clayton & Myers, 2014) perlunya media untuk mengurangi stres akademik dan pemulihan konsentrasi diantaranya seperti olahraga dan hiburan namun alam lebih jauh mendorong manusia dalam melakukan refleksi diri. Perlunya menciptakan kenyamanan individu terhadap ruang terbuka hijau di wilayah kampus untuk terpenuhinya kebutuhan manusia baik fisik ataupun psikis yang bersifat individual. Terpenuhinya kenyamanan pada suatu objek akan menciptakan kesejahteraan terhadap diri individu (Kolcaba, 2003).

Kenyamanan pada ruang terbuka hijau tersebut memberikan pengaruh pada aspek emosional dengan melihat langit biru memberikan efek perasaan damai serta warna pohon yang hijau memberikan kesan membawa perasaan menjadi damai dan memunculkan ketenangan (Birren, 2016). Terciptanya kenyamanan pada ruang terbuka dengan memberikan naungan yang berasal dari pepohonan untuk mengurangi silaunya sinar matahari dan permukaan pohon tersebut dapat mengubah pertukaran panas antara bangunan sekitarnya (Aprihatmoko, 2013).

Beberapa penelitian yang sudah ada menunjukkan bahwa ruang terbuka hijau dapat membantu mengurangi stress dan meningkatkan pemulihan psikologis, menurut Tsunetsugu dkk (Liisa Tyrväinen a et al., 2014) banyak penelitian dari Eropa, Amerika Utara dan Asia melaporkan bahwa lingkungan

alam dapat memperbaiki keadaan hati manusia. Tidak hanya itu Laumann et al menjelaskan bahwa lingkungan alam memperbaiki konsentrasi dan kinerja kerja karyawan. Hasil yang didapat dalam suatu penelitian yang mengambil percobaan hutan kota dimana hasil yang didapat hutan kota memiliki efek positif yang besar bagi kesejahteraan penduduk khususnya untuk wanita lansia, serta dalam hasil penelitian terdahulu yang pernah dilakukan menunjukkan bahwa menghabiskan waktu di daerah hijau perkotaan setelah bekerja memiliki efek mengurangi stress(Liisa Tyrväinen a et al., 2014).

Beberapa penelitian yang sudah ada tersebut menjelaskan bahwa pentingnya ruang terbuka hijau yang disediakan di daerah yang memiliki banyak aktifitas seperti kampus. (Budiharjo & Sujarto, 1998)menjelaskan bahwa ruang publik merupakan ruangan terbuka hijau yang direncanakan untuk kebutuhan akan tempat-tempat pertemuan dan aktivitas yang dilakukan bersama di udara terbuka. Fungsi dari ruang terbuka hijau sebagai daerah resapan air, tempat bersantai, interaksi sosial dan tempat mengerjakan tugas yang nyaman dan aman serta didukungnya dengan adanya fasilitas wifi yang menjadikan mahasiswa nyaman dengan ruang terbuka hijau di area. Dilihat dari fungsi ruang terbuka hijau, ternyata ruang terbuka hijau tersebut secara tidak langsung dapat mempengaruhi psikologis penggunanya(Kampus, 2016). Sementara itu menurut Marcus(Kania, 2010) ruang terbuka hijau tidak dapat menghilangkan stress. Stres akademik dapat hilang jika berasal dari pemicu atau faktor awal terjadinya stres seperti tekanan akademik akan tugas yang menumpuk, ujian kuliah dan banyaknya mata kuliah yang diulang.

Menurut (Lestari, 2017) bahwa kampus UIN memiliki bangunan yang berwarna hijau menjadikan kampus tersebut berlabel kampus hijau. Kampus tersebut juga memiliki ruang terbuka yang letaknya strategis, hal ini dapat menumbuhkan dampak positif terhadap mahasiswa seperti rasa nyaman (Mengenal "Kampus Hijau" UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2017). Fungsi dari ruang terbuka hijau tersebut dapat menciptakan persepsi nyaman dengan meningkatkan keamanan, menurunkan konflik sosial terhadap mahasiswa. Hal tersebut akan menciptakan interaksi sosial serta dapat mengurangi tingkat stres (Indonesia, 2016). Sedangkan menurut Gillin & Gillin (Soerjono Soekanto, 2012) interaksi sosial merupakan proses sosial yang mengarah kepada hubungan-hubungan sosial yang melibatkan orang dengan kelompok atau kelompok antar kelompok manusia. Adanya persepsi kenyamanan pada mahasiswa terhadap ruang terbuka akan terjalinnya interaksi sosial. Ditambah dengan adanya kontak secara langsung terhadap alam akan berkontribusi dalam kesehatan mental terutama tingkat stres akademik. Efek yang diperkirakan kontak dengan ruang terbuka hijau diantaranya peningkatan aktivitas fisik, memperbaiki mood, meningkatnya kontak sosial (Jenny J. Roe et al., 2013).

Ada beberapa penelitian tentang pengaruh lingkungan hijau perkotaan terhadap tindakan menghilangkan stres : percobaan penelitian psikologis (perceived restorativeness, vitalitas subjektif, mood, kreativitas dan konsentrasi fisiologis yang dilakukan oleh Liisa Tyrvaenen, Ann Ojala, Kalevi Korpela, Timo Lanki, Yuko Tsunetsugu, Takahide Kagawa (2014) yang

ditunjukkan kepada semua masyarakat yang sesuai dengan karakteristik yang diinginkannya. Sementara itu belum ditemukan penelitian tentang kenyamanan pemanfaatan ruang terbuka hijau terhadap penurunan tingkat stres akademik mahasiswa melalui interaksi sosial.

Sehingga penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti kali ini, memiliki objek berupa fasilitas ruang terbuka hijau yang dapat dijangkau oleh semua orang sehingga dapat berkontribusi sebagai media kesehatan mental. Selain itu membawa manfaat bagi individu untuk dapat berinteraksi sosial yang mampu membawa keterkaitan antara individu.

Berdasarkan paparan dari latar belakang di atas, peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian yang bertemakan "Hubungan Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Melalui Interaksi Sosial di UIN Malang"

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kenyamanan ruang terbuka hijau pada mahasiswa di UIN Malang?
2. Bagaimana tingkat stres akademik pada mahasiswa di UIN Malang?
3. Bagaimana tingkat interaksi sosial pada mahasiswa di UIN Malang?
4. Adakah hubungan antara kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik mahasiswa melalui interaksi sosial di UIN Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kenyamanan ruang terbuka hijau pada mahasiswa di UIN Malang.
2. Mengetahui dan mendeskripsikan tingkat stres akademik mahasiswa di UIN Malang.
3. Mengetahui dan mendeskripsikan tingkat interaksi sosial mahasiswa di UIN Malang.
4. Mengetahui dan mendeskripsikan hubungan kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik mahasiswa melalui interaksi sosial.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya dibidang psikologi lingkungan dan klinis berupa informasi dan pengetahuan baru, serta untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta saran kepada pihak kampus agar dapat meningkatkan kenyamanan terhadap pemanfaatan ruang terbuka hijau untuk interaksi sosial.

Diharapkan dapat memberikan manfaat di kampus serta masukan kepada mahasiswa tentang pentingnya kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap kesehatan mental melalui interaksi sosial.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. STRES AKADEMIK

1. Pengertian Stres Akademik

Menurut Lazarus (Lumongga, 2009) menjelaskan stres merupakan interaksi individu dengan lingkungan yang dianggap sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimiliki individu serta mengancam kesejahteraan diri seperti menurunnya perilaku positif, menurunnya motivasi diri individu dan mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan. Stres menurut (Kozier, 2004) merupakan suatu keadaan ketika seseorang berespon terhadap perubahan yang terjadi dari situasi normal dan stabil dalam hidupnya. (Folkman & Lazarus, 1985) mendefinisikan stres sebagai peristiwa yang berupa tuntutan lingkungan maupun tuntutan internal (fisiologis atau psikologis) yang membebani individu. Stres adalah keadaan yang dialami individu ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang didapat dengan kemampuan yang dimiliki (Looker, 2005).

Menurut Lazarus (Lumongga, 2009) stres pada individu bersifat negatif dan positif. Stres yang bersifat positif serta konstruktif bagi individu disebut eustres. Stres yang bersifat buruk adalah stres yang merusak dan merugikan bagi individu yang kemudian disebut distres. Stres yang bersifat positif (eustres) dapat menjadikan mahasiswa bersemangat, optimis, termotivasi dalam hal akademis seperti segera menyelesaikan tugas perkuliahan, optimis

menjalani praktikum, berusaha untuk menyelesaikan skripsi. Stres yang bersifat negatif (distres) dapat menjadikan mahasiswa malas mengerjakan tugas perkuliahan, malas mengikuti perkuliahan dan kehilangan motivasi untuk mengerjakan laporan praktikum, menunda dalam pengerjaan skripsi dan adanya keinginan untuk tidak melanjutkan mengerjakan skripsi.

Stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu yang mengalami tekanan berasal dari persepsi suatu peristiwa yang berhubungan dengan pendidikan di perguruan tinggi (Govaerts & Grégoire, 2004).

Stres akademik adalah stres yang diakibatkan oleh terlalu banyaknya tugas akademik, persaingan dengan teman, tuntutan dari orang tua, kegagalan dan kekurangan uang saku, keinginan yang tidak sesuai dengan kenyataan (Fairbrother & Warn, 2003).

Stres akademik atau school stress, yaitu suatu ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologi dan prestasi akademik (Desmita, 2009).

Beberapa definisi di atas, disimpulkan bahwa stres akademik adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stressor) dalam lingkup permasalahan akademik seperti, tes, nilai, kebijakan, pengajar, diri sendiri, manajemen waktu. Hal tersebut berasal dari persepsi dari suatu peristiwa.

2. Sumber atau Faktor Penyebab Stres Akademik

Sumber atau penyebab stres disebut sebagai stresor. Penyebab dari stres adalah fisik, psikologis dan sosial. Stresor yang berasal dari fisik disebabkan dari pengaruh luar diri individu seperti suara, polusi, radiasi, suhu udara, trauma dan latihan fisik yang dilakukan secara terpaksa.

Stresor yang disebabkan oleh psikologis yaitu tekanan dari dalam diri individu biasanya bersifat negatif seperti, kecemasan, khawatir yang berlebihan, rasa bersalah, sedih, rasa kasihan terhadap diri sendiri dan rendah diri. Asution, I.K (dalam Alimul, 2006) menjelaskan stresor sosial yaitu tekanan yang berasal dari luar lingkungan disebabkan oleh interaksi sosial di lingkungan. Stresor sosial tersebut bersifat traumatik yang tidak dapat dihindari seperti masalah keuangan, kehilangan pekerjaan.

Menurut Feeldman (dalam Nglai, 2008) Beberapa faktor-faktor penyebab stres akademik yaitu :

a. *Biological Stress*

Perubahan fisik pada remaja sangat cepat. Tubuh remaja berubah sangat cepat dan merasa ingin diperhatikan oleh orang sekitarnya. Jerawat dapat membuat menjadi individu stres, diwaktu yang sama remaja menjadi lebih sibuk seperti kuliah, sekolah, bekerja hal ini dapat membuat remaja kurang tidur.

b. *Family Stress*

Family stres merupakan salah satu sumber utama stres, disini adanya hubungannya dengan orang tua baik itu berupa tuntunan dari orang tua.

Remaja memiliki keinginan untuk merasakan kebebasan dan perhatian dari orang tua, sakit dan kematian.

c. Peer Stress

Stres pada kelompok teman sebaya diantaranya individu yang tidak diterima oleh teman-teman disekitarnya hal tersebut membuat individu merasa tertekan, tertutup dan mempunyai harga diri yang rendah. Misalnya terjadi konflik dengan teman sekamar atau sejurusan karena berselisih paham. Beberapa individu dalam menurunkan stres dengan perilaku negatif seperti rokok dan obat-obatan terlarang untuk dapat mengurangi stres.

d. Social Stress

Social stres merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi munculnya stres akademik pada individu. Hal tersebut menjadi sumber stres dengan adanya batasan bergaul dengan orang disekitarnya. Kontak dengan orang diluar keluarga lebih menyediakan sumber terjadinya stres, seperti pengalaman perkuliahan.

Menurut Mulyadi (2004) beberapa faktor yang dapat menjadi stresor bagi mahasiswa yaitu :

1. Masalah yang berhubungan dengan pendidikan

a. Masalah konsentrasi

Masalah yang berhubungan dengan pendidikan yaitu masalah konsentrasi yang dapat menyebabkan hasil belajar tidak maksimal. Sebab dari masalah tersebut diantaranya dapat dari diri mahasiswa itu sendiri atau dari

luar seperti perasaan kesepian, keinginan untuk pulang serta konflik dilingkungan kampus.

b. Masalah yang berhubungan dengan sistem pengajaran

Sistem pengajaran termasuk dalam kendala yang menyebabkan mahasiswa menjadi stres yaitu kesulitan mengikuti kuliah, kurangnya referensi untuk tugas akhir, sumber bacaan buku yang berbahasa asing.

c. Masalah tidak menyukai mata kuliah dan dosen tertentu

Permasalahan tidak menyukai dosen tertentu dapat menjadi sumber stres mahasiswa, jika mahasiswa tidak menyukai dosen tertentu atau tidak menyukai mata kuliah disemester tersebut, ia akan cenderung tidak mau mengikut mata kuliah tersebut.

d. Masalah daya tahan dan kelangsungan studi

Adanya permasalahan yang terjadi pada mahasiswa seperti adanya mahasiswa yang mudah kecewa dikarenakan nilai IP yang selalu rendah dan membuatnya putus asa. Termasuk keadaan pisah dengan orang tua, sebagian mahasiswa ada yang tidak tahan dengan keadaan itu dan menyebabkan konflik-konflik pribadi serta ketegangan sosial.

1. Masalah penyesuaian diri dan hubungan sosial

a. Masalah mencari teman

Adanya beberapa mahasiswa yang canggung dalam pergaulan dan merasa rendah diri dan malu.

b. Penyesuaian diri terhadap kampus

Mahasiswa baru belum mengetahui lebih tentang tata cara kehidupan kampus maka dari itu mereka memerlukan informasi dan bimbingan untuk dapat menyesuaikan diri dengan aktifitas di kampus.

c. Kesulitan untuk menyesuaikan diri

Mahasiswa baru dengan lingkungan tempat tinggal ataupun lingkungan kampus yang baru mereka kadang kesulitan dalam menyesuaikan diri baik adat istiadat dan norma-norma lingkungan disekitarnya.

Berdasarkan uraian diatas, faktor-faktor yang dapat menyebabkan seseorang menjadi stres adalah faktor biologis, sosial, keluarga dan teman sebaya.

3. Tahapan stres akademik

Gejala-gejala stres yang terjadi pada individu seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat dan dirasakan apabila tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari baik di lingkungan kampus, rumah.

Menurut Dr. Robert Amberg (dalam Hawari, 2001) membagi tahapan-tahapan stres akademik sebagai berikut :

1. Stres tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut :

a. Semangat besar atau berlebihan (*over acting*)

- b. Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya
- c. Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

2. Stres Tahap II

Tahapan ini dampak stres yang semula muncul sangat menyenangkan sebagaimana yang sudah diuraikan pada tahap I mulai menghilang, dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena berkurangnya cadangan energi yang tidak selalu cukup sepanjang hari dikarenakan kurangnya waktu beristirahat seperti waktu tidur yang cukup. Waktu tidur yang cukup memiliki manfaat untuk memulihkan cadangan energi yang mengalami penurunan.

Keluhan-keluhan yang sering dirasakan oleh individu yang berada pada stres tahap II adalah sebagai berikut :

- a. Merasa letih sewaktu bangun pagi yang seharusnya merasa segar.
- b. Merasa mudah lelah selesai makan siang.
- c. Lekas merasa capek saat menjelang sore
- d. Gangguan sistem pencernaan seperti lambung, kadang-kadang pula jantung berdebar-debar.
- e. Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang.
- f. Perasaan tidak bisa santai.

3. Stres tahap III

Apabila individu tetap memaksakan diri dalam aktivitas yang padat tanpa menghiraukan keluhan-keluhan pada stres tahap II, maka akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin mengganggu sebagai berikut :

- a. Gangguan lambung semakin nyata misalnya keluhan maag, buang air besar tidak teratur (diare).
- b. Ketegangan otot semakin terasa.
- c. Perasaan tidak tenang dan ketegangan emosional semakin meningkat.
- d. Gangguan pola tidur (insomnia) misalnya sukar untuk mulai masuk tidur (*early insomnia*), terbangun tengah malam dan sukar untuk tidur lagi (*middle insomnia*), bangun terlalu pagi atau dini hari (*Late insomnia*).
- e. Koordinasi tubuh terganggu (badan terasa oyong atau mau pingsan).

Pada tahap ini penderita sudah harus berkonsultasi pada dokter, kecuali kalau beban stres atau tuntutan-tuntutan dikurangi dan tubuh mendapatkan kesempatan untuk beristirahat atau relaksasi guna memulihkan suplai energi.

4. Stres tahap IV

Tingkat ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sulit
- b. Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit
- c. Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat.
- d. Tidur semakin sukar.
- e. Perasaan negatif .
- f. Kemampuan konsentrasi menurun tajam.
- g. Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan dan tidak di mengerti mengapa.

5. Stres tahap V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahap IV diatas :

- a. Keletihan yang mendalam (*physical and psychological exhaustion*)
- b. Untuk pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu
- c. Gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering sukar buang air besar atau sebaliknya feses encer dan sering kebelakang.
- d. Perasaan takut yang semakin menjadi, mirip dengan panik.

6. Stres tahap VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan darurat bagi individu. Gejalanya sebagai berikut :

- a. Debaran jantung terasa amat keras
- b. Nafas sesak, megap-megap
- c. Badan gemetar
- d. Pingsan atau *collaps*.

4. Aspek-Aspek Stres Akademik

Menurut(Sarafino & Smith, 2014)aspek-aspek stres dibagi menjadi dua, yaitu:

a. Aspek Biologis

Setiap individu pernah dihadapkan pada kondisi atau situasi yang mengancam atau berbahaya, maka akan ada reaksi fisiologis dari tubuh terhadap stres yang ditimbulkan yaitu detak jantung yang meningkat, sakit

kepala, pusing, tekanan darah, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan, selera makan berubah, menurunnya tingkat kekebalan tubuh, banyak melakukan kesalahan dalam kerja.

Seyle (Sarafino & Smith, 2014) menyebutkan reaksi fisiologis sebagai *General Adaptation Syndrome (GAS)* yang terdiri dari tiga level yaitu :

1. Reaksi kegelisahan / *Alarm Reaction*

Reaksi kegelisahan merupakan tahap pertama respon tubuh terhadap bahaya yang terjadi pada individu. Hal ini berfungsi memobilisasi sumber-sumber daya tubuh.

2. Tahap Pertahanan / *Stages of Resistance*

Jika sumber stresor yang kuat terus berlanjut, tubuh akan mencoba untuk beradaptasi dengan sumber stresor. Bangkitnya keadaan fisik mulai berkurang, namun keadaannya masih tetap lebih tinggi dari kondisi normal.

3. Tahap Kelelahan / *Stages of Exhaustion*

Ketegangan fisiologis yang dihasilkan oleh stres, dapat menyebabkan kekebalan tubuh menurun dan berkurangnya energi tubuh.

b. Aspek Psikososial

Aspek psikososial merupakan stresor yang akan menghasilkan perubahan-perubahan psikologis dan sosial individu. Perubahan-perubahan tersebut berupa gejala psikis yaitu gejala kognisi, gejala emosi dan gejala tingkah laku.

1. Kognitif

Level stres yang paling tinggi dapat mempengaruhi konsentrasi dan perhatian. Stres dapat merusak fungsi kognitif dengan mengacaukan perhatian dan konsentrasi individu. Stres dapat menyebabkan susah dalam mengambil keputusan, mudah lupa, daya ingat menurun serta mutu kerja rendah. tetapi di sisi lain stres juga dapat meningkatkan perhatian terhadap stressor.

2. Emosi

Emosi cenderung menyertai saat mengalami stres, individu sering menggunakan kondisi emosi mereka untuk menilai kondisi stres yang dialami. Rasa takut adalah salah satu reaksi emosi yang sering dialami individu seperti ketidak nyamanan psikologis. Rasa emosi lainnya seperti rasa marah yang dapat menghasilkan perilaku agresif, kecemasan berlebihan terhadap sesuatu dan memunculkan perasaan sedih, gugup, harga diri turun, mudah tersinggung, merasa tidak aman serta gugup.

3. Gejala tingkah laku

Stres dapat mengubah perilaku seseorang terhadap orang lain. Kondisi stres tersebut mempengaruhi tingkah laku sehari-hari individu yang lebih cenderung negatif dan memunculkan masalah dalam hubungan interpersonal. Kondisi stres tersebut menjadikan individu tidak hanya berperilaku negatif bisa saja mengalami peningkatan dalam hal menolong. Hal ini disebabkan karena mereka memiliki tujuan yang membutuhkan kerjasama individu satu dengan yang lain. Kondisi stres tersebut juga dapat menyebabkan individu kurang sosial, bahkan individu tersebut cenderung bermusuhan dengan orang

lain. Tidak hanya itu stres tersebut dapat membuat individu menjadi kehilangan kepercayaan kepada orang lain serta mendiamkan orang lain.

Berdasarkan paparan diatas aspek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu aspek biologis, aspek psikososial.

5. Stres Akademik dalam Perspektif Islam

Al-Qur'an menggunakan permisalan dalam menggambarkan permasalahan yang dihadapi manusia yang dapat membuat manusia menjadi tertekan. Secara keseluruhan surah Al-Qur'an yang membahas beban yang dihadapi manusia dalam Q.S Alam Masyrah ayat 1-8 berbunyi :

الْمَنْشَرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۝١ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۝٢ الَّذِي أَنْقَضَ
ظَهْرَكَ ۝٣ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۝٤ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝٥ إِنَّ مَعَ
الْعُسْرِ يُسْرًا ۝٦ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۝٧ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ۝٨

Artinya : “ Bukankah kami telah melapangkan untukmu dadamu? (1) Dan kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu(2) Yang memberatkan punggungmu?(3) Dan kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu(4) Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan(5) Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan(6) Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain(7) Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”(Departemen Agama, 2005).

Surah diatas membahas tentang stres yang dibahas berdasarkan perspektif subjektif. Ayat kedua yang membahas tentang beban yang secara obyektif seperti yang dihadapi mahasiswa berupa stres akademik. Ayat selanjutnya dalam surat ini juga memberikan inspirasi kepada seseorang dalam mengatasi stres akademik yang dihadapinya. Dijelaskan disini dalam menyelesaikan masalah manusia harus melihat bahwa “sesudah kesulitan ada

kemudahan” Kemudian manusia harus melakukan pekerjaannya satu persatu untuk menyelesaikan masalah atau mencapai tujuannya. Ayat diatas menjelaskan dengan manajemen waktu untuk meringankan masalah dan mencapai tujuan yang diinginkan agar tidak menyebabkan penyakit emosional.

B. INTERAKSI SOSIAL

1. Pengertian Interaksi Sosial

Interaksi sosial menurut Gillin & Gillin (Soerjono Soekanto, 2012) adalah proses sosial yang mengarah kepada hubungan-hubungan sosial menyangkut orang dengan kelompok atau kelompok antar kelompok manusia.

Menurut H. Bonner (Gerungan, 2004) interaksi sosial adalah suatu hubungan antara individu satu dengan individu yang lain, dimana perilaku individu satu mempengaruhi atau memperbaiki kelakuan individu yang lain.

Beberapa definisi tentang interaksi sosial, disimpulkan bahwa interaksi sosial adalah suatu hubungan antar individu satu atau lebih, kelompok antar kelompok dengan lingkungan yang dapat mempengaruhi dan menciptakan hubungan sosial dinamis.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Interaksi Sosial

Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi terciptanya interaksi sosial. Menurut Bonner (Gerungan, 2004) faktor-faktor yang mendasari terciptanya interaksi sosial, yaitu :

a. Faktor Imitasi

Imitasi adalah dorongan meniru orang lain. Baik dari segi sikap, penampilan, gaya hidup, hobi. Imitasi ini dapat mengarah ke hal-hal yang bersifat positif ataupun negatif. Imitasi yang mengarah ke hal-hal yang positif yaitu dapat mendorong seseorang untuk mematuhi norma atau nilai-nilai yang berlaku. Sedangkan yang bersifat negatif, yaitu menirukan tindakan yang menyimpang. Tetapi imitasi tersebut dapat mematikan kreatifitas seseorang (Soerjono Soekanto, 2012).

b. Faktor Sugesti

Menurut Bonner (Gerungan, 2004) sugesti adalah faktor yang bersifat psikis yang berasal dari diri sendiri ataupun orang lain.

c. Faktor Identifikasi

Identifikasi adalah dorongan untuk menjadi identik (sama) dengan orang lain, baik secara fisik atau non fisik. Identifikasi terjadi secara tidak sadar atau dengan sendirinya. Bersifat irasional dan dipergunakan untuk melengkapi sistem norma-norma dan pedoman tingkah laku. Interaksi sosial terjadi dengan adanya keterkaitan emosi seperti cinta, kasih sayang.

d. Faktor Simpati

Identifikasi adalah dorongan untuk menjadi identik (sama) dengan orang lain, baik secara fisik atau non fisik. Identifikasi terjadi secara tidak sadar atau dengan sendirinya. Bersifat irasional dan dipergunakan untuk

melengkapi sistem norma-norma dan pedoman tingkah laku. Interaksi sosial terjadi dengan adanya keterkaitan emosi seperti cinta, kasih sayang.

3. Aspek-Aspek Interaksi Sosial

Menurut(Gerungan, 2004)aspek-aspek interaksi sosial diantaranya sebagai berikut :

a. Adanya Kontak Sosial(*social-contact*)

Kontak sosial dapat terjadinya hubungan antara individu satu dengan yang lain atau suatu kelompok dengan kelompok lainnya. Kontak sosial tidak hanya terjadi secara langsung atau fisik dengan simbol(tanpa menyentuh individu) kontak sosial dapat tercipta seperti, senyum, berjabat tangan atau menggunakan alat komunikasi. Kontak sosial bersifat negatif dan positif. Kontak sosial negatif lebih mengarah ke aksi sosial , sedangkan kontak sosial positif yaitu lebih mengarah kekerja sama.

b. Adanya Komunikasi

Komunikasi adalah menyampaikan informasi berupa ide, pengetahuan, konsep, perbuatan yang dilakukan secara timbal balik. Tujuan dari komunikasi ini untuk menciptakan pengertian bersama yang akan mempengaruhi pikiran, tingkah laku seseorang mengarah ke hal yang positif. Komunikasi merupakan syarat utama terjadinya kerja sama antara individu dengan kelompok atau kelompok dengan kelompok.

Setiap individu yang berhubungan dengan individu yang lain, baik hubungan sosial antar individu dengan individu, individu dengan kelompok

atau kelompok dengan kelompok. Slamet Santoso, 2004 menjelaskan interaksi sosial tersebut memiliki aspek-aspek diantaranya :

a. Adanya Hubungan

Interaksi terjadi karena adanya hubungan antaran individu dengan individu, individu dengan kelompok dan hubungan kelompok dengan kelompok. hubungan interaksi sosial pada individu dengan individu ditandai dengan tegur sapa, berjabat tangan dan bertengkar.

b. Adanya Individu

Hubungan sosial terjadi karena adanya peran serta dari individu satu dan individu lain, baik secara personal atau kelompok.

c. Adanya Tujuan

Setiap interaksi sosial memiliki tujuan tertentu seperti mempengaruhi individu lain atau adanya tujuan bersama kelompok satu dengan yang lain.

d. Adanya Hubungan dengan Struktur dan Fungsi Kelompok

Interaksi sosial yang memiliki hubungan dengan struktur dan fungsi kelompok terjadi karena individu tersebut tidak dapat terpisah dari kelompok. Tiap individu memiliki fungsi dalam kelompok, oleh karena itu individu dikatakan sebagai makhluk sosial yang memiliki fungsi di dalam kelompok.

4. Bentuk Interaksi Sosial

Menurut S. Stanfeld Sargent(dalam Soejono Soekanto, 2013) bentuk-bentuk interaksi sosial sebagai berikut :

a. *Broad types of interpersonal behavior*

Broad types of interpersonal behavior yaitu bentuk tingkah laku individu yang memiliki bentuk hubungan bersifat konsisten dan terus-menerus dan dilatar belakangi oleh sifat-sifat khusus dalam hal hubungan seperti persahabatan, ketertarikan, simpatik, kekuasaan.

b. *More Specific Types of Interaction*

More specific types of interaction yaitu bentuk interaksi atau hubungan yang lebih khusus. Tetapi bentuk hubungan lebih bersifat sementara dengan situasi dan tujuan bersama.

c. *Interactional Process Involving Changing Relations*

Interactional process involving changing relations yaitu proses hubungan yang terjadi perubahan dalam lembaga. Misalnya, perpaduan, persesuaian.

Berdasarkan bentuk-bentuk interaksi sosial diantaranya yaitu *broad types of interpersonal behavior, more specific type of interaction dan Interactional process involving changing relations.*

5. Interaksi Sosial dalam Perspektif Islam

- a. Interaksi sosial dalam perspektif islam dapat dijelaskan dalam Surah Al-Hajj:46 dan surah Al-Imran:103 sebagai berikut :

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ
يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي
الصُّدُورِ ﴿٤٦﴾

Artinya : “ Maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? Karena sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang butalah hati di dalam dada”(Departemen Agama, 2005).

b. Surah Al-Imran:103

وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ
عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا
وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ
لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ ﴿١٠٣﴾

Artinya: “ Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliyah) bermusuh-musuhan, Maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadilah kamu karena nikmat Allah, orang-orang yang bersaudara: dan kamu telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari padanya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk”(Departemen Agama, 2005).

Dijelaskan dalam surah Al-Qur’an diatas yaitu interaksi sosial suatu hubungan dalam diri seseorang sehingga memunculkan suatu komunikasi yang berasal dari faktor-faktor yang dapat menimbulkan efek pada orang lain. Kemudian dalam surah tersebut juga dijelaskan janganlah bercerai-berai karena Allah menyukai orang yang bersaudara.

C. KENYAMANAN RUANG TERBUKA HIJAU

1. Pengertian Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau

Kenyamanan ruang terbuka hijau adalah pengalaman yang diterima oleh seseorang dari suatu intervensi terhadap objek berupa ruang terbuka hijau. Hal

ini merupakan pengalaman langsung dan menyeluruh ketika kebutuhan fisik, psikospiritual, sosial dan lingkungan terpenuhi (Peterson & Bredow, 2009).

Menurut (Kolcaba, 2003) menjelaskan bahwa kenyamanan ruang terbuka hijau sebagai suatu persepsi individu terhadap suatu keadaan yang telah terpenuhinya kebutuhan dasar manusia yang bersifat individual terhadap suatu tempat yang digunakan sebagai aktivitas di udara terbuka. Terpenuhinya kenyamanan di ruang terbuka hijau dapat menyebabkan perasaan sejahtera pada diri individu tersebut.

Menurut (Rilatupa, 2008) kenyamanan ruang terbuka hijau terdiri dari dua yaitu , kenyamanan fisik dan kenyamanan psikis. Kenyamanan psikis adalah kenyamanan yang dapat dirasakan oleh jiwa meliputi rasa aman dan tenang terhadap suatu objek seperti ruang terbuka hijau hal ini hanya dapat diukur secara subjektif. Sedangkan kenyamanan fisik yaitu kenyamanan akan ruang terbuka hijau yang dapat terukur secara objektif misalnya penglihatan atas objek yang ada (visual), mendengar suara gemericik air sungai (auditorial) dan termal (termis atau suhu) yang dapat mempengaruhi fisik individu.

Beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kenyamanan ruang terbuka hijau adalah suatu persepsi individu yang dirasakan individu dengan melakukan kontak secara langsung dengan alam. Hal tersebut dapat mempengaruhi kebutuhan fisik dan psikologis pada diri individu seperti terciptanya kesejahteraan diri individu.

2. Aspek-Aspek Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau

Aspek-Aspek Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau Menurut (Kolcaba, 2003) aspek kenyamanan ruang terbuka hijau diantaranya sebagai berikut:

a. Kenyamanan Fisik

Kenyamanan fisik merupakan hal yang berkenaan dengan sensasi tubuh yang dirasakan oleh individu.

Kenyamanan fisik tersebut berasal dari suatu objek seperti lingkungan yang dilihat individu dan mempengaruhinya keadaan fisik. Objek wilayah seperti ruang terbuka hijau dengan di berikan tambahan vegetasi dapat mempengaruhi perubahan suhu udara dan pencahayaan di lingkungan tersebut. Hal ini memberikan sensasi terhadap tubuh berupa persepsi merasa dingin, tidak silau serta dapat mengurangi rasa sakit kepala dikarenakan tekanan pekerjaan.

Beberapa hal yang dapat mempengaruhi kenyamanan fisik yang dijelaskan sebagai berikut :

a. Penerangan

Pencahayaan merupakan salah satu faktor yang sangat penting. Pencahayaan mempengaruhi kemampuan manusia untuk melihat objek secara jelas tanpa menimbulkan kesalahan. Kurangnya pencahayaan akan mengakibatkan mata menjadi cepat lelah, karena mata berusaha untuk melihat jelas dengan membuka lebar-lebar.

Kelelahan pada mata dapat menyebabkan kelelahan mental dan kerusakan mata. Memberikan penerangan yang cukup mendukung ritme alam agar mata tidak cepat lelah untuk malam hari, saat berada siang hari mengurangi silau dapat menggunakan sinar matahari dengan memberikan pelindung berupa vegetasi ataupun gazebo.

b. Kebisingan

Kebisingan dapat mempengaruhi kenyamanan fisik individu. Kebisingan yang tidak dikehendaki dikarenakan dalam jangka panjang dapat mengganggu ketenangan. Pengaruh utama kebisingan terhadap kesehatan berupa kerusakan pada indera pendengaran. Dampak yang bersifat non auditorial yaitu mengganggu komunikasi, gangguan tidur, gangguan perilaku, mual dan berdebar.

Hal yang dapat menciptakan kenyamanan fisik dengan memberikan vegetasi di sekitar lingkungan untuk mengurangi kebisingan serta terciptanya perilaku positif dan merasa senang.

c. Suhu Udara

Tubuh manusia berusaha mempertahankan kondisi normal sistem tubuh dengan menyesuaikan diri pada perubahan yang terjadi pada dirinya. Perpindahan panas melalui konveksi tergantung pada besarnya gradian suhu antara kulit dan udara lingkungannya. Suhu udara dapat menciptakan perasaan tidak nyaman yaitu terlalu panas dapat menimbulkan kantuk dan capek, sedangkan terlalu dingin dapat mengurangi daya atensi dan ketidaktegangan. Kenyamanan fisik terhadap suhu udara dapat tercipta

dengan meletakkan tanaman atau taman untuk menyediakan oksigen yang cukup.

b. Kenyamanan Psikospiritual

Kenyamanan psikospiritual berkenaan dengan kesadaran internal diri yang meliputi dimensi kehidupan universal seperti tubuh, hati, pikiran dan jiwa manusia seperti konsep diri, harga diri individu. Tidak hanya itu psikospiritual dalam hal ekologi-psikologi tempat pada wilayah tertentu. Kenyamanan psikospiritual yang berasal dari diri individu dapat memberikan pengaruh terhadap individu terlihat dari perilaku yang tidak begitu agresif serta terciptanya kesejahteraan diri.

Kenyamanan psikospiritual tersebut bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan manusia yang lebih baik dengan adanya objek seperti ruang terbuka membantu mendapatkan cara untuk mengatasi tekanan hidup.

Hasil penelitian menerangkan bahwa dengan psikospiritual telah membantu mengurangi peristiwa stres yang mereka alami dengan mengungkapkan emosi negatif dengan cara-cara positif seperti menyempatkan dalam satu hari untuk melepas penatnya aktifitas ke ruang terbuka hijau atau meregangkan otot-otot di wilayah tersebut.

c. Kenyamanan Lingkungan

Kenyamanan lingkungan berkenaan dengan lingkungan, dimana kondisi dan pengaruh dari luar dapat mempengaruhi manusia seperti, temperatur, warna, pencahayaan dan kebisingan.

Beberapa kondisi yang dapat mempengaruhi kenyamanan manusia diantaranya seperti :

1. Temperatur

Temperatur adalah kondisi suhu di lingkungan sekitar manusia atau yang ada di atmosfer dinamakan *ambient temperature* (suhu lingkungan).

Saat keadaan suhu lingkungan meningkat, hypothalamus akan merangsang pembesaran pori-pori kulit, percepatan peredaran darah, pengeluaran keringat dan reaksi-reaksi tubuh lain yang bertujuan untuk mengurangi panas tubuh yang berlebihan. upaya reaksi tubuh mengalami kegagalan dalam mempertahankan suhu tubuh, kemungkinan akan terjadi hal-hal sebagai berikut :

- a. *Heat exhaustion*, rasa lelah yang berlebihan disebabkan karena panas serta disertai dengan rasa mual, sakit kepala dan gelisah.
- b. *Heat asthenia*, jenuh, mudah tersinggung, tidak bisa tidur (insomnia) tanpa sebab yang jelas.

Peningkatan suhu dapat menghasilkan kenaikan prestasi kerja, tetapi kadang-kadang malah menurunkan. kenaikan suhu pada batas tertentu dapat mengganggu suhu tubuh dan dapat menyebabkan meningkatnya beban psikis seperti stres sehingga akan menurunkan *attention*. Suhu lingkungan yang terlalu tinggi dapat menurunkan persepsi kontrol terhadap lingkungan.

2. Bising

Bising yaitu bunyi-bunyi yang tidak dikehendaki, bersifat subjektif dan psikologik. Subjektif karena bergantung pada orang yang bersangkutan.

Beberapa faktor yang menyebabkan sebuah suara secara aspek psikologis dianggap sebagai bising yaitu :

a. Volume

Faktor volume bahwa suara yang semakin keras akan dirasakan makin mengganggu. Suara kendaraan di jalan raya dari jarak 17m sudah mulai mengganggu pembicaraan antar orang lain, sehingga gangguan bising tersebut menyebabkan tidak bisa mendengar suara lawan bicara, hal ini dapat menimbulkan stres.

b. Perkiraan

Faktor perkiraan dimana suara bising dapat diperkirakan datangnya atau berbunyinya secara teratur, kesan gangguan yang ditimbulkannya akan lebih kecil dibandingkan dengan suara bising yang datang tiba-tiba atau tidak teratur. Bahkan mesin kapal bagi seorang masinis kapal sudah tidak dianggap bising lagi karena keteraturannya, berbeda dengan sebuah suara keras seperti jeritan anak-anak terdengar tanpa diperkirakan sebelumnya akan menimbulkan kebisingan.

c. Pengendalian

Faktor pengendalian untuk mengurangi bising sangat diperlukan. Tidak adanya kendali pada kebisingan tersebut akan menimbulkan stres, jika berlangsung lama akan menimbulkan reaksi *learned helplessness* (ketidakberdayaan yang dipelajari), artinya orang menjadi tidak berdaya dan membiarkan saja bising itu walaupun stres bertambah. Hal yang dapat

mengendalikan bising disuatu ruang terbuka hijau dengan menambahkan vegetasi untuk membantu mengurangi kebisingan.

3. Warna

Menurut (Sedarmayanti, 2009) warna dapat memberi dampak psikologis terhadap individu seperti :

Warna di sekitar lingkungan dapat mempengaruhi psikologis individu salah satunya warna yang terlihat pucat bersifat cerah mengarah kepada kesan bersih. Selain itu warna biru untuk tempat duduk atau langit yang dilihat dari jauh mengeluarkan kesan suhu yang sejuk serta dampak psikis yang di dapat yaitu menenangkan pikiran. Warna hijau pada pohon atau bangunan disekitar lingkungan dilihat dari jauh memberikan dampak suhu yang sangat sejuk dan mempengaruhi psikis individu menjadi sangat tenang.

d. Kenyamanan Sosiokultural

Kenyamanan sosiokultural yang berkenaan tentang kebiasaan dan hubungan antara personal, keluarga dan masyarakat. Dalam meningkatkan kontak sosial antar keluarga ataupun masyarakat sekitar lingkungan juga menjadi salah satu faktornya seperti ruang terbuka hijau.

Jarak optimal untuk interaksi kelompok juga dapat mempengaruhi kontak sosial seperti kursi yang berdampingan atau sejajar yang hanya menghadap satu arah membuat pengunjung tidak memperhatikan sebelahnya dan jarang terjalinnya kontak sosial bahkan adanya penilaian negatif terhadap orang lain. Sedangkan kursi yang di posisikan berhadapan dapat menghasilkan interaksi. Mahasiswa berinteraksi dengan lingkungan sosial

yaitu teman sebaya dan orang yang lebih dewasa. Jalan pikiran individu dapat dimengerti dengan cara menelusuri asal usul tindakan dari interaksi sosial (aktifitas dan bahasa yang digunakan) yang berlatarbelakang kehidupannya. Peningkatan faktor-faktor mental bukan berasal dari individu tersebut saja melainkan berasal dari kehidupan sosial atau kelompok. Kebanyakan mahasiswa memperoleh berbagai pengetahuan dan keterampilan melalui interaksi yang baik di lingkungan kampus maupun keluarganya secara aktif. Hal tersebut menciptakan kenyamanan sosiokultural pada mahasiswa terhadap teman sebaya, masyarakat dan mahasiswa lainnya disini akan meningkatkan kontak sosial antara individu satu dengan yang lain.

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan kenyamanan ruang terbuka hijau dapat mempengaruhi persepsi individu dengan tidak terlepas dari hasil perancangan suatu objek, fasilitas dan budaya sekitar lingkungan.

3. Manfaat Ruang Terbuka Hijau (RTH) di kawasan kampus

Menurut Carr(dalam Eriawan, 2003) Manfaat ruang terbuka dapat dilihat berdasarkan nilai-nilai yang ada di dalamnya yaitu :

Kenyamanan (*comfort*) ruang terbuka yaitu bisa memenuhi berbagai kebutuhan dasar pengguna seperti tempat beristirahat, terlindung dari sengatan matahari serta sebagai tempat belajar dan olahraga.

a. Relaksasi

Relaksasi (*relaxation*) yang dapat dilakukan di ruang publik untuk mengurangi kejenuhan setelah beraktifitas.sebagaimana halnya relaksasi tersebut menciptakan kenyamanan yang menjadi ukuran kepuasan psikologis.

b. Hubungan pasif dengan lingkungan

Hubungan pasif dengan lingkungan dapat membawa individu merasa santai, kondisi tersebut memerlukan keterlibatan dengan suatu keadaan namun keterlibatan tersebut tidak secara langsung seperti melihat-lihat sekitar ruang terbuka hijau, menonton suatu pertunjukan, merasa nyaman dengan posisi tempat duduk yang disediakan.

c. Hubungan aktif dengan lingkungan

Hubungan aktif dengan lingkungan merupakan keterlibatan yang secara langsung dengan tempat dan orang-orang disekitar seperti bercakap, berolahraga, diskusi kelompok, mengadakan perayaan.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau

Menurut (Hakim, 2012) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kenyamanan diantara lainnya :

a. Sirkulasi

Kenyamanan dapat berkurang karena sirkulasi yang kurang baik. Tidak adanya pembagian ruang yang jelas untuk sirkulasi manusia dan kendaraan bermotor. Hal tersebut dapat mengganggu kenyamanan fisik individu dengan terganggunya pernapasan.

b. Daya alam atau iklim

Segala sesuatu yang berasal dari alam yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan hidup manusia seperti air, tanaman.

c. Radiasi matahari

Dapat mengurangi kenyamanan pada saat siang hari, dari itu pentingnya tambahan peneduh untuk mengurangi radiasi matahari di siang hari.

d. Angin

Perlunya memperhatikan arah angin dalam menata ruang sehingga terciptanya pergerakan angin yang sejuk dan memberikan kenyamanan.

e. Temperatur

Pengaruh temperature yang dingin akan mempengaruhi tingkat kerja dan temperature yang terlampau panas dapat membuat kelelahan kerja atau menjalankan aktifitas akademik dan cenderung mengantuk.

Berdasarkan paparan diatas dijelaskan bahwa kenyamanan ruang terbuka hijau tidak terlepas dari faktor alam.

5. Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau dalam Perspektif Islam

Surah Al Hijr:19 yang menjelaskan keterkaitan antara manusia dengan penggunaan di wilayahnya sebagai berikut :

وَالْأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوْسِيَ وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ
مَّوْزُونٍ

Artinya “ Dan Kami telah menghamparkan bumi dan menjadikan padanya gunung-gunung dan Kami tumbuhkan padanya segala sesuatu menurut ukuran”(Departemen Agama, 2005).

Dijelaskan pada surah diatas bahwa alam telah diciptakan berupa datar, lembah, gunung, tanah, tumbuhan yang sesuai dengan ukurannya untuk

memenuhi kebutuhan manusia dalam hal kenyamanan suatu objek seperti penggunaan ruang terbuka hijau dengan standar dan ukuran yang sudah ditentukan. Hal tersebut berkaitan dengan konsep ramah lingkungan dimana manusia diharuskan memanfaatkan alam sesuai dengan kadarnya.

D. Hubungan Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau Terhadap Stres Akademik Mahasiswa melalui Interaksi Sosial

Kenyamanan ruang terbuka hijau adalah berupa persepsi individu terhadap suatu objek yang dapat memenuhi kebutuhan individu terciptanya kesejahteraan diri. Kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap mahasiswa memberikan manfaat terhadap penurunan tingkat stres akademik. Pernyataan ini di dukung oleh penelitian (*Liisa Tyrväinen a et al., 2014*) yang memiliki hasil bahwa menghabiskan waktu di ruang terbuka setelah bekerja, dapat mengurangi stres dan memberikan kesejahteraan positif, dikarenakan adanya interaksi sosial antar individu. Serta adanya penelitian yang mengukur peran persepsi kohesi sosial dalam hubungan prediktif persepsi pemanfaatan ruang terbuka publik terhadap kesehatan jiwa yang dilakukan di Jakarta. Hasil yang diperoleh pemanfaatan ruang terbuka publik mampu memprediksi kesehatan jiwa melalui kohesi sosial (*Nisa A, 2012*).

Kenyamanan ruang terbuka hijau sendiri memang sangat abstrak dikarenakan setiap individu memiliki persepsi berbeda-beda terhadap suatu objek. Kenyamanan ruang terbuka hijau bisa dilihat atau lebih terukur jika di lihat dari aspek-aspek yang ada di dalamnya. Aspek-aspek yang ada di dalam

variabel kenyamanan ruang terbuka hijau yaitu kenyamanan fisik, kenyamanan lingkungan, kenyamanan psikospiritual, kenyamanan sosiokultural.

Kesusahan yang dialami peneliti yaitu belum adanya penelitian yang menggunakan variabel kenyamanan ruang terbuka hijau seperti penelitian yang akan dilakukan yaitu hubungan kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik melalui interaksi sosial.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kenyamanan ruang terbuka hijau meningkatkan interaksi sosial dalam penurunan tingkat stres. Sehingga semakin tinggi kenyamanan ruang terbuka hijau maka kecenderungan penurunan stres akademik pada mahasiswa semakin tinggi.

H₁ : Kenyamanan ruang terbuka hijau memiliki hubungan langsung terhadap stres akademik

H₂ : Ada hubungan kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik melalui interaksi sosial.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode korelasi dengan paradigma penelitian kuantitatif yang menekankan analisis pada data-data numerikan (angka) yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2014). Sampel dalam penelitian tersebut sebanyak 300 mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan tehnik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*.

Penelitian korelasional merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan dua variabel atau lebih. Seorang peneliti dapat mengetahui hubungan variasi dalam sebuah variabel dengan variasi lain (Arikunto, 2013).

Penelitian ini untuk menguji kenyamanan ruang terbuka hijau mahasiswa terhadap stres akademik.

B. Identifikasi Variabel

Variabel adalah objek penelitian yang menjadi perhatian dalam suatu penelitian. Menurut Creswell (2010:76). Adapun variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Variabel bebas (Independent variable)(X₁)

Variabel bebas merupakan variabel yang(mungkin) menyebabkan, mempengaruhi atau berefek pada *outcome*. Variabel tersebut juga dikenal dengan variabel *predikator*. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu kenyamanan ruang terbuka hijau.

2. Variabel intervening atau *mediating*(X₂)

Variabel intervening atau mediasi merupakan variabel yang memediasi variabel bebas terhadap variabel terikat, variabel tersebut terletak diantara variabel bebas dan terikat. Variabel intervening dalam penelitian tersebut yaitu interaksi sosial.

3. Variabel terikat (Dependen variabel) (Y)

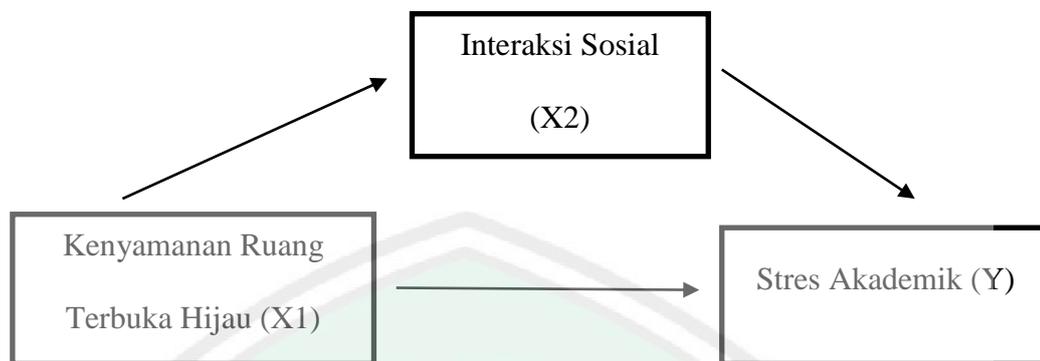
Variabel terikat merupakan variabel yang bergantung pada variabel bebas. Variabel terikat ini merupakan hasil dari pengaruh variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu stres akademik.

Penelitian ini menggunakan satu variabel independen dan satu variabel dependen dan ditambah dengan variabel mediasi. Dapat dibentuk sebagai berikut :

X₁ (Variabel Independen) : Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau

X₂ (Variabel Mediasi) : Interaksi Sosial

Y (Variabel Dependen) : Stres Akademik



Gambar 1. Bagan Variabel Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau Terhadap Stres Akademik Melalui Interaksi Sosial

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional (Suryabrata, 2015) adalah mendefinisikan variabel penelitian sehingga bersifat spesifik agar dapat diukur atau diamati. Hal tersebut untuk mempermudah memahami agar tidak ada kesalah pahaman penafsiran dalam variabel penelitian.

Adapun definisi operasional untuk masing-masing variabel penelitian sebagai berikut :

1. Stres Akademik

Stres akademik adalah suatu keadaan dimana individu tersebut mengalami masalah dalam lingkup akademik seperti, tes, nilai, kebijakan pengajar, pembelajaran kelompok dan teman sebaya, serta diri sendiri dan

manajemen waktu yang disebabkan karena individu mepersepsikan hal tersebut sebagai suatu ancaman.

2. Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau

Kenyamanan ruang terbuka hijau adalah suatu persepsi individu terhadap suatu keadaan yang dapat memenuhi kebutuhan individu seperti kebutuhan psikis dan fisik individu. Hal tersebut mempengaruhi psikis seperti meningkatnya kesejahteraan diri serta dan dalam mempengaruhi kebutuhan fisik seperti mengurangi lelah mata, mengurangi pusing setelah aktifitas seharian.

3. Interaksi Sosial

Interaksi sosial adalah suatu proses sosial yang membentuk suatu hubungan sosial individu satu dengan individu lainnya atau kelompok satu dengan kelompok lainnya, yang saling mempengaruhi dengan lingkungan yang ada. Aspek-aspek yang digunakan dalam interaksi sosial diantaranya yaitu kontak sosial dan komunikasi.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa UIN Malang yang diambil dari tiga fakultas yaitu psikologi, sains dan teknologi, humaniora yang menempuh semester awal dan akhir yang dimana dari ketiga fakultas tersebut memiliki jumlah 990 mahasiswa diantaranya Populasi didefinisikan

sebagai kelompok subjek yang ingin dijadikan generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2014).

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini peneliti menggunakan tabel jumlah sampel berdasarkan krejcie dan morgan. Jadi untuk menentukan jumlah sampel dengan menggunakan tabel krejcie dan morgan yaitu apabila jumlah populasi (N) 990 mahasiswa maka sampel dalam penelitian ini sebanyak (S) 300 mahasiswa.

N	S	N	S	N	S
10	10	220	140	1.200	291
15	14	230	144	1.300	297
20	19	240	148	1.400	302
25	24	250	152	1.500	306
30	28	260	155	1.600	310
35	32	270	159	1.700	313
40	36	280	162	1.800	317
45	40	290	165	1.900	320
50	44	300	169	2.000	322
55	48	320	175	2.200	327
60	52	340	181	2.400	331
65	56	360	186	2.600	335
70	59	380	191	2.800	338
75	63	400	196	3.000	341
80	66	420	201	3.500	346
85	70	440	205	4.000	351
90	73	460	210	4.500	354
95	76	480	214	5.000	357
100	80	500	217	6.000	361
110	86	550	226	7.000	364
120	92	600	234	8.000	367
130	97	650	242	9.000	368
140	103	700	248	10.000	370
150	108	750	254	15.000	375
160	113	800	260	20.000	377
170	118	850	265	30.000	379
180	123	900	269	40.000	380
190	127	950	274	50.000	381
200	132	1.000	278	75.000	382
210	136	1.100	285	100.000	384

Gambar 2. Tabel Krejcie dan Morgan

3. Sampling

Teknik pengambilan sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel data dengan pertimbangan tertentu atau karakteristik tertentu (Sugiyono, 2013).

Penelitian ini mengambil sampel sesuai dengan karakteristik atau ciri tertentu. Penelitian ini mengambil fakultas psikologi, humaniora dan sains dan teknologi, masing-masing fakultas diambil dari semester satu dan semester tujuh memiliki karakteristik, yaitu mahasiswa saat semester satu masa peralihan dari siswa ke mahasiswa dan awal perkuliahan mata kuliah yang diberikan cukup banyak dan tidak terlepas dari kegiatan mahad, sedangkan untuk semester tujuh dikarenakan semester tujuh sedang menghadapi tugas akhir serta disemester ini sebagian mahasiswa ada yang masih mengulang mata kuliah yang lain. Mahasiswa yang tidak terlepas dalam penggunaan fasilitas publik yang tersedia di kampus UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

4. Teknik Pengambilan Data

Adapun teknik pengambilan data dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Angket atau kuisisioner

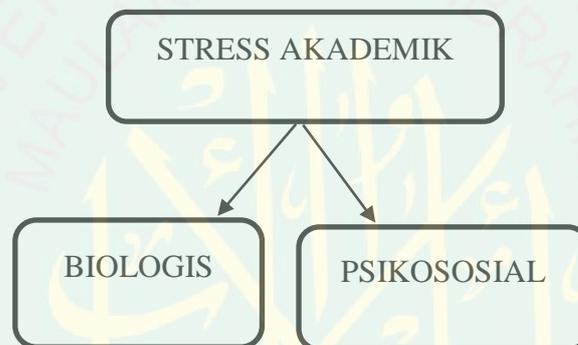
Pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan angket (kuisisioner), untuk mengetahui tingkat kenyamanan ruang terbuka hijau, stres akademik, interaksi sosial maka menggunakan instrumen yaitu stres akademik, kenyamanan ruang terbuka hijau dan interaksi sosial. Skala stres akademik memiliki aspek yaitu aspek biologis, aspek psikososial. Sedangkan skala kenyamanan ruang terbuka hijau terdiri dari beberapa aspek yaitu fisik, lingkungan, psikospiritual dan sosiokultural serta untuk skala interaksi sosial yaitu kontak sosial, komunikasi.

2. Wawancara

Peneliti melakukan wawancara kepada beberapa mahasiswa dan dosen UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yaitu untuk mengali data yang berkaitan dengan penelitian tersebut.

5. Rincian Aspek

1. Instrumen Skala Stres Akademik



Tabel III.1. Instrumen Alat Ukur Stres Akademik

DIMENSI	INDIKATOR	KONTEKS	CIRI PERILAKU TINGGI	CIRI PERILAKU RENDAH
BIOLOGIS	Keringat yang berlebihan	Kampus, disaat ujian akhir dilaksanakan (3)	Saat mengerjakan ujian akhir, badan mengeluarkan keringat	Mengerjakan ujian akhir dengan tenang

		Ketika mencari teman dilingkungan kampus baru (8)	Telapak tangan terasa basah	Telapak tangan tidak terasa basah
	Gangguan Fisik	Kampus, saat ujian lisan berlangsung (4)	Perut terasa sakit saat ujian lisan dimulai	Saat ujian lisan dimulai dapat dilakukan dengan lancar
		Ketika pertama kali menghadapi praktikum mata kuliah (9)	Saat gugup perut terasa sakit	Merasa tenang dan tidak merasa perut terasa sakit
		Kost/kontrakan disaat tugas kuliah banyak tertumpuk (11)	Merasakan pusing saat mengerjakan tugas yang banyak	Mengerjakan tugas dengan terus menyicil tanpa ambil pusing
	Gangguan tidur	Saat mahasiswa sedang mengerjakan tugas/ belajar sistem kebut semalam (16)	Tidak dapat tidur tepat waktu	Dapat tidur tepat waktu dengan mengatur jadwal
		Ketika merasa tertekan dengan aktifitas akademik (7)	Merasa gelisah dan tidak dapat tidur	Merasa dapat tidur seperti biasa
		Ketika belum	Tidak dapat	Tetap santai dan

		mengerjakan tugas, tetapi teman-teman sudah siap untuk mengumpulkan (10)	tidur karena harus menyelesaikan	tidur seperti biasanya
	Menurunnya tingkat kekebalan tubuh	Saat berada di kos, merasa memiliki banyak aktivitas akademis (27)	Menurunnya tingkat kekebalan tubuh	Keadaan tubuh yang masih fit
		Ketika memiliki keinginan tidak sesuai dengan rencana (26)	Tubuh terasa lesu karena menurunnya tingkat kekebalan tubuh	Tubuh tetap dalam kondisi fit
		Saat menghadapi masalah pribadi (24)	Badan terasa lesu	Badan masih terlihat fit
	Selera makan berubah	Saat mahasiswa pisah jauh dengan orang tua (13)	Tidak nafsu makan saat jauh dari rumah	Makan seperti biasanya
		Ketika sedang mengerjakan tugas yang memiliki dateline pengumpulannya besok (6)	Kurang nafsu makan	Tetap makan yang teratur
		Disaat tidak menemukan materi revisian	Merasa nafsu makan meningkat	Merasa nafsu makan masih tetap

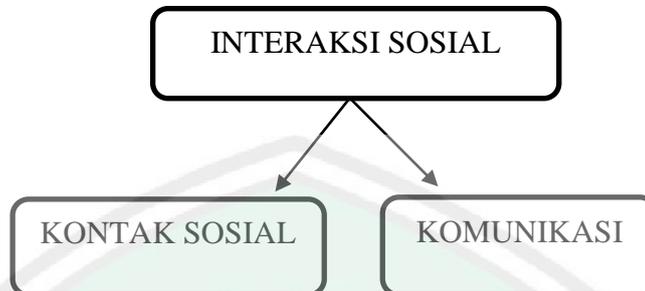
		yang masih kurang (22)		
PSIKOSOSIAL	Kognitif	Kelas, saat perkuliahan berlangsung (1)	Saat dosen menjelaskan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik	Mendengarkan dengan penuh konsentrasi
		Saat tugas kuliah tertumpuk (2)	Tidak mengatur waktu	Mengatur waktu dateline
		Saat memasuki semester baru dengan matakuliah baru (5)	Saya menyukai mata kuliah disemester ini	Disemester ini banyak mata kuliah yang tidak saya sukai
		Saat menginginkan pulang (14)	Menurunnya tingkat konsentrasi belajar	Tetap dapat berkonsentrasi
	Emosi	Saat Konsultasi dengan dosen (12)	Merasa gugup	Merasa tenang
		Saat mendapatkan nilai tidak diinginkan (15)	Merasa putus asa	Menerima apa adanya
		Saat mengalami	Menjadi murung saat	Menerima dengan apa

		masalah pertentangan dengan orang tua (20)	lagi dalam perkuliahan	adanya dan tetap seperti biasanya
		Saat tidak mampu memahami sesuatu seperti bahasa asing (23)	Merasa rendah diri	Tetap percaya diri
		Saat konsul dan materi revisi belum didapat (12)	Merasa gugup	Merasa tenang-tenang saja
		Saat menghadapi masalah dan mengambil keputusan (28)	Sukar untuk mengambil keputusan	Mudah mengambil keputusan
		Saat teman satu kelompok tidak dapat bekerjasama (25)	Menyendiri dan tidak berkomunikasi dengan orang lain	Berkumpul dengan orang lain
	Tingkah laku	Saat keadaan ekonomi menurun (18)	Duduk melamun	Melakukan hal yang bermanfaat seperti kumpul dengan teman, mendengarkan musik
		Kesulitan menyesuaikan diri (21)	Menjauhi lingkungan	Menyesuaikan dengan lingkungan

	Saat berselisih dengan teman (17)	Tidak mengajak berinteraksi lagi	Mengajak untuk berbicara
	Saat tidak menyukai mata kuliah (19)	Tidak mengikuti perkuliahan	Tetap masuk walaupun tidak menyukai matakuliahnya



2. Instrumen Skala Interaksi Sosial



Tabel III.2. Instrumen Alat Ukur Interaksi Sosial

DIMENSI	INDIKATOR	KONTEKS	CIRI PERILAKU TINGGI	CIRI PERILAKU RENDAH
KONTAK SOSIAL	Empati	Kampus Lingkungan sekitar, disaat melihat orang lain lagi tertimpa musibah atau sedang kesulitan (1)	Membantu orang yang kesusahan	Tidak peduli saat melihat orang lain kesusahan
		Saat teman kurang paham materi perkuliahan (2)	Membantu teman yang kurang paham dengan kateri pembelajaran di kelas	Tidak peduli dengan teman yang kurang paham dengan materi pembelajaran di kelas
	Menyapa	Lingkungan kampus(taman, kelas, fakultas) disaat bertemu	Menyapa orang yang ada disekitarnya	sibuk dengan dunia sendiri

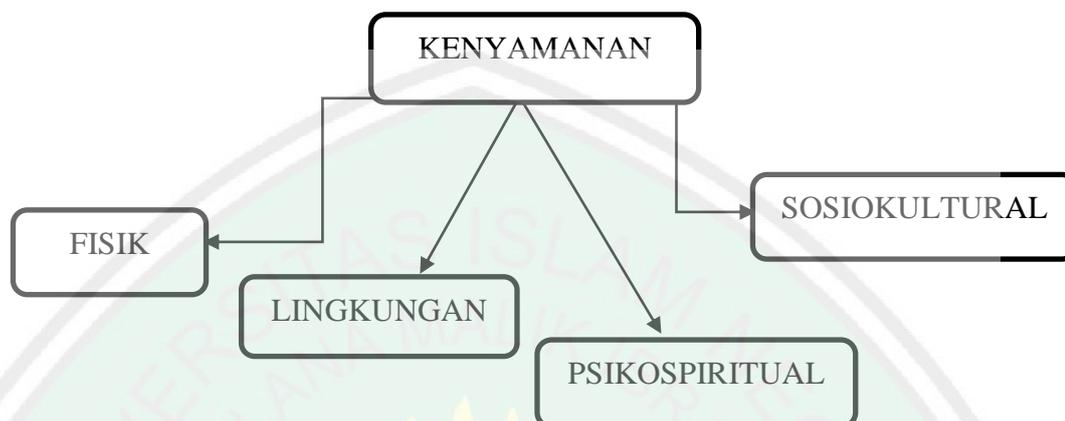
	dengan orang lain baik itu yang dikenal atau tidak dikenal (3,10,15)		
		Memberikan senyuman terhadap orang lain	Pura-pura tidak melihat orang tersebut
		Berjabat tangan ketika bertemu orang lain	Hanya diam saat bertemu orang lain
Adanya interaksi	-Saat terlibat di dalam kelompok (diskusi atau belajar bersama, organisasi) (20)	Meanggap orang lain memiliki hak yang sama	Tidak peduli dengan hak orang lain
	Saat berlangsungnya diskusi dengan teman atau kelompok (19)	Terbuka terhadap kritik orang lain	Tidak menyukai kritik orang lain
	Saat sedang menunggu pergantian jam mata kuliah (16)	Berkumpul dan berkomunikasi dengan teman	Memilih untuk sendiri
Percakapan	Penggunaan ruang terbuka publik, saat duduk bersebelahan	Mengajak berbicara orang yang ada disebelahnya	Tidak peduli dengan orang yang disebelahnya

		orang lain atau teman (4,14)		
			Melakukan percakapan dengan teman dekat	Tidak melakukan percakapan dengan orang lain
	Media Sosial	Saat memiliki teman yang beda daerah (17)	Berkomunikasi dengan perantara media sosial	Menunggu saat ketemu dengan teman
		Saat anda menyukai penampilan idola anda di TV (18)	Meniru penampilannya	Hanya sekedar mengidolakan
	Adanya emosional (rasa positif)	Saat individu memiliki persaaan positif dalam kelompok dan anda di kritik oleh mereka (28)	Menerima dengan lapang dada kritik orang lain	Tidak terima dengan kritik orang lain
		Saat orang lain memiliki perasaan yang positif juga terhadapnya	Mudah Terjalannya komunikasi yang baik	Tidak mudah terjalannya komunikasi yang baik
KOMUNIKASI	-Keterbukaan	Saat orang lain welcome dengan anda (24)	Terjalannya komunikasi yang baik	Tidak mudah terjalannya komunikasi
		Saat berlangsungnya diskusi	Berkomunikasi dengan jelas	Selalu pasif saat berlangsungny

	(25)		a diskusi
	Saat berada di lingkungan baru	Berteman dengan siapa saja	Memilih-milih dalam berteman
	Saat merasa diri anda memiliki kekurangan (29)	Mencoba belajar dari orang lain	Berpura-pura menutupi kekurangan
	Ketika anda mengalami musibah pada saat berada di lingkungan kampus (13)	Meminta tolong orang lain disekitar anda	Mampu melakukannya sendiri
Memberikan dukungan atau motivasi	disaat melihat orang lain sedang kesusahan atau menurunnya motivasi seseorang dalam meraih prestasi (5,11)	Memberikan dukungan terhadap teman yang sedang tertimpa musibah	Acuh dengan teman yang tertimpa musibah
		Mendukung dan membantu teman yang mulai malas mengerjakan skripsi	Tidak mempedulikan teman yang mulai malas dalam pengerjaan skripsi
Saling pengertian	Saat teman lagi mengalami perselisihan (26)	Mencoba menjadi penengah	Membiarkan mereka tetap berselisih
	Saat teman kesulitan dalam belajar dan anda sudah memahami materi tersebut (23)	Membantunya agar paham dengan materi tersebut	Tidak membantunya dengan berpura-pura juga mengalami

Adanya kesamaan dengan orang lain	Saat memiliki kesamaan tujuan ataupun hobi (6,7,12)	Melakukan interaksi diluar jam perkuliahan	kesulitan Tidak melakukan interaksi dengan orang yang memiliki bakat sama
		Mengerjakan tugas kelompok secara bersama-sama	Mengerjakan tugas kelompok dengan sendiri/individu
		Pembelajaran dilakukan diluar kelas	Pembelajaran yang hanya dilakukan didalam kelas
Adanya motif tujuan	Saat ada pembelajaran kuliah yang kurang dipahami	Mengadakan kelompok belajar	Duduk sendirian untuk belajar sendiri
	Saat adanya motif untuk bergabung dalam kelompok (22)	Masuk kedalam kelompok tersebut	Tidak ikut serta dalam kelompok tersebut
	Saat adanya tujuan kelompok yang perlu di raih (21)	Mengadakan interkasi bersama	Tidak adanya interaksi antar kelompok
	Saat saling mengingatkan satu sama lain (8)	Membantu mengingatkan orang lain untuk menjaga kebersihan	Tidak peduli dengan orang yang tidak menjaga kebersihan

3. Instrumen Skala Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau



Tabel III.3. Instrumen Alat Ukur Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau

DIMENSI	INDIKATOR	KONTEKS	CIRI PERILAKU TINGGI	CIRI PERILAKU RENDAH
KENYAMANAN FISIK	Temperatur/ Suhu udara yang mempengaruhi kenyamanan fisik	Saat merasa pusing (4)	Meluangkan waktu ke RTH	Memilih untuk di dalam kelas
		Ketika suhu di ruang terbuka terasa sejuk (28)	Saya merasa tidak berkeringat lagi	Saya merasa tetap masih berkeringat
	Kebisingan yang dapat mengganggu ketenangan	Saat sering melakukan komunikasi diruang publik tanpa vegetasi (1,7)	Komunikasi tidak terganggu	Komunikasi terganggu
		Ketika berada	Dapat	Kurang jelas

		di ruang terbuka hijau yang memiliki vegetasi yang baik (30)	mendengar apa yang dibicarakan oleh lawan bicara	mendengar pembicaraan lawan bicara
	Pencahayaan	Saat berada di ruang publik adanya pencahayaan yang berlebihan dengan memberikan pelindung berupa gazebo ataupun tanpa pelindung (8,29)	Mata dapat melihat objek secara jelas tanpa menimbulkan kesalahan	Mata menjadi silau karena paparan sinar matahari
			Mata tidak merasa silau	Mata merasa silau dengan cahaya yang ada
		Ketika berada di ruang terbuka hijau memiliki cukup cahaya untuk membaca Buku (3)	Terpenuhinya cahaya untuk membaca	Kekurangan cahaya untuk membaca
	Bau-bauan	Ketika mencium bau sampah (9)	Merasa biasa saja dan tetap berada disana	Merasa terganggu indera penciuman saat tercium bau tidak sedap
		Ketika ruang	Indera	Indera

		terbuka hijau tersebut terhindar dari bau sampah (31)	penciuman merasa tidak terganggu	penciuman merasa terganggu
LINGKUNGAN	Warna	Saat berada di Ruang terbuka hijau dengan cuaca yang bagus(5), (24)	Warna hijau pohon membuat tenang diri Warna langit biru membuat perasaan damai	Merasa tidak tenang dengan banyaknya pohon Keadaan langit warna hitam membuat perasaan sedih
	Angin	Saat berada di ruang terbuka hijau kampus yang memiliki pohon rindang (25)	Merasa nyaman(sejuk)	Merasa masih panas
	kebisingan	Saat berbicara di tempat yang masih terdengar bising seperti RTH (1,2)	Masih mendengar suara lawan bicara serta tersampaiannya informasi	Tidak bisa mendengar suara lawan bicara
	keindahan	Saat diberikan tambahan tanaman di lingkungan kampus	Bunga menjadi penambah keindahan di taman	Membuang sampah sembarangan
	Kebersihan	Saat lingkungan ruang publik terhindar dari sampah (18)	Betah berada di tempat itu	Tidak betah berada ditempat itu Mencoret-coret bangku taman

	Keamanan	Saat individu berada di lingkungan ruang publik kampus (10,11)	Orang disekitar yang ramah	Kurang pedulinya orang disekitar
			Digunakan sebagai tempat interaksi sosial	Digunakan sebagai tempat untuk merusak fasilitas
	Fasilitas	Saat tersedianya fasilitas di ruang terbuka hijau seperti wifi, colokan (12)	Memilih untuk kembali lagi menggunakan ruang terbuka tersebut	Tidak memilih untuk menggunakannya lagi
		Memilih tempat duduk saat berada di ruang terbuka hijau. tempat duduk yang sejajar memberikan kesan kurangnya interaksi sosial, tempat duduk yang berhadapan memberikan kesan terjalannya interaksi (22),(23)	Tempat duduk berhadapan terjalannya interaksi sosial	Tempat duduk sejajar kurangnya interaksi sosial
	Tempat Rekreasi	Saat jam pelajaran	Menggunakan ruang terbuka	Tidak sama sekali

	mahasiswa	selesai atau menunggu jam pelajaran digunakan sebagai tempat melepas jenuh (13)	hijau sebagai tempat untuk melepas jenuh	menggunakan ruang terbuka hijau
PSIKOSPIRITUAL	Kesejahteraan diri	Saat berada di ruang terbuka hijau, dalam kondisi jenuh (21)	Melakukan dengan cara yang positif seperti melepas penat dengan meluangkan waktu ke ruang terbuka hijau	Lebih memilih memikirkan kejenuhan
		Saat merasa stres dengan aktifitas kerja atau belajar (17)	Dengan mengungkapkan emosi negatif ke hal yang lebih positif seperti memberi waktu tubuh untuk relaksasi ke alam	Tidak mengungkapkan emosi negatif ke hal yang lebih positif. Memilih tidak memberikan tubuh untuk berelaksasi
		Ketika berada di ruang terbuka yang asri	Merasa relax dengan suasananya	Merasa tertekan dengan suasananya
	Kognitif	Saat berada di ruang kelas yang terasa panas (19)	Mampu berkonsentrasi	Tidak mampu berkonsentrasi
		Saat berada di ruang terbuka	Mampu berkonsentrasi	Tidak mampu berkonsentrasi

		hijau (20)		
SOSIOKULTURAL	Personal	Meluangkan waktu untuk diri (14)	Terjalannya kontak sosial berupa dukungan sosial dengan orang sekitar	Kurangnya dukungan sosial oleh orang lain
		Ketika ingin lagi sendiri memilih suatu tempat (33)	Tetap memilih ruang terbuka hijau	Lebih memilih tempat lain seperti kamar, cafe
		Saat mengadakan pembelajaran mandiri (26)	Memilih untuk ke ruang terbuka hijau untuk mendapatkan keterampilan lain	Memilih untuk ke cafe
	Teman sebaya	Saat dalam keadaan jenuh (6)	Kumpul dengan teman di RTH	Menghabiskan waktu di mall
		Ketika mengikuti diskusi bersama teman kelas (15)	Diskusi berjalan dengan baik	Diskusi tidak berjalan dengan baik
	Keluarga	Mendapatkan pengetahuan berasal dari keluarga yang aktif untuk mengajak berinteraksi diluar (27)	Terbiasa dari orang tua yang sering menggunakan ruang terbuka hijau	Pengalaman dari orang-orang sekitar
		Saat lingkungan	Terjalannya kontak sosial	Kurangnya terjalannya

		ruang terbuka hijau sebagai salah satu pilihan untuk berkumpul (16)	yang baik dengan teman sebaya	kontak sosial dengan baik dengan teman sebaya
		Mendapatkan pengetahuan berasal dari keluarga yang jarang untuk berada di ruang publik (34)	Merasa tidak enak dengan hal tersebut	Menjadi kebiasaan yang terus dilakukan

6. Blue Print

Tabel III.4. Blue Print Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau

Aspek	Indikator	Nomor Item	
		Vaforebel	Unvaforebel
Kenyamanan Fisik	Temperatur yang mempengaruhi kenyamanan fisik	28	4
	Kebisingan	1,30	7
	Pencahayaan	8,3	29
	Bau-bauan	31	9
Kenyamanan	Warna	5,24	

Lingkungan	Angin	25	
	Kebersihan	18	
	Keamanan	11	2
	Fasilitas	12,22	10
	Tempat rekreasi	13	23
Kenyamanan Psikospiritual	Kesejahteraan diri	32	17,21
	Kognitif		19,20
Kenyamanan Sosiokultural	Personal	14,33	26
	Teman Sebaya	15	6
	Keluarga	16,27	

Tabel III.5. Blue Print Interaksi Sosial

Aspek	Indikator	Nomor Item	
		Vaforebel	Unvaforebel
Kontak Sosial	Empati	1	2
	Menyapa	10	3,15
	Adanya interaksi	16,19	20
	Percakapan	4	14
	Media Sosial	17,18	

	Adanya emosional (rasa positif)	28	
Komunikasi	Keterbukaan	25	13,24,29
	Memberikan dukungan		5,11
	Saling pengertian	26	23
	Adanya kesamaan dengan orang lain	6,12	7
	Adanya motif dan tujuan	8,22	21

Tabel III.6. Blue Print Stres Akademik

Aspek	Indikator	Nomor Item	
		Vaforebel	Unvaforebel
Biologis	Keringat yang berlebihan	8	3
	Gangguan fisik	4,11	
	Gangguan tidur		9
	Menurunnya tingkat kekebalan tubuh	16	7,10

	Selera makan berubah	24,27	26
Psikososial	Kognitif	5,14	1,2,
	Emosi	20,28	12,15,23
	Tingkah laku	17,25	18,19,21

E. Analisis Data

1. Analisis Uji Validitas Instrumen

Validitas berasal dari kata *validity* yang memiliki arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu instrument dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya (Azwar, 2007).

Validitas yang akan digunakan adalah validitas isi yaitu menunjukkan adanya relevansi aitem dengan indikator dalam penyusunan alat ukur yang berdasarkan pada aspek-aspek yang telah ditentukan sehingga menghasilkan pertanyaan yang sesuai aspek. Valid atau tidaknya suatu instrumen dapat diketahui dengan membandingkan indeks korelasi *product moment* dengan nilai signifikansi 5%. Menurut Azwar (2013) semua aitem yang mencapai koefisiensi korelasi minimal 0,30 daya bedanya dianggap memuaskan. Apabila dengan daya beda korelasi item dengan $<0,30$ maka dinyatakan valid.

Penghitungan validitas alat ukur dalam penelitian ini dilakukan menggunakan komputerisasi dengan bantuan software SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 15.0 for windows.

Berikut ini adalah hasil penjelasan hasil uji validitas pada masing-masing variabel :

a. Stres Akademik

Hasil analisis uji validitas variabel stres akademik menunjukkan dari 28 item skala stres akademik terdapat 19 item yang gugur dan 9 item yang diterima. Item-item yang gugur dan diterima dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel III.7. Hasil Uji Validitas item Skala Stres Akademik

No	Aspek	No.Aitem Valid	Jumlah	No.Aitem Gugur	Jumlah
1.	Biologis	7,24,26,27	4	3,4,6,8,9,10,11,13,16,22	10
2.	Psikososial	5,12,15,17,20	5	1,2,14,18,19,21,23,25,28	9

b. Interaksi Sosial

Hasil analisis dari uji validitas variabel interaksi sosial menunjukkan hasil dari 29 item skala interaksi sosial terdapat 20 item yang gugur dan 9 item yang diterima. Item-item yang gugur dan diterima dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel III.8. Hasil Uji Validitas item Skala Interaksi Sosial

No	Aspek	No.Aitem Valid	Jumlah	No.Aitem Gugur	Jumlah
1.	Kontak Sosial	2,3,4,10,14,15	6	1,9,16,17,18,19,20,28	8
2.	Komunikasi	5,11,24	3	6,7,8,12,13,21,22,23, 24,25,26,29	12

c. Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau

Hasil analisis dari uji validitas variabel kenyamanan ruang terbuka hijau menunjukkan hasil dari 34 item skala kenyamanan ruang terbuka hijau terdapat 21 item yang gugur dan 13 item yang diterima. Item-item yang gugur dan diterima dapat di lihat pada tabel berikut :

Tabel III.9. Hasil Uji Validitas item Skala Kenyamanan Ruang terbuka Hijau

No	Aspek	No.Aitem Valid	Jumlah	No.Aitem Gugur	Jumlah
1.	Kenyamanan Fisik	1,8,29	3	2,3,4,7,9,28, 30,31	8
2.	Kenyamanan Lingkungan	12,13	2	5,10,11,18,2 2,23,24,25,3 2	9
3.	Kenyamanan Psikospiritual	21	1	17,19,20	3

4.	Kenyamanan Sosiokultural	6,14,15,16,26,27,34	7	33	1
----	-----------------------------	---------------------	---	----	---

2. Analisis Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas merupakan konsistensi skor tes, yakni sejauh mana stabilitas simpang skor para peserta tes pada situasi-situasi tes yang sama atau paralel. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subjek belum berubah. Dalam hal ini, adanya toleransi terhadap perbedaan-perbedaan kecil dari beberapa kali pengukuran. Kalo menghasilkan skor yang tidak dapat dipercaya karena perbedaan skor terjadi di antara individu lebih ditentukan oleh faktor error dari faktor perbedaan yang sesungguhnya (Azwar, 2007). Azwar 2013 koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka dari 0 sampai 1,00. Koefisien reliabilitas semakin tinggi mendekati angka 1,00 berarti pengukuran semakin reliabel. Berikut adalah hasil uji reliabilitas dalam penelitian yaitu :

Tabel III.10. Hasil Uji Reliabilitas Skala Uji Coba

NO	Aspek	Alpha	Status
1.	Stres Akademik	0,701	Reliabel
2.	Interaksi Sosial	0,647	Reliabel
3.	Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau	0,713	Reliabel

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil koefisien variabel stres akademik 0,701, variabel interaksi sosial 0,647 dan variabel kenyamanan ruang terbuka hijau 0,713. Angka tersebut dapat menggambarkan bahwa instrumen uji coba yang digunakan dalam penelitian ini adalah reliabel karena menunjukkan angka $>0,6$.

3. Analisis Uji Deskriptif

Peneliti sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu analisis deskriptif data. Menurut Sugiyono (dalam Azwar, 2007) analisis deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul dengan sebagaimana adanya tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk generalisasi.

Peneliti terlebih dahulu menguraikan data yang telah diteliti dengan menghitung data statistik pada variabel terlebih dahulu yaitu dengan menentukan nilai *mean* dan *standar deviasi*. Setelah itu dengan memberikan kategorisasi pada masing-masing variabel ke dalam kelompok yang terpisah seperti tinggi, sedang, rendah.

4. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini dengan menggunakan uji normalitas residual (Pedhazur, 1997). Residual atau *error* adalah perbedaan antara nilai observasi dengan nilai prediksi yang diperoleh melalui model regresi

sebenarnya. Apabila *error* berdistribusi normal, dapat diambil kesimpulan walaupun ukuran sampel kecil.

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis korelasi berganda untuk mengetahui kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik melalui interaksi sosial. Analisis tersebut merupakan langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah. Tujuan dari analisis ini untuk mendapat kesimpulan dari hasil penelitian tersebut.

Rumus analisis korelasi berganda sebagai berikut :

$$R_{\chi^2} = \frac{\sqrt{r_{y^2x1} + r^2_{yx2} - 2r_{yx1} r_{yx2} r_{x1x2}}}{1 - r_{x1x2}}$$

Keterangan :

R_{yx1x2} : Korelasi antara variabel X1 dengan variabel X2 secara bersama-sama dengan variabel Y

r_{yx1} : Korelasi *Product Moment* antara X1 dengan Y

r_{yx2} : Korelasi *Product Moment* antara X2 dengan Y

r_{x1x2} : Korelasi *Product Moment* antara X1 dengan X2

Penelitian tersebut pengujian hipotesis mediasi dengan menggunakan analisis *product of coefficient* (uji sobel). Hal tersebut dikarenakan diantara variabel independent dengan variabel dependent terdapat mediasi yang mempengaruhi. Dalam penelitian tersebut variabel independen kenyamanan, interaksi sosial sebagai mediasi dan variabel dependen yaitu stres akademik.

Pengujian hipotesis mediasi dapat dilakukan dengan prosedur yang dikembangkan oleh Sobel (Ghozali, 2011). Uji sobel dilakukan untuk menguji seberapa besar peran variabel M memediasi variabel X terhadap Y . Dimana dengan menggunakan Rumus uji sobel sebagai berikut :

$$Z = \frac{ab}{\sqrt{(b^2SEa^2)+(a^2SEb^2)}}$$

Keterangan :

a : Koefisien regresi variabel independen terhadap variabel mediasi

b : Koefisien regresi variabel mediasi terhadap variabel dependen

Sea : Standard error of estimation dari pengaruh variabel independen terhadap mediasi

SEb : Standard error of estimation dari pengaruh variabel mediasi terhadap variabel dependen

Menguji signifikansi pengaruh tidak langsung, perlu menghitung nilai t dari koefisien ab dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{ab}{sab}$$

Nilai t yang dihitung dibandingkan dengan nilai t tabel, jika t yang dihitung > nilai t tabel maka dapat disimpulkan pengaruh dari variabel mediasi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (UIN) Malang yang merupakan perguruan tinggi yang berada di daerah kota Malang. Kampus tersebut memiliki bangunan, ruang terbuka hijau untuk para mahasiswa dan dominan bangunan kampus tersebut berwarna hijau sehingga kampus tersebut dikenal dengan kampus hijau. Kampus tersebut berdiri berdasarkan Surat Keputusan Presiden No.50 tanggal 21 Juni 2004. Bermula dari gagasan para tokoh Jawa Timur untuk mendirikan lembaga pendidikan tinggi Islam di bawah Departemen Agama. Fakultas yang pertama kali didirikan yaitu fakultas syari'ah yang berada di Surabaya dan fakultas tarbiyah yang berada di Malang. Sekarang kampus tersebut memiliki perkembangan yang secara lembaga ada enam fakultas yaitu fakultas sains dan teknologi, fakultas humaniora, fakultas psikologi, fakultas ekonomi, fakultas tarbiyah, fakultas syari'ah.

Ciri khusus dari universitas UIN Malang yaitu implikasi dari model pengembangan keilmuan yang mengharuskan seluruh sivitas akademik menguasai bahasa arab dan inggris yang dimana dilakukan perkuliahan tambahan bahasa arab pada saat mahasiswa lagi menempuh perkuliahan semester satu sampai dua. Universitas tersebut juga memiliki program

untuk mahasiswa baru yaitu program kegiatan ma'had dengan berbagai kegiatan seperti shabah al-Lughah (Language morning), Ta'lim Qur'an, Tashih Qiroatul Al-qur'an, Tahsin tilawati Al-Qur'an, Ta'lim Afkar Al-Islamiyah, shalat berjamaah serta pengabsenan jam malam santri dan pendampingan. Melalui perpaduan pendidikan ini diharapkan akan lahir lulusan yang berpredikat ulama yang intelek profesional.

2. Waktu dan Tempat

Pengambilan data dilakukan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Proses penelitian di lakukan di beberapa kelas perkuliahan umum dan PPBA. Penelitian tersebut dilakukan selama empat hari, awal dilaksanakan pada hari Rabu, 09 Mei 2018 yang dimulai pada pukul 09.50 WIB

3. Jumlah Subjek Penelitian

Jumlah populasi subjek dalam penelitian ini sebanyak 990 mahasiswa. Berdasarkan dari tiga fakultas yaitu saintek, psikologi dan humaniora. Subjek pada penelitian berdasarkan teknik *purposive sampling* ini memiliki karakteristik yaitu mahasiswa baru yang masih dalam masa transisi dari siswa ke mahasiswa serta adanya kegiatan tambahan setelah aktifitas kuliah seperti kegiatan mahad dan untuk karakteristik subjek lainnya yaitu mahasiswa akhir yang sedang menempuh tugas akhir.

4. Jumlah Subjek yang Dianalisis

Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 300 mahasiswa yang berdasarkan tabel morgan. Pembagian jumlah tiap fakultas yaitu tiap fakultas 50 mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir dan 50 mahasiswa baru, jadi jumlah untuk salah satu fakultas ada 100 mahasiswa yang menjadi subjek untuk dianalisis.

5. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Tugas awal yang dilakukan oleh peneliti sebelum melakukan penelitian dengan melakukan wawancara kepada mahasiswa UIN Malang dari mahasiswa baru dan mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir. Setelah peneliti siap dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk pengambilan data dan melakukan penelitian. Pengambilan data dilakukan pada hari Rabu, 09 Mei 2018 dengan menyebarkan skala penelitian kepada responden dengan menggunakan lembar skala dan *google form*. Skala penelitian yang menggunakan lembar skala disebarakan secara personal dengan cara peneliti secara personal ke mahasiswa baru untuk mencari data. Sedangkan dengan menggunakan *google form* digunakan untuk subjek yang sudah semester akhir, skala yang menggunakan *google form* disebarakan secara personal.

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif Data Hasil Penelitian

Hasil penelitian tersebut memerlukan analisis data dalam suatu penelitian yang memiliki tujuan untuk menjawab rumusan masalah dan hipotesis dan memenuhi tujuan dari penelitian tersebut. Mengetahui deskripsi dari tiga variabel maka perhitungan didasarkan pada *mean* dan *standar deviasi*.

Demikian tabel hasil analisis *mean* dan *standar deviasi* dari beberapa variabel sebagai berikut :

Tabel IV.1. Analisis Mean dan Standar Deviasi Variabel

Variabel	<i>Mean</i>	<i>Standar Deviasi</i>
Stres Akademik	4.123333	1.921918
Interaksi Sosial	6.82	1.778993
Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau	8.496667	2.283426

a. Analisis Data Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau

Peneliti melakukan kategorisasi jenjang untuk mengetahui tingkat kenyamanan ruang terbuka hijau pada mahasiswa . Analisis data tersebut untuk menjawab rumusan masalah dan hipotesis untuk memenuhi tujuan dalam penelitian ini. Mengetahui tingkat kenyamanan ruang terbuka hijau pada mahasiswa dilakukan dengan cara perhitungan hipotetik. Kategori dalam

penelitian tersebut dibagi menjadi tiga yaitu tinggi, sedang, rendah. Untuk mengetahui skor kategori dapat dilakukan sebagai berikut :

a. Tinggi = $X \geq \text{Mean} + 1\text{SD}$

= $X \geq 10,78009$

b. Sedang = $\text{Mean} - 1\text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + 1\text{SD}$

= $6,21324 \leq X \leq 10,78009$

c. Rendah = $X \leq \text{Mean} - 1\text{SD}$

= $X \leq 6,21324$

Setelah diketahui skor kategori tinggi, sedang, rendah maka akan dihitung nilai presentase dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Demikian dibawah ini tabel hasil analisis presentase kenyamanan ruang terbuka hijau pada mahasiswa sebagai berikut :

Tabel IV.2. Kategorisasi Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau

Kategori	Kriteria	Interfal	F	%
Tinggi	$X \geq \text{Mean} + 1\text{SD}$	$X \geq 10,78009$	110	36,7%
Sedang	$\text{Mean} - 1\text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + 1\text{SD}$	$6,21324 \leq X \leq 10,78009$	158	52,6%
Rendah	$X \leq \text{Mean} - 1\text{SD}$	$X \leq 6,21324$	32	10,7%
	Total		300	100%

Tabel diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa UIN Malang memiliki tingkat rata-rata sedang dalam kenyamanan ruang terbuka hijau

dilihat dengan adanya frekuensi yang lebih banyak mencapai 158 dari 300 subjek.

b. Analisis Data Stres Akademik

Peneliti melakukan kategorisasi jenjang untuk mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa. Analisis data tersebut dapat menjawab hipotesis dan tujuan dalam penelitian tersebut. Agar dapat mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa dilakukan dengan cara perhitungan hipotetik yang terbagi dalam tiga kategori yaitu tinggi, sedang, rendah. Untuk mengetahui skor kategorisasi dapat dilakukan sebagai berikut :

a. Tinggi = $X \geq \text{Mean} + 1\text{SD}$

= $X \geq 6,045251$

b. Sedang = $\text{Mean} - 1\text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + 1\text{SD}$

= $2,201416 \leq X \leq 6,045251$

c. Rendah = $X \leq \text{Mean} - 1\text{SD}$

= $X \leq 2,201416$

Selanjutnya setelah diketahui skor kategori tinggi, sedang, rendah maka akan dihitung presentase dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Demikian dibawah ini tabel hasil analisis presentasi stres akademik pada mahasiswa dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel IV.3. Kategorisasi Stres Akademik

Kategori	Kriteria	Interfal	F	%
Tinggi	$X \geq \text{Mean} + 1\text{SD}$	$X \geq 6,045251$	74	24,7%
Sedang	$\text{Mean} - 1\text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + 1\text{SD}$	$2,201416 \leq X \leq 6,045251$	165	55%
Rendah	$X \leq \text{Mean} - \text{SD}$	$X \leq 2,201416$	61	20,3%
	Total		300	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa UIN Malang memiliki tingkat rata-rata sedang dalam stres akademik dapat dilihat dengan adanya frekuensi 165 dari 300 subjek.

c. Analisis Data Interaksi Sosial

Peneliti melakukan kategorisasi jenjang untuk mengetahui tingkat interaksi sosial pada mahasiswa. Analisis data tersebut dapat menjawab hipotesis dan tujuan dalam penelitian tersebut. Agar dapat mengetahui tingkat interaksi sosial pada mahasiswa yang terbagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, rendah. Untuk mengetahui skor kategorisasi dapat dilakukan sebagai berikut :

a. Tinggi = $X \geq \text{Mean} + 1\text{SD}$

$$= X \geq 8,598993$$

b. Sedang = $\text{Mean} - 1\text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + 1\text{SD}$

$$= 5,041007 \leq X \leq 8,598993$$

c. Rendah = $X \leq \text{Mean} - 1\text{SD}$

$$= X \leq 5,041007$$

Selanjutnya setelah mengetahui skor kategori tinggi, sedang, rendah maka akan dihitung presentase dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Demikian dibawah ini tabel hasil analisis presentasi interaksi sosial sebagai berikut:

Tabel IV.4. Kategorisasi Interaksi Sosial

Kategori	Kriteria	Interfal	F	%
Tinggi	$X \geq \text{Mean} + 1\text{SD}$	$X \geq 8,598993$	124	41,43%
Sedang	$\text{Mean} - 1\text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + 1\text{SD}$	$8,598993 \leq X \leq 5,041007$	143	47,67%
Rendah	$X \leq \text{Mean} - 1\text{SD}$	$X \leq 5,041007$	33	11%
			300	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa UIN Malang memiliki tingkat rata-rata sedang dalam interaksi sosial. Hal tersebut dapat dilihat dengan adanya frekuensi 143 dari 300 subjek.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Penelitian tersebut dalam uji normalitas menggunakan uji Kolmogrov Smirnov, apabila nilai sgnifikasi $\geq 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal. Dibawah ini tabel hasil uji normalitas yang menggunakan uji Kolmogrov Smirnov dengan program SPSS 16 *for windows* sebagai berikut :

Tabel IV.5. Tabel Hasil Uji Normalitas

Normalitas Residual	
Kolmogorov-Smirnov	0.0837
Z	
Asymp.Sig.(2-tailed)	0.0485

Berdasarkan hasil *output* uji normalitas dapat dilihat nilai kolmogorov-Smirnov dalam normalitas residual menunjukkan 0.0837. Kemudian signifikansi sebesar 0.0485 yang menyatakan bahwa nilai isi berdistribusi normal.

b. Hasil Uji Hipotesis Penelitian

Uji hipotesis penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stress akademik melalui interaksi sosial. Berikut ini merupakan hipotesis dalam penelitian tersebut yaitu:

Tabel IV.6. Hubungan Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau dan Stres Akademik

Variabel	Pearson Correlation	Sig.
Kenyamanan Ruang Terbuka	-0,166 ^{**}	0,004
Stres Akademik		

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara kenyamanan ruang terbuka hijau dan stres akademik dilihat dari tabel di atas menunjukkan angka -0,166 yaitu mempunyai hubungan yang negatif, artinya semakin tinggi kenyamanan ruang terbuka hijau pada mahasiswa UIN Malang maka semakin rendah tingkat stres akademik. Nilai signifikansi pada kedua variabel tersebut yaitu $0,004 \leq \alpha 0,050$ menunjukkan adanya hubungan yang signifikan artinya kenyamanan ruang terbuka hijau akan secara signifikan berdampak pada stres akademik.

Tabel IV.7. Hubungan Interaksi Sosial dan Stres Akademik

Variabel	Pearson Correlation	Sig.
Interaksi Sosial	-0,298 ^{**}	0,000
Stres Akademik		

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara interaksi sosial dan stres akademik dilihat dari hasil tabel analisis di atas menunjukkan angka -0,298 yaitu mempunyai hubungan yang negatif, artinya semakin tinggi interaksi sosial pada mahasiswa UIN Malang maka semakin rendah stres akademik. Nilai signifikansi pada analisis tersebut yaitu $0,000 \leq \alpha 0,050$ menunjukkan adanya hubungan yang signifikan artinya interaksi sosial akan secara signifikan berdampak pada stres akademik.

Tabel IV.8. . Hubungan Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau dan Interaksi Sosial

Variabel	Pearson Correlation	Sig.
Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau Interaksi Sosial	0,284	0,000

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara kenyamanan ruang terbuka hijau dan interaksi sosial dilihat dari hasil tabel analisis diatas menunjukkan angka 0,284 yaitu mempunyai hubungan yang positif, artinya semakin tinggi kenyamanan ruang terbuka hijau maka semakin tinggi tingkat interaksi sosial pada mahasiswa UIN Malang. Nilai signifikansi pada analisis tersebut yaitu $0,000 \leq \alpha 0,050$ menunjukkan adanya hubungan yang signifikansi artinya kenyamanan ruang terbuka hijau akan secara signifikansi berdampak pada interaksi sosial.

Tabel IV.9. Hasil Korelasi Kenyamanan Ruang Terbuka, Stres Akademik dan Interaksi Sosial

Variabel	Pearson Correlation	Sig.
X1-Y	-0,166	0,004
X2-Y	-0,298	0,000
X1-X2	0,284	0,000

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa nilai *pearson correlation* pada kenyamanan ruang terbuka hijau dan stres akademik sebesar -0,166 serta nilai pada interaksi sosial dan stres akademik sebesar -0,298, nilai untuk variabel kenyamanan ruang terbuka hijau dan interaksi sosial sebesar 0,284. Hal tersebut artinya apabila nilai kenyamanan ruang terbuka hijau menunjukkan rendah maka stres akademik tinggi. Sedangkan apabila nilai kenyamanan ruang terbuka menunjukkan tinggi maka stres akademik rendah. Variabel interaksi sosial apabila nilai menunjukkan rendah maka stres akademik tinggi dan apabila nilai interaksi sosial menunjukkan tinggi maka stres akademik rendah. Selanjutnya, untuk variabel kenyamanan ruang terbuka hijau menunjukkan tinggi maka interaksi sosial juga tinggi.

Hubungan kenyamanan ruang terbuka hijau dan stres akademik memiliki nilai signifikansi 0,004 dan untuk interaksi sosial dan stres akademik memiliki nilai signifikansi 0,000 serta untuk kenyamanan ruang terbuka hijau dan interaksi sosial 0,000. Ketiga nilai tersebut menunjukkan nilai signifikansi \leq alpha 0,050 yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikansi.

Tabel IV.10. Hasil Korelasi Kenyamanan RTH, Interaksi Sosial dan Stres Akademik

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.310 ^a	.096	.090	1.834

a. Predictors: (Constant), knymn, interaksi

Berdasarkan tabel model summary diatas diketahui bahwa hubungan antara kenyamanan ruang terbuka hijau dan interaksi sosial terhadap stres akademik yang dihitung dengan koefisien korelasi (R) adalah 0,310 hal tersebut menunjukkan koefisien korelasi lemah. Sedangkan R Square Change atau kontribusi pada variabel kenyamanan ruang terbuka hijau dan interaksi sosial terhadap stres akademik adalah 0,96%. Pada tabel model summary tersebut diperoleh nilai probabilitas (Sig.F Change)= 0,000 \leq 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a di terima, artinya kenyamanan ruang terbuka hijau dan interaksi sosial berhubungan secara simultan dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa.

Tabel 4 1. Hasil Korelasi Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau dan Stres Akademik

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.166 ^a	.028	.024	1.898

a. Predictors: (Constant), kenyamanan

Dilihat dari tabel diatas hasil model *summary* besar adjusted R square (R^2) adalah 0,024 hal ini berarti 2,4% ($100\% - 2,4\% = 97\%$) variabel stres akademik dapat dijelaskan dengan variabel kenyamanan ruang terbuka hijau. Sisanya 97% dijelaskan oleh variabel diluar variabel kenyamanan ruang terbuka hijau.

Tabel 4 2. Hasil Analisis Kenyamanan RTH,Interaksi Sosial dan Stres Akademik

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Correlations		
		B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part
1	(Constant)	6.768	.511		13.241	.000			
	Kenyamanan	-.075	.048	-.089	-1.548	.123	-.166	-.089	-.085
	Interaksi	-.294	.062	-.272	-4.734	.000	-.298	-.265	-.261

a. Dependent Variable: stres

Berdasarkan hasil output SPSS terdapat nilai unstandardized coefficients beta pada variabel kenyamanan ruang terbuka hijau sebesar -0,075 dan variabel interaksi sosial sebesar -0,0294 yang memiliki nilai signifikansi untuk kenyamanan ruang terbuka hijau sebesar 0,123 dan interaksi sosial sebesar 0,000 keduanya memiliki nilai signifikansi yang berbeda, artinya dari kedua variabel tersebut yang paling signifikansi yaitu interaksi sosial.

Tabel 4 3. Hasil Korelasi Kenyamanan RTH dan Interaksi Sosial

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.284 ^a	.081	.078	1.709

a. Predictors: (Constant), kenyamanan

Tabel 4 4. Hasil Analisis Kenyamanan RTH Terhadap Interaksi Sosial

		Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.	Correlations		
		B	Std. Error	Beta		Zero-order	Partial	Part
1	(Constant)	4.941	.381		.000			
	Kenyamanan	.221	.043	.284	.000	.284	.284	.284

a. Dependent Variable: interaksi

Tabel 4 5. Hasil Korelasi Interaksi Sosial dan Stres Akademik

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.298 ^a	.089	.086	1.838

a. Predictors: (Constant), interaksi

Dilihat dari tabel hasil analisis regresi SPSS model summary besar adjusted R square (R^2) sebesar 0,086 atau 8,6% artinya variabel interaksi sosial memberikan pengaruh terhadap stres akademik. Variabel interaksi sosial dan variabel stres akademik memiliki nilai standar korelasi (R) sebesar -0,0298. Variabel interaksi sosial signifikan dengan variabel stres akademik dilihat dari nilai signifikansi sebesar $0,000 \leq 0,05$.

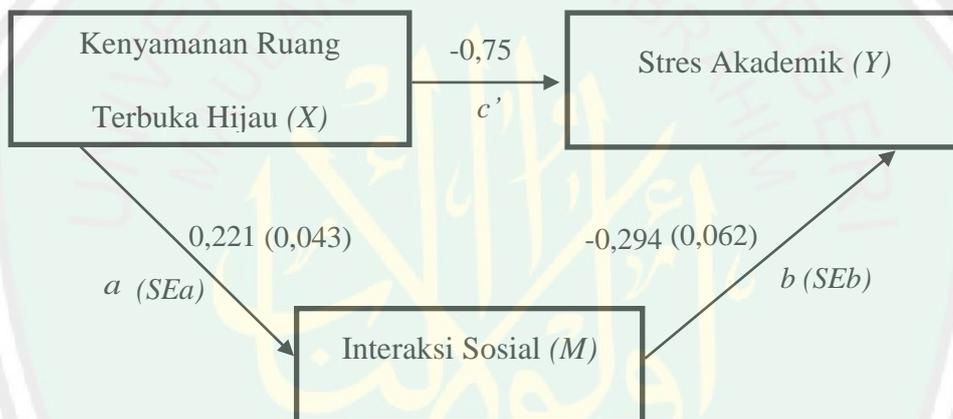
Tabel 4 6. Hasil Analisis Interaksi Sosial dan Stres Akademik

		Coefficients ^a				
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	6.317	.421		15.002	.000
	Interaksi	-.322	.060	-.298	-5.383	.000

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	6.317	.421		15.002	.000
Interaksi	-.322	.060	-.298	-5.383	.000

a. Dependent Variable: stress



Gambar 4 1. Bagan Hasil Analisis Variabel

Menguji apakah variabel mediasi (interaksi sosial) berpengaruh langsung atau tidak langsung pada variabel dependen (stres akademik) dapat dilakukan dengan cara prosedur uji sobel. Uji sobel dilakukan dengan cara menguji kekuatan hubungan tidak langsung X ke Y lewat M. Dilakukan dengan perhitungan manual dengan rumus sebagai berikut :

$$Z = \frac{ab}{\sqrt{(b^2 SEa^2) + (a^2 SEb^2)}}$$

$$Z = \frac{0,221 \times (-0,294)}{\sqrt{((-0,294)^2 \cdot 0,043^2) + (0,221)^2 \cdot 0,062^2}}$$

$$Z = \frac{-0.064974}{\sqrt{0.00034756}}$$

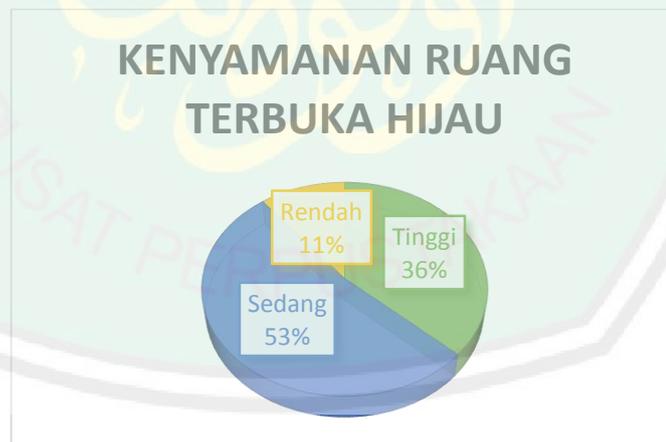
$$Z = \frac{-0.064974}{0.018643}$$

$$Z = -3.48516$$

3. Analisis Data

a. Tingkat Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau pada Mahasiswa UIN Malang

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kenyamanan ruang terbuka hijau pada mahasiswa UIN Malang berada pada kategori sedang. Berikut ini diagram hasil pengukuran tingkat kenyamanan ruang terbuka hijau pada mahasiswa UIN Malang :



Gambar 3. Diagram Kategorisasi Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau

Diagram di atas menunjukkan bahwa mahasiswa UIN Malang memiliki tingkat kenyamanan ruang terbuka hijau yang masuk pada kategori sedang sebanyak 158

atau 53% subjek dari 300 populasi subjek. Mahasiswa yang memiliki tingkat kenyamanan ruang terbuka hijau kategori tinggi sebesar 110 atau 36% subjek dari 300 populasi. Selanjutnya untuk tingkat kategori rendah terhadap kenyamanan ruang terbuka hijau sebesar 32 atau 11% subjek dari 300 populasi. Jadi hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian kecil mahasiswa UIN Malang memiliki tingkat kenyamanan ruang terbuka hijau yang rendah, sebagian besar mahasiswa UIN Malang di tiga fakultas tersebut memiliki tingkat kenyamanan ruang terbuka pada kategori sedang yaitu ada yang merasa nyaman berada di ruang terbuka hijau dan sebagian ada yang merasa tidak nyaman berada disana. Hal tersebut disebabkan karena fasilitas publik di UIN Malang adanya faktor yang dapat mempengaruhi kenyamanan ruang terbuka hijau dalam hal pemenuhan fasilitas ruang terbuka hijau masih kurang seperti posisi tempat duduk. Menurut Patterson dkk(Halim, 2005) posisi tempat duduk yang tidak berhadapan di ruang terbuka hijau mengasikkan perilaku manipulatif, penilaian negatif terhadap orang lain ataupun keadaan lingkungan sekitar hal tersebut dapat membuat sebagian individu merasa kurang nyaman untuk melakukan interaksi sosial serta memperkecil interaksi kelompok. Sedangkan untuk kategori rendah terhadap kenyamanan ruang terbuka hijau untuk lingkup mahasiswa UIN Malang termasuk dalam aspek sosialkultural yaitu kebiasaan yang dilakukan oleh personal atau masyarakat sekitar, beberapa mahasiswa jarang menggunakan ruang terbuka hijau untuk meluangkan waktu dalam penggunaan ruang terbuka hijau hanya untuk duduk sebentar tanpa melakukan kontak sosial.

Dijelaskan dalam Q.S Al-Hijr:19 keterkaitan manusia dengan penggunaan wilayah disekitar lingkungan :

وَالْأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوْسِيَ وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ
مَّوْزُونٍ ﴿١٩﴾

Artinya “ Dan Kami telah menghamparkan bumi dan menjadikan padanya gunung-gunung dan Kami tumbuhkan padanya segala sesuatu menurut ukuran”(Departemen Agama, 2005).

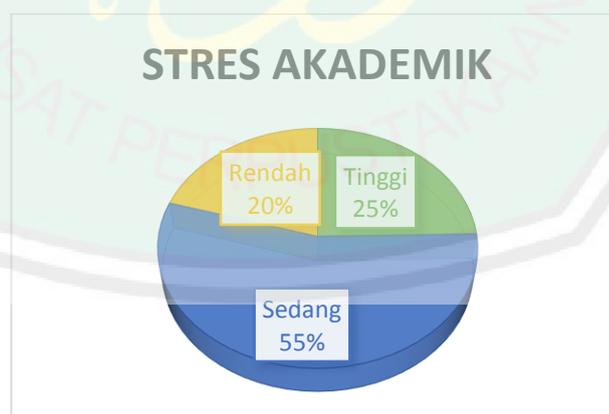
Dijelaskan pada surah diatas bahwa alam telah diciptakan oleh Allah untuk memenuhi kebutuhan manusia. Diperintahkan bahwa manusia harus mampu menggunakannya sesuai dengan kadarnya, seperti menggunakan ruang terbuka hijau untuk relaksasi. Penggunaan ruang terbuka hijau tersebut bertujuan untuk memenuhi kebutuhan manusia dalam hal kenyamanan.(Kolcaba, 2003) menjelaskan bahwa nyaman ruang terbuka hijau sebagai suatu persepsi individu terhadap suatu keadaan yang telah terpenuhinya kebutuhan dasar manusia yang bersifat individual terhadap suatu tempat yang digunakan untuk beraktivitas di lingkungan terbuka. Terpenuhinya kenyamanan di ruang terbuka hijau dapat menyebabkan perasaan sejahtera pada diri individu tersebut. Dapat disimpulkan bahwa kenyamanan ruang terbuka hijau merupakan persepsi tiap individu terhadap suatu tempat di lingkungan yang dapat memenuhi kebutuhan diri individu itu sendiri seperti terpenuhinya kesejahteraan diri.

Tinggi rendahnya kenyamanan ruang terbuka hijau berdasarkan pada persepsi tiap individu yang menganggap terpenuhinya kebutuhan diri. Beberapa

faktor yang mempengaruhi kenyamanan ruang terbuka hijau tidak jauh dari perancangan suatu objek seperti sirkulasi, temperatur, sinar matahari, angin, lingkungan, manfaat. Hal tersebut yang akan menciptakan kenyamanan ruang terbuka hijau pada mahasiswa untuk terus menggunakan ruang publik tersebut sebagai tempat interaksi sosial ataupun untuk melepas penat. Kenyamanan ruang terbuka hijau di UIN Malang dalam perancangan objek sudah sebagian terpenuhi seperti lingkungan yang bersih, sirkulasi dengan adanya pohon di sekitar ruang terbuka hijau. Manfaat ruang terbuka hijau di UIN Malang digunakan untuk belajar bersama dan tempat interaksi antara mahasiswa dengan mahasiswa.

b. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa UIN Malang

Tingkat stres akademik pada mahasiswa UIN Malang dalam penelitian ini berada dalam kategori sedang. Berikut ini diagram hasil pengukuran tingkat stres akademik mahasiswa UIN Malang :



Gambar 4. Diagram Kategorisasi Stres Akademik

Penelitian ini terdapat enam tahap stres akademik yang dirangkum menjadi 3 kategori yaitu tahap I dan II termasuk dalam kategori rendah, tahap III dan IV termasuk kategori sedang, tahap V dan VI termasuk kategori tinggi. Dilihat dari diagram diatas menunjukkan bahwa mahasiswa UIN Malang memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang sebesar 165 subjek(55%) dari 300 populasi. Mahasiswa yang memiliki tingkat stres pada kategori tinggi sebesar 74 subjek(25%) dari 300 populasi. Sedangkan untuk tingkat stres akademik dalam kategori rendah sebesar 61 atau 20% subjek dari 300 populasi. Bahwa mahasiswa dalam kategori rendah tersebut masih merasa bersemangat dalam menyelesaikan tugas akademik tetapi tidak memperhatikan cadangan energi berkurang, mampu berkonsentrasi saat keadaan lingkungan kurang nyaman (Hawari, 2001). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil dari mahasiswa di tiga fakultas tersebut yang mengalami tingkat stres akademik yang tinggi, karena mahasiswa UIN Malang pada fakultas sains dan teknologi, humaniora dan fakultas psikologi memiliki tingkat stres akademik yang sedang.

Stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu yang mengalami tekanan berasal dari persepsi suatu peristiwa yang berhubungan dengan pendidikan di perguruan tinggi seperti akademik, teman sebaya, lingkungan kampus, sistem pengajaran, transisi dari sekolah menengah akhir ke perguruan tinggi(Govaerts & Grégoire, 2004).

Stres akademik merupakan keadaan tertekan yang dialami individu akibat faktor internal seperti biologi atau kesehatan fisik , konsentrasi.

Selanjutnya untuk faktor eksternal seperti permasalahan keluarga, teman sebaya, akademik, lingkungan kampus.

Tingkat stres akademik mahasiswa di UIN Malang pada kategori sedang yaitu adanya mahasiswa yang merasa stres akademik ada yang sebagian mahasiswa tidak merasakan stres akademik. Hal tersebut karena sebagian besar mahasiswa UIN Malang dalam hal stres akademik yang berkaitan dengan perkuliahan seperti pengerjaan tugas akhir, tugas, laporan dan ujian serta manajemen waktu yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikis diantaranya tingkat stres sedang berada pada tahap III dan IV yang memiliki gejala sebagai berikut :

1) Stres tahap III

Apabila individu tetap memaksakan diri dalam aktivitas yang padat tanpa menghiraukan keluhan-keluhan pada stres tahap II, maka akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin mengganggu sebagai berikut :

- a. Gangguan lambung semakin nyata misalnya keluhan maag, buang air besar tidak teratur (diare). Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan individu merasa tertekan dan mempengaruhi kesehatan diri.
- b. Ketegangan otot semakin terasa.
- c. Perasaan tidak tenang dan ketegangan emosional semakin meningkat.
Perasaan tidak tenang tersebut muncul dikarenakan individu merasa takut.
- d. Gangguan pola tidur (insomnia) misalnya sukar untuk mulai masuk tidur (early insomnia), terbangun tengah malam dan sukar untuk tidur lagi (middle insomnia), bangun terlalu pagi atau dini hari (Late insomnia).

- e. Koordinasi tubuh terganggu (badan terasa oyong atau mau pingsan).
- f. Pada tahap ini penderita sudah harus berkonsultasi pada dokter, kecuali kalau beban stres atau tuntutan-tuntutan dikurangi dan tubuh mendapatkan kesempatan untuk beristirahat atau relaksasi guna memulihkan suplai energi.

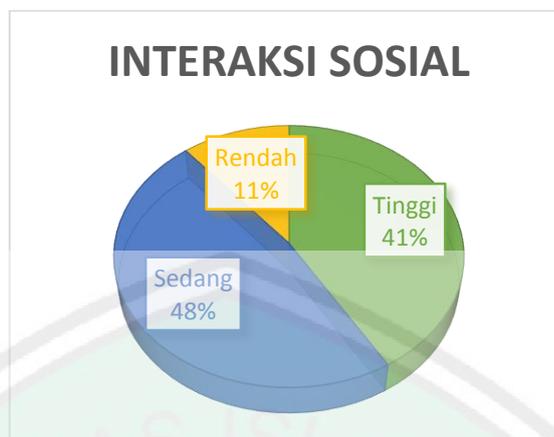
2) Stres tahap IV

Tingkat ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sulit. Disini individu merasa tidak mampu menjalani hari nya dengan lancar.
- b. Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit
- c. Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat.
- d. Tidur semakin sukar.
- e. Perasaan negatif .
- f. Kemampuan konsentrasi menurun tajam.
- g. Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan dan tidak di mengerti mengapa.

c. **Tingkat Interaksi Sosial pada Mahasiswa UIN Malang**

Tingkat interaksi sosial pada mahasiswa UIN Malang dalam penelitian ini menunjukkan hasil yang berada pada taraf kategori sedang. Berikut ini diagram hasil pengukuran tingkat interaksi sosial mahasiswa UIN Malang:



Gambar 5. Diagram Kategorisasi Interaksi Sosial

Dilihat dari diagram diatas menunjukkan bahwa mahasiswa UIN Malang memiliki tingkat interaksi sosial pada kategori sedang sebesar 143 subjek (48%) dari 300 populasi. Mahasiswa yang memiliki tingkat interaksi sosial pada kategori tinggi sebesar 124 subjek (41%) dari 300 populasi. Sedang tingkat interaksi sosial pada kategori rendah sebesar 33 subjek (11%). Jadi, tingkat interaksi sosial pada mahasiswa UIN Malang berada di kategori sedang. Tingkat interaksi sosial dalam kategori sedang yaitu mahasiswa dalam hal interaksi sosial sangat tinggi dan sebagian mahasiswa sangat rendah atau kurang peduli dengan interaksi sosial. Hal tersebut membuat mahasiswa masih mampu menjalin interaksi yang baik terutama dalam lingkungan kampus. Hal tersebut dapat memberikan keuntungan pada diri individu dan orang sekitar. Menurut H. Bonner (Gerungan, 2004) terjalannya interaksi sosial pada suatu hubungan antara individu satu dengan individu yang lain, hal tersebut dalam perilaku individu satu mempengaruhi atau memperbaiki kelakuan individu yang lain. Jadi, Kehidupan manusia tidak terlepas dari

interaksi sosial, termasuk bagi mahasiswa interaksi sosial sangatlah penting. Kehidupan manusia tidak dapat terlepas dari interaksi sosial dikarenakan manusia selalu membutuhkan orang lain untuk berbagi informasi ataupun meminta tolong kepada individu lain.

Interaksi sosial di UIN Malang dalam kategori sedang adanya beberapa faktor menurut (Gerungan, 2004) terbentuknya interaksi sosial pada mahasiswa disebabkan oleh beberapa faktor sebagai berikut :

- a. Faktor simpati yaitu perasaan tertarik individu satu terhadap orang lain, seperti cara bertingkah laku orang tersebut. Hal tersebut menumbuhkan dorongan ingin mengerti dan ingin kerjasama.
- b. Faktor sugesti menerima apa yang individu liat seperti kegiatan interaksi sosial yang dilakukan oleh banyak orang di ruang publik.
- c. Faktor sugesti dikarenakan pikiran terpecah-pecah yang disebabkan karena kelelahan atau rangsangan emosional hal tersebut lebih mudah terkena sugesti pada orang lain yang memahami jalan keluar atas kesulitan yang dialaminya.

Sehingga terbentuknya interaksi sosial di ruang publik dapat memberikan efek dalam meningkatkan kontak sosial pada mahasiswa (Jenny J. Roe et al., 2013). Kontak sosial tidak hanya dengan komunikasi secara langsung atau tatap muka. Kontak sosial juga disini termasuk interaksi sosial seperti memberikan senyuman, tegur sapa, berjabat tangan, melihat orang disekitar ruang publik.

d. Hubungan Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau Terhadap Stres Akademik melalui Interaksi Sosial

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pengolahan data oleh program SPSS (*Statistic Product and Service Solution*) for windows ver.16 dari hasil perhitungan mendapatkan hasil uji $Z = -3.48515$ dengan $\rho = 0.000492$, bahwa probability keliru pada penelitian ini kurang dari Z yang menyatakan bahwa memiliki hubungan dalam interaksi sosial. Demikian, bahwa H_1 ditolak dan H_2 diterima. Artinya bahwa kenyamanan ruang terbuka hijau memiliki hubungan terhadap stres akademik melalui interaksi sosial.

Hasil analisis terhadap kenyamanan ruang terbuka hijau (X) terhadap stres akademik melalui interaksi sosial memiliki nilai indirect sebesar -0.07 dan $R^2 = 0.020$ artinya secara tidak langsung variabel interaksi sosial memberikan hubungan yang sangat besar terhadap stres akademik karena dengan adanya kontak sosial berupa komunikasi yang memberikan dorongan ataupun dukungan terhadap individu lain mengurangi tekanan yang sedang dihadapi, hal tersebut dijelaskan H. Bonner (Gerungan, 2004) interaksi sosial adalah suatu hubungan antara individu satu dengan individu yang lain, dimana perilaku individu satu mempengaruhi atau memperbaiki kelakuan individu yang lain.

وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ ﴿١٠٣﴾

Artinya: “ Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliyah) bermusuh-musuhan, Maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadilah kamu karena nikmat Allah, orang-orang yang bersaudara: dan kamu telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari padanya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk”(Departemen Agama, 2005).

Al-Qur'an menjelaskan janganlah bercerai berai maka Allah akan mempersatukan hatimu dan menjadikan kamu orang-orang yang bersaudara. Saling memahami dengan dapat mendengarkan mereka. Dijelaskan pada ayat diatas bahwa kita harus saling mendengarkan keluh-kesah saudaramu sehingga tetaplah untuk melakukan interaksi sosial dengan orang lain. Janganlah terjadi bercerai berai karena Allah tidak menyukai itu. Bahwa interaksi sosial dapat memprediksi atau mengurangi stres akademik mahasiswa. Menurut(Nisa, 2012) pemanfaatan ruang terbuka publik mampu memprediksi kesehatan jiwa melalui kohesi sosial. Adanya interaksi sosial yang dilakukan di ruang terbuka hijau dapat memperbaiki keadaan hati manusia, disini interaksi sosial yang dilakukan di lingkungan alam sendiri dapat memperbaiki mood dan konsentrasi individu (Jenny J. Roe et al., 2013). Penelitian lain yang dilakukan oleh (Putro Dwijo, 2014) menjelaskan bahwa kenyamanan fasilitas sosial merupakan faktor yang mempengaruhi interaksi sosial tetapi hal tersebut bukan menjadi faktor utama yang mempengaruhi. Beberapa faktor juga dapat mempengaruhi yaitu person dan behavior. Sehingga untuk mengurangi tingkat stres akademik tidak hanya dilihat dari kenyamanan fasilitas sosial yang sudah ada, tetapi interaksi sosial berperan memberikan sumbangsih untuk mengurangi stres akademik.

e. Hubungan Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau Terhadap Stres Akademik

Hasil analisis dari variabel kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik nilai direct sebesar -0.08 dan R^2 0.007 artinya secara langsung variabel kenyamanan ruang terbuka hijau (X) memberikan hubungan yang besar terhadap variabel stres akademik (Y). Kenyamanan ruang terbuka hijau tersebut memberikan sumbangan atau memiliki hubungan terhadap stres akademik walaupun tidak terlalu besar. Tetapi kenyamanan ruang terbuka hijau dapat menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Dapat dilihat dari penelitian terdahulu yang hampir sama (Liisa Tyrväinen a et al., 2014) bahwa menghabiskan waktu di ruang terbuka hijau setelah selesai bekerja dapat meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi tingkat stres.

Surah Alam Nasrah ayat 1-8 tersebut juga menjelaskan tentang permasalahan yang dihadapi oleh manusia berbunyi sebagai berikut :

الْمَنْشُوحَ لَكَ صَدْرَكَ ۝١ وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ ۝٢ الَّذِي أَنْقَضَ
ظَهْرَكَ ۝٣ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۝٤ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝٥ إِنَّ مَعَ
الْعُسْرِ يُسْرًا ۝٦ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۝٧ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ۝٨

Artinya : “ Bukankah kami telah melapangkan untukmu dadamu? (1) Dan kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu(2) Yang memberatkan punggungmu?(3) Dan kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu(4) Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan(5) Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan(6) Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain(7) Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”(Departemen Agama, 2005).

Ayat diatas menjelaskan kepada individu bagaimana seseorang dalam mengatasi stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa seperti dengan cara menejemen waktu untuk pekerjaan yang menumpuk-numpuk atau meluangkan waktu setelah selesai menyelesaikan urusan untuk relaksasi di ruang publik. Ayat selanjutnya yang menjelaskan bahwa “sesudah kesulitan ada kemudahan”.

Kedua hasil perhitungan diatas dapat disimpulkan bahwa variabel interaksi sosial lebih besar memiliki hubungan terhadap stres akademik karena $R^2=0.020$ dibandingkan variabel kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik yang memperoleh $R^2=0.007$. Sehingga variabel yang melalui variabel mediasimemiliki hubungan lebih besar terhadap stres akademik dibandingkan yang langsung dari variabel kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik.Oleh karena itu hubungan yang lebih besar terjadi jika variabel kenyamanan ruang terbuka hijau (X) melalui interaksi sosial (M).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah di paparkan dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kenyamanan ruang terbuka pada mahasiswa UIN Malang memiliki kategori sedang. Artinya, dapat diketahui bahwa mahasiswa UIN Malang memiliki persepsi kenyamanan ruang terbuka hijau yang di pengaruhi oleh faktor perancangan dan fasilitas yang ada pada suatu objek.
2. Tingkat stres akademik pada mahasiswa UIN Malang memiliki kategori sedang. Artinya, stres akademik mahasiswa UIN Malang termasuk pada tahap ke III dimana individu tetap memaksakan diri dalam aktivitas yang padat tanpa menghiraukan keluhan-keluhan yang terjadi yaitu gangguan pencernaan (maag, diare), perasaan tidak tenang, otot terasa tegang. Tahap ke IV dimana tingkatan tersebut keadaan fisik individu dalam keadaan yang lebih buruk yaitu keadaan yang semulanya menyenangkan kini terasa sulit, perasaan negatif, tidur semakin sukar.
3. Tingkat interaksi sosial pada mahasiswa UIN Malang memiliki kategori sedang, artinya mahasiswa masih mampu menjalin interaksi yang baik terutama dalam lingkungan kampus. Manusia sangat memerlukan orang lain untuk berbagi informasi dan meminta tolong.

4. Hasil uji hubungan kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik melalui interaksi sosial mendapatkan hasil yaitu H₁ ditolak dan H₂ diterima. Artinya bahwa kenyamanan ruang terbuka hijau memiliki hubungan terhadap stres akademik melalui interaksi sosial.
5. Hubungan variabel kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik melalui interaksi sosial mendapatkan hasil bahwa variabel interaksi sosial memberikan hubungan secara tidak langsung terhadap stres akademik dengan hasil $R^2 = 0.020$. Sedangkan, variabel kenyamanan ruang terbuka hijau memberikan hubungan secara langsung terhadap stres akademik dengan hasil $R^2 = 0.007$. Artinya bahwa variabel yang paling besar memiliki hubungan terhadap stres akademik yaitu variabel interaksi sosial yang secara tidak langsung memiliki hubungan terhadap stres akademik.

B. Saran

Adapun saran yang diberikan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian ini bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan *judgment expert* yaitu meminta penilaian terhadap beberapa orang ahli dalam bidang psikologi untuk lebih mengetahui validitas isi suatu instrumen yang berdasarkan bidangnya. Peneliti selanjutnya dapat mencoba penelitian dengan lingkup lingkungan pekerjaan dan subjek yang bekerja. Hal tersebut dilakukan agar peneliti lebih jeli sehingga pada penelitian selanjutnya kelemahan dan kekurangan tersebut dapat diperbaiki. Penelitian ini mungkin dapat menjadi

acuan untuk kampus dalam meningkatkan kenyamanan pemanfaatan ruang terbuka di wilayah kampus. Penelitian tersebut dapat disarankan kepada mahasiswa untuk menggunakan fasilitas publik seperti ruang terbuka hijau untuk mengurangi tingkat stres akademik yang dirasakan.



DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, A. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia* Jakarta Salemba Media.
- Andarini, S. R., & Fatma, A. (2013). Hubungan antara distress dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal Talenta Psikologi*, 2(2), 159-179.
- Aprihatmoko, F. (2013). Analisis Hubungan antara Ruang Terbuka Hijau (RTH) dan Indeks Kenyamanan (Studi kasus: Kota Yogyakarta).
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2007). *Reliabilitas & Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian* Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Birren, F. (2016). *Color psychology and color therapy; a factual study of the influence of color on human life*: Pickle Partners Publishing.
- Budiharjo, E., & Sujarto, D. (1998). Kota yang Berkelanjutan. *Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan*.
- Clayton, S., & Myers, G. (2014). *Psikologi Konservasi (Memahami dan Meningkatkan Kepedulian Manusia Terhadap Alam)*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Departemen Agama, R. (2005). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: CV. Penerbit J-ART.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Eriawan, T. (2003). Prinsip Perancangan Taman Kota dan Taman bagian Wilayah Kota di Kota Bandung. *Thesis pada Magister ITB. Bandung*.
- Fairbrother, K., & Warn, J. (2003). Workplace dimensions, stress and job satisfaction. *Journal of managerial psychology*, 18(1), 8-21.
- Fitri Fausiah, J. W. (2005). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa* (A. S. Basri Ed.). Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*, 48(1), 150.
- Gerungan, W. (2004). Psikologi sosial. *Bandung: Refika Aditama*.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 19*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: study on appraisal variables in adolescence. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology*, 54(4), 261-271.
- Hakim, R. (2012). *Komponen Perancangan Arsitektur Lanskap* Jakarta: Bumi Aksara.
- Halim, D. (2005). *Psikologi Arsitektur (Pengantar Kajian Lintas Disiplin)*. Jakarta: Grasindo.
- Harvinta, D. D. R. (2015). *Hubungan Antara Stress Akademik Dengan Kecenderungan Perilaku Merokok Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hawari, D. (2001). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi* Jakarta: FKUI.
- Indonesia, G. A. (2016). Fungsi Ruang Terbuka Hijau. from http://greenartindonesia.co.id/content/blog/ruang_terbuka_hijau
- Jenny J. Roe, Catharine Ward Thompson, Peter A. Aspinall , Mark J. Brewer , Elizabeth I. Duff , David Miller , & Clow, R. M. a. A. (2013). Green Space and Stress: Evidence from Cortisol Measures in Deprived Urban Communities. *International journal of environmental research and public health*, 10, 4086-4103. doi: doi:10.3390/ijerph10094086
- Kampus, P. (2016). Evaluasi Ruang Terbuka Hijau. from https://www.kompasiana.com/pejuangkampus/evaluasi-ruang-terbuka-hijau_568b3efe3dafbd170ed27c46
- Kania, R. (2010). Evaluasi Taman Rumah Sakit sebagai Healing Garden (Studi Kasus: Santosa Bandung International Hospital).
- Kolcaba, K. (2003). *Comfort theory and practice: a vision for holistic health care and research*: Springer Publishing Company.
- Kozier. (2004). *Fundamental of Nursing : Concepts, Process and Practice*. New Jersey: Pearson Prentice hall.

- Kurniati, F. (2012). *Hubungan antara stres dengan burnout pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Lestari, E. (2017). Mengenal "Kampus Hijau" UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Retrieved 26 September, 2017, from <https://video.quipper.com/id/blog/quipper-campus/pulau-jawa/uin-maulana-malik-ibrahim-malang/mengenal-kampus-hijau-uin-maulana-malik-ibrahim-malang/>
- Liisa Tyrväinen a, Ann Ojala a, Kalevi Korpela b, Timo Lanki c, Yuko Tsunetsugu d, & d, T. K. (2014). The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology*, 38, 1-9.
- Looker, T. G., O. (2005). *Managing Stress*. Yogya-Surabaya: **BACA!** Baca buku, buku baik.
- Lumongga, N. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta Kencana Prenada Media Group.
- Muliyadi. (2004). Fungsi dan Peran Dosen PA STAIN Malang. *Jurnal Psikoislamika*.
- Nglai, A. (2008). *Teaching Children : Handling Study Stress* Jakarta Elex Media Komputindo.
- Nisa A, J. (2012). Peran Mediasi Persepsi Kohesi Sosial Dalam Hubungan Prediktif Persepsi Pemanfaatan Ruang Terbuka Publik Terhadap Kesehatan Jiwa. *Makara, Sosial Humaniora, Vol.16 No.2*, 89-100.
- Pedhazur, E. J. (1997). *Multiple Regression In Behavioral Research (Explanation and Prediction)*. Asia: Christopher P. Klein.
- Peterson, S. J., & Bredow, T. S. (2009). *Middle range theories: Application to nursing research*: Lippincott Williams & Wilkins.
- Putro Dwijo, D. L. P. (2014). Pengaruh Fasilitas Sosial Terhadap Kenyamanan Interaksi Sosial Penghuni Perumahan Di Kelurahan Sungai Jawi Luar Pontianak. *Langkau Betang, Vol.1/n0.2*, 43-53.
- Rilatupa, J. (2008). Aspek Kenyamanan Termal Pada Pengkondisian Ruang Dalam. *EMAS Jurnal Sains dan Teknologi*, 18(3), pp. 191-198.
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development (Terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*: John Wiley & Sons.

Sarwono, S. W. (1992). *Psikologi lingkungan*: Grasindo.

Sedarmayanti. (2009). *Tata Kerja dan Produktivitas Kerja (Suatu Tinjauan dari Aspek Ergonomi atau Kaitan Antara Manusia dengan Lingkungan Kerjanya)*. Bandung: CV.Mandar Maju

Soekanto, S. (2012). *Sosiologi Suatu Pengantar* Jakarta: PT.Rajawali Pers.

Soekanto, S. (2013). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.

Suryabrata, D. S. (2015). *Metodologi Penelitian* Jakarta: Rajawali Pers.



LAMPIRAN



Lampiran 1. Lampiran Uji Coba Validitas dan Reabilitas

Tabel Skala Interaksi Sosial (i)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	122	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	122	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.658	29

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i1	21.26	11.914	.130	.656
i2	21.22	11.463	.365	.638
i3	21.57	11.107	.308	.638
i4	21.20	11.746	.269	.646
i5	21.17	11.681	.355	.642
i6	21.29	11.595	.239	.647
i7	21.55	11.572	.166	.654
i8	21.42	11.336	.264	.644
i9	21.39	11.743	.141	.656
i10	21.42	11.072	.352	.634
i11	21.18	11.571	.395	.639
i12	21.44	11.736	.129	.658
i13	21.46	11.259	.277	.642
i14	21.65	11.106	.310	.638
i15	21.30	11.135	.410	.631
i16	21.24	12.183	.034	.663
i17	21.34	12.275	-.023	.671

i18	21.87	12.148	.021	.666
i19	21.20	12.511	-.101	.670
i20	21.16	12.166	.102	.656
i21	21.26	11.881	.143	.655
i22	21.20	11.895	.195	.651
i23	21.21	11.706	.264	.646
i24	21.29	11.132	.420	.630
i25	21.32	11.475	.261	.644
i26	21.30	11.734	.176	.652
i27	21.48	11.772	.113	.660
i28	21.18	12.232	.041	.660
i29	21.21	11.822	.210	.650

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.672	8

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i2	5.12	2.671	.320	.652
i3	5.47	2.201	.452	.618
i5	5.07	2.796	.295	.658
i10	5.32	2.401	.347	.648
i11	5.08	2.704	.380	.644
i14	5.55	2.250	.417	.629
i15	5.20	2.506	.363	.642
i24	5.19	2.501	.377	.638

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.658	7

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i2	4.20	2.407	.274	.647
i3	4.54	1.887	.478	.585
i10	4.39	2.141	.318	.640
i11	4.16	2.414	.358	.632
i14	4.62	1.923	.450	.596
i15	4.27	2.215	.355	.627
i24	4.26	2.212	.368	.623

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.647	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i3	3.66	1.564	.473	.564
i10	3.52	1.772	.333	.622
i11	3.28	2.087	.307	.631
i14	3.75	1.580	.460	.570
i15	3.39	1.860	.356	.612

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i3	3.66	1.564	.473	.564
i10	3.52	1.772	.333	.622
i11	3.28	2.087	.307	.631
i14	3.75	1.580	.460	.570
i15	3.39	1.860	.356	.612
i24	3.39	1.875	.351	.613

Tabel Skala Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau (K)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	122	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	122	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.736	34

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
K1	23.80	18.214	.364	.721
K2	23.82	18.876	.198	.733
K3	23.60	19.069	.221	.731
K4	23.52	19.425	.171	.733
K5	23.53	19.425	.155	.734
K6	23.65	18.594	.327	.725
K7	23.94	19.327	.087	.740
K8	23.64	18.761	.285	.727
K9	24.24	19.075	.219	.731
K10	23.99	18.901	.189	.733
K11	23.50	19.525	.149	.734
K12	23.58	18.840	.305	.726
K13	23.66	18.095	.464	.716
K14	23.78	18.256	.358	.722
K15	23.68	18.368	.370	.722
K16	23.70	17.998	.462	.716
K17	23.50	19.508	.156	.734
K18	23.48	19.872	.014	.738
K19	24.09	18.992	.183	.733
K20	23.62	19.030	.218	.731
K21	23.54	18.912	.329	.726
K22	23.75	19.596	.035	.743
K23	23.74	19.484	.063	.741
K24	23.51	19.376	.200	.732
K25	23.50	19.211	.281	.729
K26	23.77	18.162	.385	.720
K27	24.05	18.576	.276	.727
K28	23.61	19.264	.155	.734
K29	23.87	17.999	.405	.719

K30	23.61	19.660	.041	.740
K31	23.52	19.524	.126	.735
K32	23.48	19.392	.252	.731
K33	23.69	18.778	.255	.729
K34	23.84	18.480	.290	.726

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.719	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
K1	6.54	4.449	.418	.691
K6	6.39	4.670	.381	.697
K12	6.33	4.834	.349	.702
K13	6.40	4.523	.460	.684
K14	6.52	4.566	.362	.701
K15	6.43	4.759	.306	.709
K16	6.44	4.414	.490	.678
K21	6.29	4.950	.330	.705
K26	6.52	4.483	.408	.692
K29	6.61	4.652	.298	.713

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
---------------------	------------

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.713	9

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
K1	5.99	3.678	.395	.687
K6	5.84	3.835	.386	.688
K12	5.78	3.942	.387	.689
K13	5.85	3.747	.437	.678
K14	5.98	3.760	.353	.695
K15	5.88	3.894	.323	.700
K16	5.89	3.633	.476	.670
K21	5.74	4.079	.348	.696
K26	5.97	3.701	.390	.687

Tabel Skala Stres Akademik (Q)**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.735	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
q1	11.98	18.108	.123	.735
q2	12.34	17.693	.165	.734
q3	12.50	17.085	.350	.721
q4	12.28	17.354	.248	.728
q5	12.30	17.261	.270	.726
q6	12.55	17.800	.172	.733
q7	12.16	16.667	.447	.714
q8	12.61	18.206	.080	.737
q9	12.17	17.145	.315	.723
q10	12.00	17.067	.435	.717
q11	12.67	18.190	.110	.735
q12	12.01	17.408	.320	.724
q13	12.60	17.741	.214	.730
q14	12.35	17.579	.193	.732
q15	12.56	17.398	.291	.725
q16	11.99	17.542	.292	.725
q17	12.50	17.019	.368	.720
q18	12.61	17.840	.189	.731
q19	12.80	18.744	-.144	.738
q20	12.26	16.775	.395	.717
q21	12.58	18.613	-.042	.745
q22	12.64	18.100	.122	.735
q23	12.41	17.428	.236	.729
q24	12.03	17.066	.405	.718
q25	12.39	17.223	.284	.725
q26	12.28	16.654	.424	.715
q27	12.17	16.822	.402	.717
q28	12.13	17.516	.230	.729

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.707	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
--	----------------------------	--------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

q3	5.71	5.024	.271	.700
q7	5.36	4.667	.438	.671
q9	5.38	4.971	.276	.700
q10	5.21	4.949	.397	.680
q12	5.21	5.037	.335	.689
q17	5.71	5.007	.279	.699
q20	5.46	4.684	.401	.678
q24	5.24	4.917	.382	.682
q26	5.49	4.719	.381	.681
q27	5.37	4.536	.505	.659

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.701	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
q10	3.31	2.347	.359	.682
q12	3.31	2.251	.438	.660
q20	3.56	2.115	.394	.675
q24	3.34	2.209	.445	.658
q26	3.59	2.011	.474	.647
q27	3.47	2.035	.489	.641

Lampiran 2. Lampiran Uji Normalitas dan Uji Sobel

Tabel Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		300
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.82741730
Most Extreme Differences	Absolute	.048
	Positive	.048
	Negative	-.030
Kolmogorov-Smirnov Z		.837
Asymp. Sig. (2-tailed)		.485

a. Test distribution is Normal.

Tabel Uji Sobel

Type of mediation	Significant	
Sobel z-value	-3.48515	$p = 0.000492$
95% Symmetrical Confidence interval		
Lower	-0.10151	
Higher	-0.02843	
Unstandardized indirect effect		
a*b	-0.06497	
se	0.01864	
Effective Size measures		
<u>Standardised Coefficients</u>		<u>R² Measures (Variance)</u>
Total:	-0.16	0.027
Direct:	-0.08	0.007
Indirect:	-0.07	0.020
Indirect to Total ratio	0.465	0.738

Lampiran 3. Lampiran Skala Uji Coba dan Penelitian

BERSIFAT RAHASIA

NAMA :

JENIS KELAMIN :

JURUSAN :

I. PENGANTAR

1. Skala ini diedarkan kepada Anda dengan maksud untuk mendapatkan informasi sehubungan dengan kenyamanan mahasiswa
2. Partisipasi Anda memberikan informasi sangat kami harapkan

II. PETUNJUK PENGISIAN

1. Sebelum mengisi pernyataan, bacalah petunjuk pengisian dengan cermat dan teliti.
2. **Pernyataan pada tiap aitem merupakan situasi kejadian tertentu. Bayangkan Anda mengalaminya.**
3. Pilihlah salah satu **a** atau **b** yang menurut Anda paling benar dengan **cara memberikan tanda silang (X) pada huruf (a) atau (b).**

1	<p>Saat saya belajar di ruang kelas yang terasa panas</p> <p>(A) Tidak dapat berkonsentrasi, karena sibuk dengan mengipaskan buku</p> <p>(B) Tetap berkonsentrasi mendengarkan penjelasan dosen</p>
2	<p>Saya banyak memiliki tugas kuliah yang tidak dicicil, dikarenakan saya...</p> <p>(A) Tidak dapat mengatur kapan UAS berlangsung</p> <p>(B) Dapat mengatur dateline tugas</p>

3	<p>Saya tidak belajar ketika UAS berlangsung, saya merasa ...</p> <p>(A) Saat mengerjakan UAS, telapak tangan saya mengeluarkan keringat berlebihan</p> <p>(B) Saya merasa tetap tenang dalam menghadapi UAS</p>
4	<p>Saya mengikuti ujian lisan yang berlangsung di kelas</p> <p>(A) Kadang saya merasa perut tiba-tiba sakit</p> <p>(B) Saya tidak merasakan ada gangguan pencernaan</p>
5	<p>Ketika semester ini, saya berpikir bahwa...</p> <p>(A) Banyak mata kuliah yang tidak di sukai</p> <p>(B) Banyak mata kuliah yang di sukai</p>
6	<p>Ketika saya sedang mengerjakan tugas yang dateline pengumpulannya besok, Biasanya saya ketika lapar...</p> <p>(A) Ketika lapar, saya tidak nafsu makan</p> <p>(B) Ketika lapar, saya akan makan</p>
7	<p>Ketika saya merasa tekanan akademik memuncak, Saya akan...</p> <p>(A) Merasa gelisah dan tidak dapat tidur</p> <p>(B) Merasa tetap tidur seperti biasa</p>
8	<p>Ketika saya mencari teman di lingkungan kampus baru, Saya merasa...</p> <p>(A) Telapak tangan terasa dingin</p> <p>(B) Telapak tangan tidak merasakan dingin</p>
9	<p>Ketika saya pertama kali menghadapi praktikum, saya merasa...</p> <p>(A) Merasa gugup dan perut terasa sakit</p> <p>(B) Merasa tenang</p>
10	<p>Ketika saya belum mengerjakan tugas, sementara teman kelas sudah siap untuk mengumpulkan tugas, Saya akan...</p> <p>(A) Tidak bisa tidur untuk mengerjakannya</p> <p>(B) Tetap santai dan tetap tidur seperti biasa</p>
11	<p>Saya memiliki tugas kuliah yang menumpuk</p> <p>(A) Saya merasa pusing dan memilih untuk mengabaikan tugas</p> <p>(B) Tidak ambil pusing dan tetap mengerjakan tugas semampunya</p>

12	<p>Saya memiliki jadwal konsultasi dengan dosen, tetapi saya belum mencari materi revisi. Saya akan merasa..</p> <p>(A) Saya merasa gugup dan gelisah</p> <p>(B) Saya merasa tenang-tenang saja</p>
13	<p>Ketika saya harus pisah jauh dengan orang tua, saya merasa...</p> <p>(A) Tidak nafsu makan, saat jauh dari rumah</p> <p>(B) Makan dengan teratur</p>
14	<p>Ketika saya sangat menginginkan pulang, hal yang terjadi adalah...</p> <p>(A) Menurunkan tingkat konsentrasi belajar</p> <p>(B) Tidak mempengaruhi konsentrasi belajar</p>
15	<p>Saya mendapat nilai IP tidak sesuai harapan, Saya merasa...</p> <p>(A) Merasakan putus asa dengan hasil yang di dapat</p> <p>(B) Menerima hasil apa adanya</p>
16	<p>Ketika saya pertama kali masuk perguruan tinggi, hal yang berubah dari pola hidup saya adalah...</p> <p>(A) Jadwal tidur tidak teratur</p> <p>(B) Jam tidur sama seperti sebelum kuliah</p>
17	<p>Ketika saya sedang berselisih dengan teman, Hal yang saya lakukan...</p> <p>(A) Tidak mengajak berinteraksi lagi</p> <p>(B) Mengajak untuk berbicara</p>
18	<p>Ketika saya tidak memiliki uang sama sekali, Hal yang saya lakukan</p> <p>(A) Memilih untuk duduk melamun</p> <p>(B) Melakukan hal yang bermanfaat seperti mencari tambahan</p>
19	<p>Ketika tidak menyukai salah satu mata kuliah, Saya memilih untuk...</p> <p>(A) Tidak mengikuti mata kuliah</p> <p>(B) Tetap masuk walau tidak memahami materi</p>
20	<p>Ketika saya mengalami masalah pertentangan dengan orang tua, saya merasa...</p> <p>(A) Murung saat lagi menjalankan perkuliahan</p> <p>(B) Tetap bersemangat dalam menjalani perkuliahan</p>

21	<p>Saat saya tidak nyaman dengan norma-norma di lingkungan baru, Saya memilih untuk..</p> <p>(A) Menjauhi lingkungan tersebut</p> <p>(B) Menyesuaikan dengan norma di lingkungan tersebut</p>
22	<p>Saat saya tidak dapat mencari materi revisi tugas, Saya merasa...</p> <p>(A) Merasa nafsu makan meningkat</p> <p>(B) Merasa nafsu makan tetap sama</p>
23	<p>Ketika saya tidak bisa memahami bahasa asing, Saya merasa ...</p> <p>(A) Merasa rendah diri</p> <p>(B) Tetap percaya diri untuk bisa memahami</p>
24	<p>Ketika saya menghadapi masalah pribadi, keadaan fisik menjadi...</p> <p>(A) Badan terasa lesu</p> <p>(B) Badan tetap fit</p>
25	<p>Saya akan berperilaku.... ketika teman tidak dapat diajak kerjasama</p> <p>(A) Menjauhi teman</p> <p>(B) Tetap mendekatinya</p>
26	<p>Ketika saya memiliki keinginan tidak sesuai dengan rencana, Saya mengalami...</p> <p>(A) Tubuh terasa lesu dan lunglai</p> <p>(B) Saya merasa tetap bersemangat</p>
27	<p>Ketika saya memiliki tugas akademik yang padat</p> <p>(A) Menurunnya tingkat kekebalan tubuh</p> <p>(B) Keadaan tubuh yang masih fit</p>
28	<p>Ketika saya diminta mengambil keputusan di saat saya sedang menghadapi masalah</p> <p>(A) Sukar dalam mengambil keputusan</p> <p>(B) Mampu dalam mengambil keputusan</p>
1	<p>Ketika saya melihat orang lain kesusahan, Saya akan....</p> <p>(A) Saya membantu orang lain terlebih dahulu</p>

	(B) Saya tetap fokus pada aktifitas yang dilakukan
2	Ketika saya belum menyelesaikan sebagian tugas, tetapi teman meminta tolong untuk membantu mengerjakan tugas (A) Saya mencoba mengajak untuk mengerjakan (B) Hanya memperdulikan diri sendiri
3	Ketika saya bertemu dengan orang yang kurang disukai , Saya akan berperilaku... (A) Berjabat tangan dengan orang tersebut (B) Cuek dengan orang tersebut
4	Saya tidak sengaja bertemu dengan teman, hal yang akan dilakukan... (A) Mencoba mengajak untuk berbicara (B) Hanya diam dan tidak melakukan apa-apa
5	Ketika saya tidak menyukai teman yang malas untuk kuliah, saya akan ... (A) Memberinya dukungan agar mau berubah (B) Membenci dan tidak mempedulikannya lagi
6	Ketika saya memiliki hobi yang sama dengan teman, saya akan (A) Mengajak untuk membahas hobi diluar jam perkuliahan (B) Tidak melakukan ajakan
7	Ketika saya malas untuk mengerjakan tugas kelompok, hal yang akan saya lakukan... (A) Mengajak mengerjakan bersama (B) Hanya komunikasi lewat handphone
8	Saya melihat orang lain membuang sampah sembarangan, hal yang akan saya lakukan.. (A) Mengingatkan orang tersebut (B) Tidak peduli dengan perilaku orang tersebut
9	Saya kurang menyukai ketika membahas tentang tugas kelompok, saya akan memilih untuk... (A) Memilih bertemu langsung untuk berkomunikasi lebih jelas

	(B) Memilih berkomunikasi hanya menggunakan media sosial
10	Ketika saya berpapasan dengan orang yang tidak dikenal, Saya akan berperilaku... (A) Memberikan senyum kepada orang tersebut (B) Pura-pura tidak melihat atau tidak memberikan respon
11	Ketika teman saya memiliki kesamaan sedang mengalami penurunan akademis, Saya akan.. (A) Saya akan memberikan motivasi untuk terus berjuang (B) Saya hanya peduli kepada diri saya sendiri
12	Saya lebih menyukai pembelajaran berlangsung di.... (A) menyukai pembelajaran diluar (B) Menyukai pembelajaran dikelas
13	Ketika saya mengalami kesusahan, Saya akan mencoba untuk... (A) Meminta tolong kepada orang (B) Melakukannya dengan sendiri
14	Ketika saya bertemu dengan teman yang tidak saya sukai, Saya akan ... (A) Mengajak untuk berinteraksi (B) Memilih untuk diam
15	Ketika saya berpapasan dengan dosen yang tidak disukai, Saya akan ... (A) Memberikan senyuman (B) Pura-pura tidak melihat
16	Hal yang saya lakukan ketika menunggu jam perkuliahan (A) Berkumpul dengan teman (B) Memilih untuk membaca buku
17	Saya memilih menggunakan... untuk menjalin komunikasi dengan teman beda daerah (A) Menggunakan media sosial untuk komunikasi (B) Lebih memilih berkomunikasi saat bertemu saja
18	Ketika menyukai fashion idola, saya akan (A) Meniru fashion idola saya

	(B) Hanya sebatas menyukai fashionnya saja
19	Ketika saya mendapat kritik pada saat diskusi, saya akan berperilaku... (A) Terbuka dengan kritik orang lain (B) Tidak senang karena pendapat saya di kritik orang lain
20	Ketika saya kurang setuju dengan saran yang diberikan oleh teman saya, saya akan berperilaku... (A) Tetap menerima pendapat dari mereka (B) Tidak menerima pendapat dari mereka
21	Ketika saya tidak menyukai tujuan dalam suatu kelompok Hal yang harus saya lakukan... (A) Terus menjalin interaksi yang baik untuk menyatukan tujuan yang sama (B) Tidak ikut lagi dalam kelompok
22	Saya memiliki keinginan untuk bergabung dalam suatu organisasi, Saya akan... (A) Ikut serta dalam kegiatan kelompok tersebut (B) Tidak ikut serta dalam kegiatan kelompok
23	Saya kurang peduli dengan teman yang mengalami kesulitan dalam pembelajaran, Saya akan... (A) Saat dia bertanya akan membantunya untuk bisa memahami materi (B) Pura-pura mengalami kesulitan dalam materi pembelajaran
24	Ketika saya tidak menyukai orang lain lebih terbuka dengan saya, Hal tersebut membuat... (A) Saya melakukan komunikasi yang lebih baik (B) Saya beralasan tertentu agar tidak terjalin komunikasi
25	Ketika saya memiliki pendapat dalam suatu diskusi, Saya akan... (A) Saya akan menyampaikan dengan jelas dan efektif (B) Hanya pasif dan tidak menyampaikan pendapat
26	Ketika saya melihat teman mengalami perselisihan pada saat praktikum,

	<p>Saya akan melakukan...</p> <p>(A) Saya akan mencoba menjadi penengahnya</p> <p>(B) Saya hanya membiarkan mereka</p>
27	<p>Saya berhati-hati, ketika berada di lingkungan kampus yang baru. Hal tersebut membuat saya...</p> <p>(A) Mampu berteman dengan siapa saja</p> <p>(B) Memilih dalam mencari berteman</p>
28	<p>Saya akan...Saat saya mendapat kritikan dari orang lain</p> <p>(A) Menerimanya dengan lapang dada</p> <p>(B) Tidak terima dengan kritik dari orang lain</p>
29	<p>Ketika saya tidak menyukai dengan kekurangan yang terdapat pada diri sendiri, Hal yang akan saya lakukan</p> <p>(A) Mencoba untuk belajar banyak dari orang lain</p> <p>(B) Berpura-pura untuk menutupi</p>
	<p>KETERANGAN :</p> <p>Ruang terbuka hijau merupakan ruang publik yang direncanakan untuk kebutuhan tempat pertemuan, interaksi sosial dan aktivitas lainnya yang dilakukan di udara terbuka seperti taman depan rektorat, gazebo yang berada disamping gedung B.</p>
1	<p>Ketika saya sedang melakukan pembicaraan dengan teman di ruang terbuka hijau kampus, Saya merasa ...</p> <p>(A) Tidak bising karena adanya vegetasi(pohon)</p> <p>(B) Suara motor mengganggu pembicaraan dengan orang lain</p>
2	<p>Ketika saya mendengar suara bising pada siang hari, Saya akan melakukan...</p> <p>(A) Memperkirakan secara teratur datangnya bunyi</p> <p>(B) Tidak memperkirakan bunyi dan menyebabkan stress</p>
3	<p>Pencahayaan ruang terbuka hijau di area kampus sudah mencukupi, menurut saya merasa membuat...</p> <p>(A) Membuat betah berada di lingkungan ruang terbuka hijau</p>

	(B) Tidak betah dengan pencahayaan di ruang terbuka hijau
4	Ketika berada di kampus saya merasa pusing, Saya akan melakukan... (A) Meluangkan waktu untuk duduk di ruang terbuka hijau (B) Memilih untuk di dalam kelas yang ribut
5	Ketika saya melihat pepohonan yang terdapat di ruang terbuka hijau, Saya merasa... (A) Merasa sejuk dan keadaan diri menjadi tenang (B) Tidak merasakan apa-apa
6	Ketika saya merasa jenuh, Saya akan melakukan... (A) Kumpul dengan teman di ruang terbuka hijau (B) Menghabiskan waktu di mall
7	Ketika saya melakukan komunikasi di ruang terbuka hijau yang bising , Saya merasa.. (A) Komunikasi berjalan dengan baik (B) Mengganggu komunikasi antar individu
8	Ketika saya duduk di gazebo kampus, Saya merasa... (A) Mata dapat melihat objek secara jelas (B) Mata menjadi silau untuk melihat objek
9	Ketika lingkungan ruang terbuka hijau tercium bau sampah, Saya merasa (A) Biasa saja dan tetap berada di ruang terbuka hijau (B) merasa terganggunya sistem pernapasan
10	Saya merasa tidak nyaman berada di ruang terbuka hijau, ketika terlalu dilihat oleh orang lain. Saya akan berperilaku.. (A) Tetap berada di tempat itu (B) Meninggalkan tempat tersebut
11	Saya menggunakan ruang terbuka hijau di wilayah kampus untuk... (A) Digunakan untuk interaksi sosial (B) Sebagai tempat untuk merusak fasilitas
12	Ketika tersedianya fasilitas di ruang terbuka hijau seperti wifi, colok, hal

	<p>yang saya lakukan adalah...</p> <p>(A) Menggunakan ruang terbuka tersebut sebagai tempat belajar atau mengerjakan tugas</p> <p>(B) Tidak menggunakan ruang terbuka tersebut sebagai tempat belajar</p>
13	<p>Ketika perkuliahan sudah selesai saya menggunakan ruang terbuka hijau untuk keperluan..</p> <p>(A) Melepas jenuh setelah perkuliahan</p> <p>(B) Tidak menggunakannya</p>
14	<p>Ketika saya memilih meluangkan waktu untuk diri sendiri di ruang terbuka hijau, agar saya...</p> <p>(A) Dapat terjalin kontak sosial dengan orang lain</p> <p>(B) Hanya untuk duduk saja, tidak melakukan kontak sosial</p>
15	<p>Saya mengikuti diskusi yang dilakukan di ruang terbuka hijau, Saya merasa diskusi tersebut...</p> <p>(A) Diskusi berjalan dengan baik</p> <p>(B) Diskusi tidak berjalan dengan baik</p>
16	<p>Ketika saya memilih tempat untuk berkumpul, Saya akan memilih...</p> <p>(A) Saya memilih ruang terbuka hijau agar terjalinnya komunikasi yang baik dengan teman sebaya</p> <p>(B) Tidak memilih ruang terbuka hijau</p>
17	<p>Ketika saya merasa tertekan dengan kegiatan akademis, Saya akan melakukan...</p> <p>(A) Memberi waktu tubuh untuk relaksasi dengan alam</p> <p>(B) Tidak memberikan waktu tubuh untuk relaksasi</p>
18	<p>Ketika ruang terbuka hijau kampus terjaga kebersihannya, Saya akan merasa ... dalam menggunakan ruang terbuka hijau</p> <p>(A) Saya merasa betah berada di ruang terbuka hijau</p> <p>(B) Tidak merasa betah berada di ruang terbuka hijau</p>
19	<p>Ketika saya berada di dalam kelas yang terasa panas, Saya merasa...</p>

	<p>(A) Mampu berkonsentrasi</p> <p>(B) Tidak mampu berkonsentrasi</p>
20	<p>Ketika saya berada di ruang terbuka hijau yang sejuk pada siang hari, Saya merasa..</p> <p>(A) Mampu berkonsentrasi</p> <p>(B) Tidak mampu berkonsentrasi</p>
21	<p>Ketika saya merasa jenuh dengan aktifitas akademis, Saya memilih untuk...</p> <p>(A) Melepas penat aktifitas akademik ke ruang terbuka hijau kampus</p> <p>(B) Memikirkan kejenuhan aktifitas akademis</p>
22	<p>Ketika saya berada di ruang terbuka hijau, Saya lebih menyukai tempat duduk seperti...</p> <p>(A) Tempat duduk yang saling berhadapan</p> <p>(B) Tempat duduk yang berdampingan atau sejajar</p>
23	<p>Ketika saya duduk di ruang terbuka hijau yang memiliki tempat duduk yang berdampingan atau sejajar, Saya merasa..</p> <p>(A) Terjalannya interaksi sosial dengan orang lain</p> <p>(B) Tidak terjalannya interaksi sosial dengan orang lain</p>
24	<p>Ketika saya sedang berada di ruang terbuka hijau melihat langit dari jarak jauh, Hal tersebut membuat saya merasa..</p> <p>(A) Tenang dengan suasana tersebut</p> <p>(B) Merasa biasa saja</p>
25	<p>Saat siang hari saya berada di ruang terbuka hijau kampus yang memiliki pohon yang rindang, Saya merasa ruang terbuka hijau tersebut ..</p> <p>(A) Memberikan kenyamanan dengan angin yang lebih terasa</p> <p>(B) Masih terasa panas</p>
26	<p>Ketika saya memilih untuk belajar sendiri, Tempat yang saya pilih yaitu...</p> <p>(A) Ruang terbuka hijau kampus</p>

	(B) Memilih cafe
27	<p>Saya terbiasa memilih ruang terbuka hijau sebagai tempat relaksasi yang nyaman, dikarenakan kebiasaan yang dilakukan...</p> <p>(A) Orang tua yang sering meluangkan waktu untuk ke ruang terbuka hijau kota</p> <p>(B) Pengalaman dari orang-orang sekitar kampus yang sering menggunakan ruang terbuka hijau</p>
28	<p>Ketika berada di ruang terbuka hijau tersebut terasa sejuk, Saya merasa...</p> <p>(A) Tubuh saya tidak berkeringat lagi</p> <p>(B) Tubuh saya masih tetap berkeringat</p>
29	<p>Ketika saya sedang membaca buku di ruang terbuka hijau yang tidak memiliki peneduh atau gazebo, Saya merasa...</p> <p>(A) Tetap dapat melihat dengan jelas tulisan di buku</p> <p>(B) Merasa silau untuk melihat tulisan di buku</p>
30	<p>Ketika saya sedang berbicara dengan teman di ruang terbuka yang memiliki vegetasi yang baik, Saya akan ...</p> <p>(A) Dapat mendengar jelas pembicaraan teman</p> <p>(B) Kurang jelas mendengar pembicaraan teman</p>
31	<p>Ketika saya berada di lingkungan ruang terbuka yang terjaga kebersihannya, Hal tersebut membuat....</p> <p>(A) Indera penciuman saya tidak terganggu dari bau tidak sedap</p> <p>(B) Indera penciuman tetap mencium berbagai bau yang tidak sedap</p>
32	<p>Ketika saya berada di ruang terbuka yang memiliki suasana asri, Saya merasa...</p> <p>(A) Merasa relax dengan suasana yang mendukung</p> <p>(B) Merasa tertekan dengan suasana tersebut</p>
33	<p>Ketika saya lagi menginginkan sendiri, Saya akan memilih tempat...</p> <p>(A) Memilih ruang terbuka untuk dikunjungi</p> <p>(B) Memilih untuk mengunjungi cafe</p>

34	Saya sudah terbiasa jarang berada ditempat keramaian, dikarenakan... (A) Saya tidak terlalu nyaman saat kurang berinteraksi di lingkungan luar (B) Saya merasa nyaman di karenakan kebiasaan dari kecil jarang berada di tempat keramaian.
-----------	--



BERSIFAT RAHASIA**Tabel Skala Penelitian**

NAMA :
 JENIS KELAMIN :
 JURUSAN :

III. PENGANTAR

3. Skala ini diedarkan kepada Anda dengan maksud untuk mendapatkan informasi sehubungan dengan kenyamanan mahasiswa
4. Partisipasi Anda memberikan informasi sangat kami harapkan

IV. PETUNJUK PENGISIAN

4. Sebelum mengisi pernyataan, bacalah petunjuk pengisian dengan cermat dan teliti.
5. **Berikut ini terdapat sejumlah uraian singkat mengenai situasi yang diandaikan benar-benar terjadi pada diri Anda. Anda diminta untuk memilih salah-satu dari pilihan tindakan yang akan Anda lakukan dalam situasi tersebut.**
6. Pilihlah salah satu **a** atau **b** yang menurut Anda paling benar dengan **cara memberikan tanda silang (X) pada huruf (a) atau (b).**

1	Saya meanggap mata kuliah di semester ini (A) Banyak mata kuliah yang tidak di sukai (B) Banyak mata kuliah yang di sukai
2	Ketika saya merasa tekanan akademik memuncak. Saya akan berperilaku... (A) Gelisah dan tidak dapat tidur (B) Tetap dapat tidur seperti biasa
3	Ketika saya memiliki jadwal konsultasi dengan dosen, tetapi saya belum mencari materi revisi. perasaan yang dirasakan... (A) Gugup dan gelisah (B) Tenang-tenang saja
4	Ketika saya mendapat nilai IP tidak sesuai harapan, Saya akan.... (A) Merasakan putus asa dengan hasil yang di dapat

	(B) Menerima hasil dengan apa adanya
5	Ketika saya sedang berselisih dengan teman, Hal yang akan saya lakukan... (A) Tidak mengajak untuk berinteraksi lagi (B) Mengajak untuk berbicara
6	Ketika saya mengalami masalah pertentangan dengan orang tua, perilaku saya menjadi... (A) Murung saat lagi menjalankan perkuliahan (B) Tetap bersemangat dalam menjalani perkuliahan
7	Ketika saya menghadapi masalah dengan teman dekat atau pacar, kondisi fisik menjadi... (A) Badan terasa lesu (B) Badan tetap fit
8	Ketika saya memiliki keinginan tidak sesuai dengan rencana, Kondisi tubuh saya akan.. (A) Tubuh terasa lesu dan lunglai (B) Merasa tetap bersemangat
9	Ketika saya memiliki tugas akademik yang padat, Kondisi fisik saya mengalami... (A) Menurunnya tingkat kekebalan tubuh (B) Keadaan tubuh yang masih fit
1	Ketika saya belum menyelesaikan sebagian tugas, tetapi teman meminta tolong untuk membantu mengerjakan tugas. Saya akan berperilaku (A) Saya mencoba mengajak untuk mengerjakan (B) Hanya memperdulikan diri sendiri
2	Ketika saya bertemu dengan orang yang kurang disukai , Saya akan berperilaku... (A) Berjabat tangan dengan orang tersebut (B) Cuek dengan orang tersebut

3	<p>Ketika saya tidak sengaja bertemu dengan teman, hal yang akan dilakukan...</p> <p>(A) Mencoba mengajak untuk berbicara</p> <p>(B) Hanya diam dan tidak melakukan apa-apa</p>
4	<p>Ketika saya tidak menyukai teman yang malas untuk kuliah, saya akan..</p> <p>(A) Memberinya dukungan agar mau berubah</p> <p>(B) Membenci dan tidak mempedulikannya lagi</p>
5	<p>Ketika saya berpapasan dengan orang yang tidak dikenal, Saya akan berperilaku...</p> <p>(A) Memberikan senyum kepada orang tersebut</p> <p>(B) Pura-pura tidak melihat atau tidak memberikan respon</p>
6	<p>Ketika teman saya memiliki kesamaan dengan saya sedang mengalami penurunan akademis , Saya akan..</p> <p>(A) Memberikan motivasi untuk terus berjuang</p> <p>(B) Hanya peduli kepada diri saya sendiri</p>
7	<p>Ketika saya bertemu dengan teman yang tidak saya sukai, Saya akan berperilaku...</p> <p>(A) Mengajak untuk berinteraksi</p> <p>(B) Memilih untuk diam</p>
8	<p>Ketika saya berpapasan dengan dosen yang tidak disukai, Saya akan berperilaku...</p> <p>(A) Memberikan senyuman</p> <p>(B) Pura-pura tidak melihat</p>
9	<p>Ketika saya tidak menyukai orang lain lebih terbuka dengan saya, Hal tersebut membuat saya..</p> <p>(A) Melakukan komunikasi yang lebih baik</p> <p>(B) Beralasan tertentu agar tidak terjalin komunikasi</p>
	<p>KETERANGAN :</p> <p>Ruang terbuka hijau merupakan ruang publik yang direncanakan untuk kebutuhan tempat pertemuan, interaksi sosial dan aktivitas</p>

	lainnya yang dilakukan di udara terbuka seperti taman depan rektorat, gazebo yang berada disamping gedung B.
1	Ketika saya sedang melakukan pembicaraan dengan teman di ruang terbuka hijau kampus, Saya merasa percicangan tersebut.. (A) Masih dapat didengar karena adanya vegetasi(pohon) (B) Tidak dapat di dengar karena suara motor mengganggu pembicaraan
2	Ketika saya merasa jenuh, Saya akan melakukan... (A) Kumpul dengan teman di ruang terbuka hijau (B) Menghabiskan waktu di mall
3	Ketika saya duduk di gazebo kampus, Maka mata saya.. (A) Dapat melihat objek secara jelas (B) Menjadi silau untuk melihat objek
4	Ketika tersedianya fasilitas di ruang terbuka hijau seperti wifi, colokan, hal yang saya lakukan adalah... (A) Menggunakan ruang terbuka tersebut sebagai tempat belajar atau mengerjakan tugas (B) Tidak menggunakan ruang terbuka tersebut sebagai tempat belajar
5	Ketika perkuliahan sudah selesai saya menggunakan ruang terbuka hijau untuk keperluan.. (A) Melepas jenuh setelah perkuliahan (B) Tidak menggunakannya
6	Ketika saya memilih meluangkan waktu untuk diri sendiri ke ruang terbuka hijau, Hal yang saya lakukan yaitu... (A) Menjalin kontak sosial dengan orang lain (B) Hanya untuk duduk saja, tidak melakukan kontak sosial
7	Ketika saya mengikuti diskusi yang dilakukan di ruang terbuka hijau kampus, Saya merasa diskusi tersebut... (A) Diskusi berjalan dengan baik (B) Diskusi tidak berjalan dengan baik
8	Ketika saya memilih tempat untuk berkumpul, Saya akan ...

	<p>(A) Memilih ruang terbuka hijau agar terjalinnya komunikasi yang baik dengan teman sebaya</p> <p>(B) Tidak memilih ruang terbuka hijau</p>
9	<p>Ketika saya merasa jenuh dengan aktifitas akademis, Saya memilih untuk...</p> <p>(A) Melepas penat aktifitas akademik ke ruang terbuka hijau kampus</p> <p>(B) Memikirkan kejenuhan aktifitas akademis</p>
10	<p>Ketika saya memilih untuk belajar sendiri, Tempat yang saya pilih yaitu...</p> <p>(A) Ruang terbuka hijau kampus</p> <p>(B) Memilih cafe</p>
11	<p>Saya terbiasa memilih ruang terbuka hijau sebagai tempat relaksasi yang nyaman, dikarenakan kebiasaan yang dilakukan...</p> <p>(A) Orang tua yang sering meluangkan waktu untuk ke ruang terbuka hijau kota</p> <p>(B) Pengalaman dari orang-orang sekitar kampus yang sering menggunakan ruang terbuka hijau</p>
12	<p>Ketika saya sedang membaca buku di ruang terbuka hijau yang tidak memiliki peneduh atau gazebo, Mata saya terasa...</p> <p>(A) Tetap dapat melihat dengan jelas tulisan di buku</p> <p>(B) Merasa silau untuk melihat tulisan di buku</p>
13	<p>Ketika saya berada ditempat keramaian, keadaan diri menjadi....</p> <p>(A) Tidak terlalu nyaman karena jarang melakukan interaksi di lingkungan luar</p> <p>(B) Nyaman di karenakan kebiasaan dari kecil jarang berada di tempat keramaian</p>

Terimakasih

Lampiran 4. Lampiran Naskah Jurnal

KENYAMANAN RUANG TERBUKA HIJAU TERHADAP STRES AKADEMIK MELALUI INTERAKSI SOSIAL

Fitriani Dwi Febriyanti

Dr. Ali Ridho, M.Si.

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Fitrianidwifebriyanti@gmail.com 081254999190

Abstrak. Stres akademik adalah suatu keadaan dimana individu tersebut mengalami masalah dalam lingkup akademik seperti, tes, kebijakan pengajar, pembelajaran kelompok, diri sendiri dan manajemen waktu yang disebabkan karena individu mepersepsikan sebagai suatu ancaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik mahasiswa melalui interaksi sosial di UIN Malang.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Sampel pada penelitian ini berjumlah 300 mahasiswa. Teknik pengambilan sampling penelitian ini menggunakan teknik *sampling purposive*. Kriteria sampel penelitian ini adalah mahasiswa yang masih aktif, mahasiswa fakultas psikologi, saintek dan humaniora yang menempuh semester awal dan semester akhir. Skala penelitian yang digunakan adalah skala kenyamanan ruang terbuka hijau, stres akademik dan interaksi sosial yang berjumlah 31 item. Analisis yang digunakan adalah analisis *product of coefficient* (uji sobel).

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan nilai $Z = -3.48515$ $p = 0.000492$ artinya H_2 diterima. Disimpulkan bahwa ada hubungan kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik mahasiswa melalui interaksi sosial. Dilihat dari variabel tidak langsung memiliki nilai $R^2 = 0.020$ lebih besar memiliki hubungan dibandingkan dengan variabel langsung dengan nilai $R^2 = 0.007$. Hal ini membuktikan bahwa kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik melalui interaksi sosial dapat memberikan hubungan yang lebih baik.

Kata Kunci : *Interaksi Sosial, Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau, Mahasiswa UIN Malang.*

Mahasiswa sebagai insan akademik memiliki kewajiban untuk memenuhi tanggung jawab dalam mencari ilmu. Peran menjadi mahasiswa terkait hubungan dengan peristiwa akademik diantaranya, ujian, praktikum, tugas-tugas perkuliahan, penyusunan tugas akhir serta untuk mahasiswa yang berkuliah di kampus UIN Malang diwajibkan selama satu tahun untuk asrama dan menjalani aktivitas perkuliahan tambahan PKPBA (program khusus pengembangan bahasa arab). Status dan peran sebagai seorang mahasiswa yang menghadapi aktivitas perkuliahan tersebut seringkali

memberikan konsekuensi psikologis yang memberatkan pada seseorang seperti stres akademik. Menurut Astin, Green & Kron bahwa ujian, praktikum dan tugas-tugas kuliah memicu timbulnya stres yang berhubungan dengan peristiwa akademik, apabila terjadi stres dalam tingkat keparahan tinggi dapat menekan pada tingkat ketahanan tubuh (Santrock, 2002). Stres akademik adalah suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil dari persepsi stresor yang berhubungan terhadap pendidikan (Govaerts & Grégoire, 2004). Berdasarkan dari beberapa pendapat dari para ahli dan wawancara dengan mahasiswa, mahasiswa mempersepsikan bahwa faktor eksternal yang mempengaruhi stres diantaranya disebabkan dari lingkungan kampus dan rancangan dari gedung ataupun dari beberapa tempat seperti rancangan posisi tempat duduk yang dapat mempengaruhi interaksi sosial baik itu individu dengan kelompok atau kelompok antar kelompok manusia. Sedangkan faktor internal yang mempengaruhi stres berasal dari pikiran individu dan kepribadian itu sendiri. Diketahui dari beberapa penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti lain, diperoleh data tentang tingkat stres pada mahasiswa jurusan psikologi di UIN Malang, (Kurniati, 2012) menjelaskan tingkat stres mahasiswa fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang memiliki jumlah populasi sebesar 796 mahasiswa menunjukkan kategori tinggi dalam tingkat stres sebesar 96,2%. Misra dan McKean (2000) bahwa mahasiswa cenderung mengalami stres yang berkaitan dengan perkuliahan, manajemen, waktu, kesehatan dan self-imposed (sumber stress yang berasal dari diri sendiri bukan dari lingkungan).

Sementara itu menurut Herzog dkk (Clayton & Myers, 2014) perlunya media untuk mengurangi stres akademik dan pemulihan konsentrasi diantaranya seperti olahraga dan hiburan namun alam lebih jauh mendorong manusia dalam melakukan refleksi diri. Perlunya menciptakan kenyamanan individu terhadap ruang terbuka hijau di wilayah kampus untuk terpenuhinya kebutuhan manusia baik fisik ataupun psikis yang bersifat

individual. Beberapa penelitian yang sudah ada menunjukkan bahwa ruang terbuka hijau dapat membantu mengurangi stress dan meningkatkan pemulihan psikologis, menurut Tsunetsugu dkk(Liisa Tyrväinen., 2014) Adanya persepsi kenyamanan pada mahasiswa terhadap ruang terbuka akan terjalannya interaksi sosial. Ditambah dengan adanya kontak secara langsung terhadap alam akan berkontribusi dalam kesehatan mental terutama tingkat stres akademik.

Berdasarkan pemaparan dari latar belakang di atas diketahui bahwa stres akademik terjadi pada mahasiswa UIN Malang. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat kenyamanan ruang terbuka hijau, stres akademik dan interaksi sosial pada mahasiswa UIN Malang. Selain itu apakah ada hubungan kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik melalui interaksi sosial. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kenyamanan ruang terbuka hijau, stres akademik dan interaksi sosial pada mahasiswa di UIN Malang. Mengetahui apakah ada hubungan kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik melalui interaksi sosial.

Teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu stres akademik (Govaerts & Grégoire, 2004) yaitu suatu keadaan individu yang mengalami tekanan berasal dari persepsi suatu peristiwa yang berhubungan dengan pendidikan di perguruan tinggi. Aspek-aspek stres akademik(Sarafino & Smith, 2014) diantaranya aspek biologis, Aspek psikososial. Selanjutnya untuk H. Bonner(Gerungan, 2004) interaksi sosial adalah suatu hubungan antara individu dengan individu yang lain, dimana perilaku individu satu mempengaruhi atau memperbaiki kelakuan individu yang lain. Aspek-aspek interaksi sosial(Gerungan, 2004) yaitu aspek kontak sosial, Aspek komunikasi. Selanjutnya pengertian (Kolcaba, 2003) menjelaskan bahwa nyaman ruang terbuka hijau sebagai suatu persepsi individu terhadap suatu keadaan yang telah terpenuhinya kebutuhan dasar manusia yang bersifat individual terhadap suatu tempat yang digunakan sebagai aktivitas di udara terbuka. Terpenuhinya kenyamanan tersebut dapat menyebabkan

perasaan sejahtera pada diri individu tersebut. Aspek-aspek kenyamanan ruang terbuka hijau (Kolcaba, 2003) diantaranya aspek kenyamanan fisik, aspek kenyamanan psikospiritual, aspek kenyamanan sosiokultural, aspek kenyamanan lingkungan. Hipotesis dalam penelitian ini H1 adanya hubungan kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik H2 adanya hubungan kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik melalui interaksi sosial.

Metode

Metode dalam penelitian ini menggunakan korelasi dengan paradigma penelitian kuantitatif. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Populasi sebanyak 990 subjek, untuk menentukan jumlah sampel penelitian dengan menggunakan tabel krejcie dan morgan sehingga di dapat jumlah sampel dalam penelitian tersebut sebanyak 300 subjek yang di ambil dari tiga fakultas yaitu psikologi, sains dan teknologi, humaniora serta masih aktif berkuliah di UIN Malang, memiliki karakteristik mahasiswa semester awal dan akhir. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari tiga puluh satu pernyataan, serta untuk pengolahan data perhitungan dalam penelitian ini dengan menggunakan program *SPSS.16 for windows*. Teknik analisis untuk menjawab hipotesis dengan menggunakan analisis *product of coefficient* (uji sobel).

Hasil

Tabel V.1. Hasil Uji Normalitas Residual

Normalitas Residual	
Kolmogorov-SmirnovZ	0.0837
Asymp.Sig.(2-tailed)	0.0485

Berdasarkan hasil output uji normalitas dapat dilihat nilai kolmogorov-Smirnov dalam normalitas residual menunjukkan 0.0837. Kemudian

signifikansi sebesar 0.0485 yang menyatakan bahwa nilai isi berdistribusi normal.

Tabel V.2. Hasil Korelasi Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau, Interaksi Sosial dan Stres Akademik

Variabel	Pearson Correlation	Sig.
X1-Y	-0,166	0,004
X2-Y	-0,298	0,000
X1-X2	0,284	0,000

Hubungan kenyamanan ruang terbuka hijau dan stres akademik memiliki nilai signifikansi 0,004 dan untuk interaksi sosial dan stres akademik memiliki nilai signifikansi 0,000 serta untuk kenyamanan ruang terbuka hijau dan interaksi sosial 0,000. Ketiga nilai tersebut menunjukkan



Gambar 6. Kategorisasi Kenyamanan RTH

nilai signifikansi \leq alpha 0,050 yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikansi

Diagram di atas menunjukkan bahwa mahasiswa UIN Malang memiliki tingkat kenyamanan ruang terbuka hijau yang masuk pada kategori sedang sebanyak 158 atau 53% subjek. Tingkat kenyamanan ruang terbuka hijau kategori tinggi sebesar 110 atau 36% subjek. Selanjutnya untuk tingkat kategori rendah terhadap kenyamanan ruang terbuka hijau sebesar 32 atau 11% subjek. Sebagian besar mahasiswa UIN Malang di tiga fakultas tersebut memiliki tingkat kenyamanan ruang terbuka pada kategori sedang

disebabkan karena fasilitas publik di UIN Malang adanya faktor yang dapat mempengaruhi kenyamanan ruang terbuka hijau dalam hal pemenuhan fasilitas ruang terbuka hijau masih kurang seperti posisi tempat duduk.

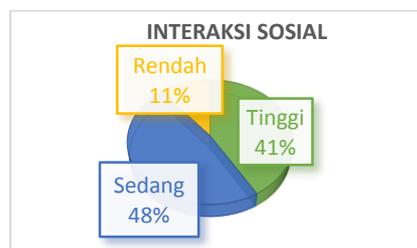


Gambar 7. Kategorisasi Stres Akademik

Menurut Patterson dkk (Halim, 2005) posisi tempat duduk yang tidak berhadapan di ruang terbuka hijau menghasilkan perilaku manipulatif, penilaian negatif terhadap orang lain ataupun keadaan lingkungan sekitar hal tersebut dapat membuat sebagian individu merasa kurang nyaman untuk melakukan interaksi sosial.

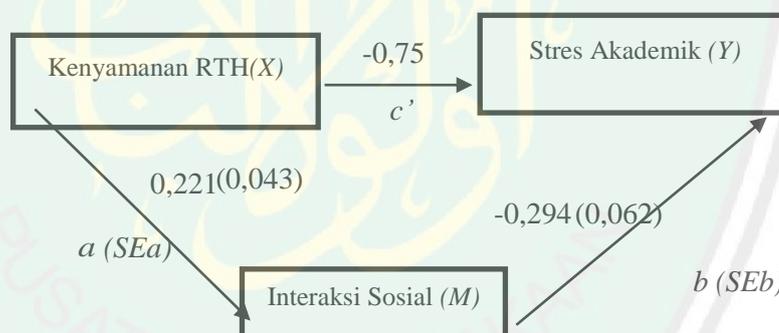
Penelitian ini terdapat enam tahap stres akademik yang dirangkum menjadi 3 kategori yaitu tahap I dan II termasuk dalam kategori rendah, tahap III dan IV termasuk kategori sedang, tahap V dan VI termasuk kategori tinggi. Dilihat dari diagram diatas menunjukkan bahwa mahasiswa UIN Malang memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang sebesar 165 subjek (55%). Mahasiswa yang memiliki tingkat stres pada kategori tinggi sebesar 74 subjek (25%). Sedangkan untuk tingkat stres akademik dalam kategori rendah sebesar 61 atau 20% subjek.

Tingkat stres akademik mahasiswa di UIN Malang pada kategori sedang berada pada tahap III dan IV yaitu tahap III individu memaksakan diri dalam aktivitas yang padat tanpa menghiraukan keluhan-keluhan seperti gangguan lambung (maag), perasaan tidak tenang, gangguan tidur. Sedangkan pada tahap IV menunjukkan keadaan yang lebih buruk ditandai dengan ciri-ciri yaitu perasaan negatif, kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit, konsentrasi menurun, perasaan takut yang tidak jelas.



Gambar 8. Kategorisasi Interaksi Sosial

Dilihat dari diagram diatas menunjukkan bahwa mahasiswa UIN Malang memiliki tingkat interaksi sosial pada kategori sedang sebesar 143 subjek (48%). Mahasiswa yang memiliki tingkat interaksi sosial pada kategori tinggi sebesar 124 subjek (41%). Sedang tingkat interaksi sosial pada kategori rendah sebesar 33 subjek (11%). Jadi, tingkat interaksi sosial pada mahasiswa UIN Malang berada di kategori sedang. Tingkat interaksi sosial dalam kategori sedang yaitu mahasiswa masih mampu menjalin interaksi yang baik terutama dalam lingkungan kampus.



B

erdasarkan hasil output SPSS terdapat nilai unstandardized coefficients beta pada variabel X ke Y sebesar -0,075 dan variabel M terhadap Y sebesar -0,0294 yang memiliki nilai signifikansi untuk kenyamanan ruang terbuka hijau sebesar 0,123 dan interaksi sosial sebesar 0,000 keduanya memiliki nilai signifikansi yang berbeda. Sedangkan variabel X terhadap Y memiliki nilai unstandardized coefficeints 0.221 dengan standar error 0.043. Sehingga dari kedua variabel tersebut yang paling signifikansi yaitu interaksi sosial.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pengolahan data oleh program SPSS (Statistic Product and Service Solution) for windows ver.16

dari hasil perhitungan mendapatkan hasil uji $Z = -3.48515$ dengan $\rho = 0.000492$, bahwa probability keliru pada penelitian ini kurang dari Z yang menyatakan bahwa memiliki hubungan dalam interaksi sosial.

Hasil analisis hubungan kenyamanan ruang terbuka Hijau terhadap stres akademik yaitu variabel kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik nilai direct sebesar -0.08 dan $R^2 0.007$.

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan korelasi berganda yang menunjukkan hubungan kenyamanan ruang terbuka hijau dan stres akademik memiliki nilai signifikansi $0,004$ dan untuk interaksi sosial dan stres akademik memiliki nilai signifikansi $0,000$ serta untuk kenyamanan ruang terbuka hijau dan interaksi sosial $0,000$. Ketiga nilai tersebut menunjukkan nilai signifikansi \leq alpha $0,050$ yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikansi. Sedangkan untuk analisis uji sobel mendapatkan hasil uji $Z = -3.48515$ dengan $\rho = 0.000492$. Demikian, bahwa H_1 ditolak dan H_2 diterima. Artinya bahwa kenyamanan ruang terbuka hijau memiliki hubungan terhadap stres akademik melalui interaksi sosial.

Hasil analisis terhadap kenyamanan ruang terbuka hijau (X) terhadap stres akademik melalui interaksi sosial memiliki nilai indirect sebesar -0.07 dan $R^2 0.020$ artinya secara tidak langsung variabel interaksi sosial memberikan hubungan yang sangat besar terhadap stres akademik dibandingkan variabel kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik nilai direct sebesar -0.008 dan $R^2 0.007$. Hal tersebut menjelaskan bahwa dengan adanya kontak sosial berupa komunikasi yang memberikan dorongan ataupun dukungan terhadap individu lain mengurangi tekanan yang sedang dihadapi, hal tersebut dijelaskan H. Bonner (Gerungan, 2004) interaksi sosial adalah suatu hubungan antara individu satu dengan individu, dimana perilaku individu satu mempengaruhi atau memperbaiki kelakuan individu yang lain. Bahwa interaksi sosial dapat memprediksi atau mengurangi stres akademik mahasiswa, menurut (Nisa, 2012) pemanfaatan

ruang terbuka publik mampu memprediksi kesehatan jiwa melalui kohesi sosial. Adanya interaksi sosial yang dilakukan di ruang terbuka hijau dapat memperbaiki keadaan hati manusia, disini interaksi sosial yang dilakukan di lingkungan alam sendiri dapat memperbaiki mood dan konsentrasi individu (Jenny J. Roe et al., 2013) Sehingga untuk mengurangi tingkat stres akademik tidak hanya dilihat dari kenyamanan fasilitas sosial yang sudah ada, tetapi interaksi sosial berperan memberikan sumbangsih untuk mengurangi stres akademik.

Disimpulkan bahwa variabel interaksi sosial lebih besar memiliki hubungan terhadap stres akademik karena $R^2=0.020$ dibandingkan variabel kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik yang memperoleh $R^2=0.007$. Sehingga variabel yang melalui variabel mediasi memiliki hubungan lebih besar terhadap stres akademik dibandingkan yang langsung dari variabel kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik.

Kesimpulan

Tingkat kenyamanan ruang terbuka hijau, interaksi sosial dan stres akademik pada mahasiswa UIN Malang dalam kategori sedang. Sehingga dapat dilihat hubungan kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik melalui interaksi sosial memberikan hubungan yang lebih besar terhadap stres akademik.

Saran

Adapun saran yang diberikan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian ini bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan judgment expert yaitu meminta penilaian terhadap beberapa orang ahli dalam bidang . Peneliti selanjutnya dapat mencoba penelitian dengan lingkup lingkungan pekerjaan dan subjek yang bekerja. Penelitian ini mungkin dapat menjadi acuan untuk kampus dalam meningkatkan kenyamanan pemanfaatan ruang terbuka di wilayah kampus. Penelitian tersebut dapat disarankan kepada mahasiswa untuk menggunakan fasilitas publik seperti ruang terbuka hijau untuk mengurangi tingkat stres akademik yang dirasakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Clayton, S., & Myers, G. (2014). Psikologi Konservasi (Memahami dan Meningkatkan Kepedulian Manusia Terhadap Alam). Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Fitri Fausiah, J. W. (2005). Psikologi Abnormal Klinis Dewasa (A. S. Basri Ed.). Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Gerungan, W. (2004). Psikologi sosial. Bandung: Refika Aditama.
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: study on appraisal variables in adolescence. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology*, 54(4), 261-271.
- Halim, D. (2005). Psikologi Arsitektur (Pengantar Kajian Lintas Disiplin). Jakarta: Grasindo.
- Harvinta, D. D. R. (2015). Hubungan Antara Stress Akademik Dengan Kecenderungan Perilaku Merokok Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas Muhammadiyah Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hawari, D. (2001). Manajemen Stres, Cemas dan Depresi Jakarta: FKUI.
- Jenny J. Roe, Catharine Ward Thompson, Peter A. Aspinall, Mark J. Brewer, Elizabeth I. Duff, David Miller, & Clow, R. M. a. A. (2013). Green Space and Stress: Evidence from Cortisol Measures in Deprived Urban Communities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10, 4086-4103. doi: doi:10.3390/ijerph10094086
- Kolcaba, K. (2003). *Comfort theory and practice: a vision for holistic health care and research*: Springer Publishing Company.
- Kurniati, F. (2012). Hubungan antara stres dengan burnout pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Liisa Tyrväinen a, Ann Ojala a, Kalevi Korpela b, Timo Lanki c, Yuko Tsunetsugu d, & d, T. K. (2014). The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology*, 38, 1-9.
- Nisa A, J. (2012). Peran Mediasi Persepsi Kohesi Sosial Dalam Hubungan Prediktif Persepsi Pemanfaatan Ruang Terbuka Publik Terhadap Kesehatan Jiwa. *Makara, Sosial Humaniora*, Vol.16 No.2, 89-100.
- Putro Dwijo, D. L. P. (2014). Pengaruh Fasilitas Sosial Terhadap Kenyamanan Interaksi Sosial Penghuni Perumahan Di Kelurahan Sungai Jawi Luar Pontianak. *Langkau Betang*, Vol.1/n0.2, 43-53.
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development (Terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*: John Wiley & Sons.

LAMPIRAN



Lampiran 1. Lampiran Uji Coba Validitas dan Reabilitas

Tabel Skala Interaksi Sosial (i)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	122	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	122	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.658	29

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i1	21.26	11.914	.130	.656
i2	21.22	11.463	.365	.638
i3	21.57	11.107	.308	.638
i4	21.20	11.746	.269	.646
i5	21.17	11.681	.355	.642
i6	21.29	11.595	.239	.647
i7	21.55	11.572	.166	.654
i8	21.42	11.336	.264	.644
i9	21.39	11.743	.141	.656
i10	21.42	11.072	.352	.634
i11	21.18	11.571	.395	.639
i12	21.44	11.736	.129	.658
i13	21.46	11.259	.277	.642
i14	21.65	11.106	.310	.638
i15	21.30	11.135	.410	.631
i16	21.24	12.183	.034	.663
i17	21.34	12.275	-.023	.671

i18	21.87	12.148	.021	.666
i19	21.20	12.511	-.101	.670
i20	21.16	12.166	.102	.656
i21	21.26	11.881	.143	.655
i22	21.20	11.895	.195	.651
i23	21.21	11.706	.264	.646
i24	21.29	11.132	.420	.630
i25	21.32	11.475	.261	.644
i26	21.30	11.734	.176	.652
i27	21.48	11.772	.113	.660
i28	21.18	12.232	.041	.660
i29	21.21	11.822	.210	.650

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.672	8

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i2	5.12	2.671	.320	.652
i3	5.47	2.201	.452	.618
i5	5.07	2.796	.295	.658
i10	5.32	2.401	.347	.648
i11	5.08	2.704	.380	.644
i14	5.55	2.250	.417	.629
i15	5.20	2.506	.363	.642
i24	5.19	2.501	.377	.638

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.658	7

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i2	4.20	2.407	.274	.647
i3	4.54	1.887	.478	.585
i10	4.39	2.141	.318	.640
i11	4.16	2.414	.358	.632
i14	4.62	1.923	.450	.596
i15	4.27	2.215	.355	.627
i24	4.26	2.212	.368	.623

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.647	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i3	3.66	1.564	.473	.564
i10	3.52	1.772	.333	.622
i11	3.28	2.087	.307	.631
i14	3.75	1.580	.460	.570
i15	3.39	1.860	.356	.612
i24	3.39	1.875	.351	.613

Tabel Skala Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau (K)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	122	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	122	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.736	34

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
K1	23.80	18.214	.364	.721
K2	23.82	18.876	.198	.733
K3	23.60	19.069	.221	.731
K4	23.52	19.425	.171	.733
K5	23.53	19.425	.155	.734
K6	23.65	18.594	.327	.725
K7	23.94	19.327	.087	.740
K8	23.64	18.761	.285	.727
K9	24.24	19.075	.219	.731
K10	23.99	18.901	.189	.733
K11	23.50	19.525	.149	.734
K12	23.58	18.840	.305	.726
K13	23.66	18.095	.464	.716
K14	23.78	18.256	.358	.722
K15	23.68	18.368	.370	.722
K16	23.70	17.998	.462	.716
K17	23.50	19.508	.156	.734
K18	23.48	19.872	.014	.738
K19	24.09	18.992	.183	.733
K20	23.62	19.030	.218	.731
K21	23.54	18.912	.329	.726
K22	23.75	19.596	.035	.743
K23	23.74	19.484	.063	.741
K24	23.51	19.376	.200	.732
K25	23.50	19.211	.281	.729
K26	23.77	18.162	.385	.720
K27	24.05	18.576	.276	.727
K28	23.61	19.264	.155	.734
K29	23.87	17.999	.405	.719

K30	23.61	19.660	.041	.740
K31	23.52	19.524	.126	.735
K32	23.48	19.392	.252	.731
K33	23.69	18.778	.255	.729
K34	23.84	18.480	.290	.726

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.719	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
K1	6.54	4.449	.418	.691
K6	6.39	4.670	.381	.697
K12	6.33	4.834	.349	.702
K13	6.40	4.523	.460	.684
K14	6.52	4.566	.362	.701
K15	6.43	4.759	.306	.709
K16	6.44	4.414	.490	.678
K21	6.29	4.950	.330	.705
K26	6.52	4.483	.408	.692
K29	6.61	4.652	.298	.713

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
---------------------	------------

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.713	9

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
K1	5.99	3.678	.395	.687
K6	5.84	3.835	.386	.688
K12	5.78	3.942	.387	.689
K13	5.85	3.747	.437	.678
K14	5.98	3.760	.353	.695
K15	5.88	3.894	.323	.700
K16	5.89	3.633	.476	.670
K21	5.74	4.079	.348	.696
K26	5.97	3.701	.390	.687

Tabel Skala Stres Akademik (Q)**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.735	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
q1	11.98	18.108	.123	.735
q2	12.34	17.693	.165	.734
q3	12.50	17.085	.350	.721
q4	12.28	17.354	.248	.728
q5	12.30	17.261	.270	.726
q6	12.55	17.800	.172	.733
q7	12.16	16.667	.447	.714
q8	12.61	18.206	.080	.737
q9	12.17	17.145	.315	.723
q10	12.00	17.067	.435	.717
q11	12.67	18.190	.110	.735
q12	12.01	17.408	.320	.724
q13	12.60	17.741	.214	.730
q14	12.35	17.579	.193	.732
q15	12.56	17.398	.291	.725
q16	11.99	17.542	.292	.725
q17	12.50	17.019	.368	.720
q18	12.61	17.840	.189	.731
q19	12.80	18.744	-.144	.738
q20	12.26	16.775	.395	.717
q21	12.58	18.613	-.042	.745
q22	12.64	18.100	.122	.735
q23	12.41	17.428	.236	.729
q24	12.03	17.066	.405	.718
q25	12.39	17.223	.284	.725
q26	12.28	16.654	.424	.715
q27	12.17	16.822	.402	.717
q28	12.13	17.516	.230	.729

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.707	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
--	----------------------------	--------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

q3	5.71	5.024	.271	.700
q7	5.36	4.667	.438	.671
q9	5.38	4.971	.276	.700
q10	5.21	4.949	.397	.680
q12	5.21	5.037	.335	.689
q17	5.71	5.007	.279	.699
q20	5.46	4.684	.401	.678
q24	5.24	4.917	.382	.682
q26	5.49	4.719	.381	.681
q27	5.37	4.536	.505	.659

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.701	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
q10	3.31	2.347	.359	.682
q12	3.31	2.251	.438	.660
q20	3.56	2.115	.394	.675
q24	3.34	2.209	.445	.658
q26	3.59	2.011	.474	.647
q27	3.47	2.035	.489	.641

Lampiran 2. Lampiran Uji Normalitas dan Uji Sobel

Tabel Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		300
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.82741730
Most Extreme Differences	Absolute	.048
	Positive	.048
	Negative	-.030
Kolmogorov-Smirnov Z		.837
Asymp. Sig. (2-tailed)		.485

a. Test distribution is Normal.

Tabel Uji Sobel

Type of mediation	Significant	
Sobel z-value	-3.48515	$p = 0.000492$
95% Symmetrical Confidence interval		
Lower	-0.10151	
Higher	-0.02843	
Unstandardized indirect effect		
a*b	-0.06497	
se	0.01864	
Effective Size measures		
<u>Standardised Coefficients</u>		<u>R² Measures (Variance)</u>
Total:	-0.16	0.027
Direct:	-0.08	0.007
Indirect:	-0.07	0.020
Indirect to Total ratio	0.465	0.738

Lampiran 3. Lampiran Skala Uji Coba dan Penelitian

BERSIFAT RAHASIA

NAMA :
 JENIS KELAMIN :
 JURUSAN :

I. PENGANTAR

1. Skala ini diedarkan kepada Anda dengan maksud untuk mendapatkan informasi sehubungan dengan kenyamanan mahasiswa
2. Partisipasi Anda memberikan informasi sangat kami harapkan

II. PETUNJUK PENGISIAN

1. Sebelum mengisi pernyataan, bacalah petunjuk pengisian dengan cermat dan teliti.
2. **Pernyataan pada tiap aitem merupakan situasi kejadian tertentu. Bayangkan Anda mengalaminya.**
3. Pilihlah salah satu **a** atau **b** yang menurut Anda paling benar dengan **cara memberikan tanda silang (X) pada huruf (a) atau (b).**

1	<p>Saat saya belajar di ruang kelas yang terasa panas</p> <p>(A) Tidak dapat berkonsentrasi, karena sibuk dengan mengipaskan buku</p> <p>(B) Tetap berkonsentrasi mendengarkan penjelasan dosen</p>
2	<p>Saya banyak memiliki tugas kuliah yang tidak dicicil, dikarenakan saya...</p> <p>(A) Tidak dapat mengatur kapan UAS berlangsung</p> <p>(B) Dapat mengatur dateline tugas</p>

3	<p>Saya tidak belajar ketika UAS berlangsung, saya merasa ...</p> <p>(A) Saat mengerjakan UAS, telapak tangan saya mengeluarkan keringat berlebihan</p> <p>(B) Saya merasa tetap tenang dalam menghadapi UAS</p>
4	<p>Saya mengikuti ujian lisan yang berlangsung di kelas</p> <p>(A) Kadang saya merasa perut tiba-tiba sakit</p> <p>(B) Saya tidak merasakan ada gangguan pencernaan</p>
5	<p>Ketika semester ini, saya berpikir bahwa...</p> <p>(A) Banyak mata kuliah yang tidak di sukai</p> <p>(B) Banyak mata kuliah yang di sukai</p>
6	<p>Ketika saya sedang mengerjakan tugas yang dateline pengumpulannya besok, Biasanya saya ketika lapar...</p> <p>(A) Ketika lapar, saya tidak nafsu makan</p> <p>(B) Ketika lapar, saya akan makan</p>
7	<p>Ketika saya merasa tekanan akademik memuncak, Saya akan...</p> <p>(A) Merasa gelisah dan tidak dapat tidur</p> <p>(B) Merasa tetap tidur seperti biasa</p>
8	<p>Ketika saya mencari teman di lingkungan kampus baru, Saya merasa...</p> <p>(A) Telapak tangan terasa dingin</p> <p>(B) Telapak tangan tidak merasakan dingin</p>
9	<p>Ketika saya pertama kali menghadapi praktikum, saya merasa...</p> <p>(A) Merasa gugup dan perut terasa sakit</p> <p>(B) Merasa tenang</p>
10	<p>Ketika saya belum mengerjakan tugas, sementara teman kelas sudah siap untuk mengumpulkan tugas, Saya akan...</p> <p>(A) Tidak bisa tidur untuk mengerjakannya</p> <p>(B) Tetap santai dan tetap tidur seperti biasa</p>
11	<p>Saya memiliki tugas kuliah yang menumpuk</p> <p>(A) Saya merasa pusing dan memilih untuk mengabaikan tugas</p> <p>(B) Tidak ambil pusing dan tetap mengerjakan tugas semampunya</p>

12	<p>Saya memiliki jadwal konsultasi dengan dosen, tetapi saya belum mencari materi revisi. Saya akan merasa..</p> <p>(A) Saya merasa gugup dan gelisah</p> <p>(B) Saya merasa tenang-tenang saja</p>
13	<p>Ketika saya harus pisah jauh dengan orang tua, saya merasa...</p> <p>(A) Tidak nafsu makan, saat jauh dari rumah</p> <p>(B) Makan dengan teratur</p>
14	<p>Ketika saya sangat menginginkan pulang, hal yang terjadi adalah...</p> <p>(A) Menurunkan tingkat konsentrasi belajar</p> <p>(B) Tidak mempengaruhi konsentrasi belajar</p>
15	<p>Saya mendapat nilai IP tidak sesuai harapan, Saya merasa...</p> <p>(A) Merasakan putus asa dengan hasil yang di dapat</p> <p>(B) Menerima hasil apa adanya</p>
16	<p>Ketika saya pertama kali masuk perguruan tinggi, hal yang berubah dari pola hidup saya adalah...</p> <p>(A) Jadwal tidur tidak teratur</p> <p>(B) Jam tidur sama seperti sebelum kuliah</p>
17	<p>Ketika saya sedang berselisih dengan teman, Hal yang saya lakukan...</p> <p>(A) Tidak mengajak berinteraksi lagi</p> <p>(B) Mengajak untuk berbicara</p>
18	<p>Ketika saya tidak memiliki uang sama sekali, Hal yang saya lakukan</p> <p>(A) Memilih untuk duduk melamun</p> <p>(B) Melakukan hal yang bermanfaat seperti mencari tambahan</p>
19	<p>Ketika tidak menyukai salah satu mata kuliah, Saya memilih untuk...</p> <p>(A) Tidak mengikuti mata kuliah</p> <p>(B) Tetap masuk walau tidak memahami materi</p>
20	<p>Ketika saya mengalami masalah pertentangan dengan orang tua, saya merasa...</p> <p>(A) Murung saat lagi menjalankan perkuliahan</p> <p>(B) Tetap bersemangat dalam menjalani perkuliahan</p>

21	<p>Saat saya tidak nyaman dengan norma-norma di lingkungan baru, Saya memilih untuk..</p> <p>(A) Menjauhi lingkungan tersebut</p> <p>(B) Menyesuaikan dengan norma di lingkungan tersebut</p>
22	<p>Saat saya tidak dapat mencari materi revisi tugas, Saya merasa...</p> <p>(A) Merasa nafsu makan meningkat</p> <p>(B) Merasa nafsu makan tetap sama</p>
23	<p>Ketika saya tidak bisa memahami bahasa asing, Saya merasa ...</p> <p>(A) Merasa rendah diri</p> <p>(B) Tetap percaya diri untuk bisa memahami</p>
24	<p>Ketika saya menghadapi masalah pribadi, keadaan fisik menjadi...</p> <p>(A) Badan terasa lesu</p> <p>(B) Badan tetap fit</p>
25	<p>Saya akan berperilaku.... ketika teman tidak dapat diajak kerjasama</p> <p>(A) Menjauhi teman</p> <p>(B) Tetap mendekatinya</p>
26	<p>Ketika saya memiliki keinginan tidak sesuai dengan rencana, Saya mengalami...</p> <p>(A) Tubuh terasa lesu dan lunglai</p> <p>(B) Saya merasa tetap bersemangat</p>
27	<p>Ketika saya memiliki tugas akademik yang padat</p> <p>(A) Menurunnya tingkat kekebalan tubuh</p> <p>(B) Keadaan tubuh yang masih fit</p>
28	<p>Ketika saya diminta mengambil keputusan di saat saya sedang menghadapi masalah</p> <p>(A) Sukar dalam mengambil keputusan</p> <p>(B) Mampu dalam mengambil keputusan</p>
1	<p>Ketika saya melihat orang lain kesusahan, Saya akan....</p> <p>(A) Saya membantu orang lain terlebih dahulu</p>

	(B) Saya tetap fokus pada aktifitas yang dilakukan
2	Ketika saya belum menyelesaikan sebagian tugas, tetapi teman meminta tolong untuk membantu mengerjakan tugas (A) Saya mencoba mengajak untuk mengerjakan (B) Hanya memperdulikan diri sendiri
3	Ketika saya bertemu dengan orang yang kurang disukai , Saya akan berperilaku... (A) Berjabat tangan dengan orang tersebut (B) Cuek dengan orang tersebut
4	Saya tidak sengaja bertemu dengan teman, hal yang akan dilakukan... (A) Mencoba mengajak untuk berbicara (B) Hanya diam dan tidak melakukan apa-apa
5	Ketika saya tidak menyukai teman yang malas untuk kuliah, saya akan ... (A) Memberinya dukungan agar mau berubah (B) Membenci dan tidak mempedulikannya lagi
6	Ketika saya memiliki hobi yang sama dengan teman, saya akan (A) Mengajak untuk membahas hobi diluar jam perkuliahan (B) Tidak melakukan ajakan
7	Ketika saya malas untuk mengerjakan tugas kelompok, hal yang akan saya lakukan... (A) Mengajak mengerjakan bersama (B) Hanya komunikasi lewat handphone
8	Saya melihat orang lain membuang sampah sembarangan, hal yang akan saya lakukan.. (A) Mengingatkan orang tersebut (B) Tidak peduli dengan perilaku orang tersebut
9	Saya kurang menyukai ketika membahas tentang tugas kelompok, saya akan memilih untuk... (A) Memilih bertemu langsung untuk berkomunikasi lebih jelas

	(B) Memilih berkomunikasi hanya menggunakan media sosial
10	Ketika saya berpapasan dengan orang yang tidak dikenal, Saya akan berperilaku... (A) Memberikan senyum kepada orang tersebut (B) Pura-pura tidak melihat atau tidak memberikan respon
11	Ketika teman saya memiliki kesamaan sedang mengalami penurunan akademis, Saya akan.. (A) Saya akan memberikan motivasi untuk terus berjuang (B) Saya hanya peduli kepada diri saya sendiri
12	Saya lebih menyukai pembelajaran berlangsung di.... (A) menyukai pembelajaran diluar (B) Menyukai pembelajaran dikelas
13	Ketika saya mengalami kesusahan, Saya akan mencoba untuk... (A) Meminta tolong kepada orang (B) Melakukannya dengan sendiri
14	Ketika saya bertemu dengan teman yang tidak saya sukai, Saya akan ... (A) Mengajak untuk berinteraksi (B) Memilih untuk diam
15	Ketika saya berpapasan dengan dosen yang tidak disukai, Saya akan ... (A) Memberikan senyuman (B) Pura-pura tidak melihat
16	Hal yang saya lakukan ketika menunggu jam perkuliahan (A) Berkumpul dengan teman (B) Memilih untuk membaca buku
17	Saya memilih menggunakan... untuk menjalin komunikasi dengan teman beda daerah (A) Menggunakan media sosial untuk komunikasi (B) Lebih memilih berkomunikasi saat bertemu saja
18	Ketika menyukai fashion idola, saya akan (A) Meniru fashion idola saya

	(B) Hanya sebatas menyukai fashionnya saja
19	Ketika saya mendapat kritik pada saat diskusi, saya akan berperilaku... (A) Terbuka dengan kritik orang lain (B) Tidak senang karena pendapat saya di kritik orang lain
20	Ketika saya kurang setuju dengan saran yang diberikan oleh teman saya, saya akan berperilaku... (A) Tetap menerima pendapat dari mereka (B) Tidak menerima pendapat dari mereka
21	Ketika saya tidak menyukai tujuan dalam suatu kelompok Hal yang harus saya lakukan... (A) Terus menjalin interaksi yang baik untuk menyatukan tujuan yang sama (B) Tidak ikut lagi dalam kelompok
22	Saya memiliki keinginan untuk bergabung dalam suatu organisasi, Saya akan... (A) Ikut serta dalam kegiatan kelompok tersebut (B) Tidak ikut serta dalam kegiatan kelompok
23	Saya kurang peduli dengan teman yang mengalami kesulitan dalam pembelajaran, Saya akan... (A) Saat dia bertanya akan membantunya untuk bisa memahami materi (B) Pura-pura mengalami kesulitan dalam materi pembelajaran
24	Ketika saya tidak menyukai orang lain lebih terbuka dengan saya, Hal tersebut membuat... (A) Saya melakukan komunikasi yang lebih baik (B) Saya beralasan tertentu agar tidak terjalin komunikasi
25	Ketika saya memiliki pendapat dalam suatu diskusi, Saya akan... (A) Saya akan menyampaikan dengan jelas dan efektif (B) Hanya pasif dan tidak menyampaikan pendapat
26	Ketika saya melihat teman mengalami perselisihan pada saat praktikum,

	<p>Saya akan melakukan...</p> <p>(A) Saya akan mencoba menjadi penengahnya</p> <p>(B) Saya hanya membiarkan mereka</p>
27	<p>Saya berhati-hati, ketika berada di lingkungan kampus yang baru. Hal tersebut membuat saya...</p> <p>(A) Mampu berteman dengan siapa saja</p> <p>(B) Memilih dalam mencari berteman</p>
28	<p>Saya akan... Saat saya mendapat kritikan dari orang lain</p> <p>(A) Menerimanya dengan lapang dada</p> <p>(B) Tidak terima dengan kritik dari orang lain</p>
29	<p>Ketika saya tidak menyukai dengan kekurangan yang terdapat pada diri sendiri, Hal yang akan saya lakukan</p> <p>(A) Mencoba untuk belajar banyak dari orang lain</p> <p>(B) Berpura-pura untuk menutupi</p>
	<p>KETERANGAN :</p> <p>Ruang terbuka hijau merupakan ruang publik yang direncanakan untuk kebutuhan tempat pertemuan, interaksi sosial dan aktivitas lainnya yang dilakukan di udara terbuka seperti taman depan rektorat, gazebo yang berada disamping gedung B.</p>
1	<p>Ketika saya sedang melakukan pembicaraan dengan teman di ruang terbuka hijau kampus, Saya merasa ...</p> <p>(A) Tidak bising karena adanya vegetasi(pohon)</p> <p>(B) Suara motor mengganggu pembicaraan dengan orang lain</p>
2	<p>Ketika saya mendengar suara bising pada siang hari, Saya akan melakukan...</p> <p>(A) Memperkirakan secara teratur datangnya bunyi</p> <p>(B) Tidak memperkirakan bunyi dan menyebabkan stress</p>
3	<p>Pencahayaan ruang terbuka hijau di area kampus sudah mencukupi, menurut saya merasa membuat...</p> <p>(A) Membuat betah berada di lingkungan ruang terbuka hijau</p>

	(B) Tidak betah dengan pencahayaan di ruang terbuka hijau
4	Ketika berada di kampus saya merasa pusing, Saya akan melakukan... (A) Meluangkan waktu untuk duduk di ruang terbuka hijau (B) Memilih untuk di dalam kelas yang ribut
5	Ketika saya melihat pepohonan yang terdapat di ruang terbuka hijau, Saya merasa... (A) Merasa sejuk dan keadaan diri menjadi tenang (B) Tidak merasakan apa-apa
6	Ketika saya merasa jenuh, Saya akan melakukan... (A) Kumpul dengan teman di ruang terbuka hijau (B) Menghabiskan waktu di mall
7	Ketika saya melakukan komunikasi di ruang terbuka hijau yang bising , Saya merasa.. (A) Komunikasi berjalan dengan baik (B) Mengganggu komunikasi antar individu
8	Ketika saya duduk di gazebo kampus, Saya merasa... (A) Mata dapat melihat objek secara jelas (B) Mata menjadi silau untuk melihat objek
9	Ketika lingkungan ruang terbuka hijau tercium bau sampah, Saya merasa (A) Biasa saja dan tetap berada di ruang terbuka hijau (B) merasa terganggunya sistem pernapasan
10	Saya merasa tidak nyaman berada di ruang terbuka hijau, ketika terlalu dilihat oleh orang lain. Saya akan berperilaku.. (A) Tetap berada di tempat itu (B) Meninggalkan tempat tersebut
11	Saya menggunakan ruang terbuka hijau di wilayah kampus untuk... (A) Digunakan untuk interaksi sosial (B) Sebagai tempat untuk merusak fasilitas
12	Ketika tersedianya fasilitas di ruang terbuka hijau seperti wifi, colok, hal

	<p>yang saya lakukan adalah...</p> <p>(A) Menggunakan ruang terbuka tersebut sebagai tempat belajar atau mengerjakan tugas</p> <p>(B) Tidak menggunakan ruang terbuka tersebut sebagai tempat belajar</p>
13	<p>Ketika perkuliahan sudah selesai saya menggunakan ruang terbuka hijau untuk keperluan..</p> <p>(A) Melepas jenuh setelah perkuliahan</p> <p>(B) Tidak menggunakannya</p>
14	<p>Ketika saya memilih meluangkan waktu untuk diri sendiri di ruang terbuka hijau, agar saya...</p> <p>(A) Dapat terjalin kontak sosial dengan orang lain</p> <p>(B) Hanya untuk duduk saja, tidak melakukan kontak sosial</p>
15	<p>Saya mengikuti diskusi yang dilakukan di ruang terbuka hijau, Saya merasa diskusi tersebut...</p> <p>(A) Diskusi berjalan dengan baik</p> <p>(B) Diskusi tidak berjalan dengan baik</p>
16	<p>Ketika saya memilih tempat untuk berkumpul, Saya akan memilih...</p> <p>(A) Saya memilih ruang terbuka hijau agar terjalinnya komunikasi yang baik dengan teman sebaya</p> <p>(B) Tidak memilih ruang terbuka hijau</p>
17	<p>Ketika saya merasa tertekan dengan kegiatan akademis, Saya akan melakukan...</p> <p>(A) Memberi waktu tubuh untuk relaksasi dengan alam</p> <p>(B) Tidak memberikan waktu tubuh untuk relaksasi</p>
18	<p>Ketika ruang terbuka hijau kampus terjaga kebersihannya, Saya akan merasa ... dalam menggunakan ruang terbuka hijau</p> <p>(A) Saya merasa betah berada di ruang terbuka hijau</p> <p>(B) Tidak merasa betah berada di ruang terbuka hijau</p>
19	<p>Ketika saya berada di dalam kelas yang terasa panas, Saya merasa...</p>

	<p>(A) Mampu berkonsentrasi</p> <p>(B) Tidak mampu berkonsentrasi</p>
20	<p>Ketika saya berada di ruang terbuka hijau yang sejuk pada siang hari, Saya merasa..</p> <p>(A) Mampu berkonsentrasi</p> <p>(B) Tidak mampu berkonsentrasi</p>
21	<p>Ketika saya merasa jenuh dengan aktifitas akademis, Saya memilih untuk...</p> <p>(A) Melepas penat aktifitas akademik ke ruang terbuka hijau kampus</p> <p>(B) Memikirkan kejenuhan aktifitas akademis</p>
22	<p>Ketika saya berada di ruang terbuka hijau, Saya lebih menyukai tempat duduk seperti...</p> <p>(A) Tempat duduk yang saling berhadapan</p> <p>(B) Tempat duduk yang berdampingan atau sejajar</p>
23	<p>Ketika saya duduk di ruang terbuka hijau yang memiliki tempat duduk yang berdampingan atau sejajar, Saya merasa..</p> <p>(A) Terjalannya interaksi sosial dengan orang lain</p> <p>(B) Tidak terjalannya interaksi sosial dengan orang lain</p>
24	<p>Ketika saya sedang berada di ruang terbuka hijau melihat langit dari jarak jauh, Hal tersebut membuat saya merasa..</p> <p>(A) Tenang dengan suasana tersebut</p> <p>(B) Merasa biasa saja</p>
25	<p>Saat siang hari saya berada di ruang terbuka hijau kampus yang memiliki pohon yang rindang, Saya merasa ruang terbuka hijau tersebut ..</p> <p>(A) Memberikan kenyamanan dengan angin yang lebih terasa</p> <p>(B) Masih terasa panas</p>
26	<p>Ketika saya memilih untuk belajar sendiri, Tempat yang saya pilih yaitu...</p> <p>(A) Ruang terbuka hijau kampus</p>

	(B) Memilih cafe
27	<p>Saya terbiasa memilih ruang terbuka hijau sebagai tempat relaksasi yang nyaman, dikarenakan kebiasaan yang dilakukan...</p> <p>(A) Orang tua yang sering meluangkan waktu untuk ke ruang terbuka hijau kota</p> <p>(B) Pengalaman dari orang-orang sekitar kampus yang sering menggunakan ruang terbuka hijau</p>
28	<p>Ketika berada di ruang terbuka hijau tersebut terasa sejuk, Saya merasa...</p> <p>(A) Tubuh saya tidak berkeringat lagi</p> <p>(B) Tubuh saya masih tetap berkeringat</p>
29	<p>Ketika saya sedang membaca buku di ruang terbuka hijau yang tidak memiliki peneduh atau gazebo, Saya merasa...</p> <p>(A) Tetap dapat melihat dengan jelas tulisan di buku</p> <p>(B) Merasa silau untuk melihat tulisan di buku</p>
30	<p>Ketika saya sedang berbicara dengan teman di ruang terbuka yang memiliki vegetasi yang baik, Saya akan ...</p> <p>(A) Dapat mendengar jelas pembicaraan teman</p> <p>(B) Kurang jelas mendengar pembicaraan teman</p>
31	<p>Ketika saya berada di lingkungan ruang terbuka yang terjaga kebersihannya, Hal tersebut membuat....</p> <p>(A) Indera penciuman saya tidak terganggu dari bau tidak sedap</p> <p>(B) Indera penciuman tetap mencium berbagai bau yang tidak sedap</p>
32	<p>Ketika saya berada di ruang terbuka yang memiliki suasana asri, Saya merasa...</p> <p>(A) Merasa relax dengan suasana yang mendukung</p> <p>(B) Merasa tertekan dengan suasana tersebut</p>
33	<p>Ketika saya lagi menginginkan sendiri, Saya akan memilih tempat...</p> <p>(A) Memilih ruang terbuka untuk dikunjungi</p> <p>(B) Memilih untuk mengunjungi cafe</p>

34	<p>Saya sudah terbiasa jarang berada ditempat keramaian, dikarenakan...</p> <p>(A) Saya tidak terlalu nyaman saat kurang berinteraksi di lingkungan luar</p> <p>(B) Saya merasa nyaman di karenakan kebiasaan dari kecil jarang berada di tempat keramaian.</p>
----	---



BERSIFAT RAHASIA

Tabel Skala Penelitian

NAMA :
 JENIS KELAMIN :
 JURUSAN :

III. PENGANTAR

3. Skala ini diedarkan kepada Anda dengan maksud untuk mendapatkan informasi sehubungan dengan kenyamanan mahasiswa
4. Partisipasi Anda memberikan informasi sangat kami harapkan

IV. PETUNJUK PENGISIAN

4. Sebelum mengisi pernyataan, bacalah petunjuk pengisian dengan cermat dan teliti.
5. Berikut ini terdapat sejumlah uraian singkat mengenai situasi yang diandaikan benar-benar terjadi pada diri Anda. Anda diminta untuk memilih salah-satu dari pilihan tindakan yang akan Anda lakukan dalam situasi tersebut.
6. Pilihlah salah satu **a** atau **b** yang menurut Anda paling benar dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf (a) atau (b).

1	Saya meanggap mata kuliah di semester ini (A) Banyak mata kuliah yang tidak di sukai (B) Banyak mata kuliah yang di sukai
2	Ketika saya merasa tekanan akademik memuncak. Saya akan berperilaku... (A) Gelisah dan tidak dapat tidur (B) Tetap dapat tidur seperti biasa
3	Ketika saya memiliki jadwal konsultasi dengan dosen, tetapi saya belum mencari materi revisi. perasaan yang dirasakan... (A) Gugup dan gelisah (B) Tenang-tenang saja
4	Ketika saya mendapat nilai IP tidak sesuai harapan, Saya akan.... (A) Merasakan putus asa dengan hasil yang di dapat

	(B) Menerima hasil dengan apa adanya
5	Ketika saya sedang berselisih dengan teman, Hal yang akan saya lakukan... (A) Tidak mengajak untuk berinteraksi lagi (B) Mengajak untuk berbicara
6	Ketika saya mengalami masalah pertentangan dengan orang tua, perilaku saya menjadi... (A) Murung saat lagi menjalankan perkuliahan (B) Tetap bersemangat dalam menjalani perkuliahan
7	Ketika saya menghadapi masalah dengan teman dekat atau pacar, kondisi fisik menjadi... (A) Badan terasa lesu (B) Badan tetap fit
8	Ketika saya memiliki keinginan tidak sesuai dengan rencana, Kondisi tubuh saya akan.. (A) Tubuh terasa lesu dan lunglai (B) Merasa tetap bersemangat
9	Ketika saya memiliki tugas akademik yang padat, Kondisi fisik saya mengalami... (A) Menurunnya tingkat kekebalan tubuh (B) Keadaan tubuh yang masih fit
1	Ketika saya belum menyelesaikan sebagian tugas, tetapi teman meminta tolong untuk membantu mengerjakan tugas. Saya akan berperilaku (A) Saya mencoba mengajak untuk mengerjakan (B) Hanya memperdulikan diri sendiri
2	Ketika saya bertemu dengan orang yang kurang disukai , Saya akan berperilaku... (A) Berjabat tangan dengan orang tersebut (B) Cuek dengan orang tersebut

3	<p>Ketika saya tidak sengaja bertemu dengan teman, hal yang akan dilakukan...</p> <p>(A) Mencoba mengajak untuk berbicara</p> <p>(B) Hanya diam dan tidak melakukan apa-apa</p>
4	<p>Ketika saya tidak menyukai teman yang malas untuk kuliah, saya akan..</p> <p>(A) Memberinya dukungan agar mau berubah</p> <p>(B) Membenci dan tidak mempedulikannya lagi</p>
5	<p>Ketika saya berpapasan dengan orang yang tidak dikenal, Saya akan berperilaku...</p> <p>(A) Memberikan senyum kepada orang tersebut</p> <p>(B) Pura-pura tidak melihat atau tidak memberikan respon</p>
6	<p>Ketika teman saya memiliki kesamaan dengan saya sedang mengalami penurunan akademis , Saya akan..</p> <p>(A) Memberikan motivasi untuk terus berjuang</p> <p>(B) Hanya peduli kepada diri saya sendiri</p>
7	<p>Ketika saya bertemu dengan teman yang tidak saya sukai, Saya akan berperilaku...</p> <p>(A) Mengajak untuk berinteraksi</p> <p>(B) Memilih untuk diam</p>
8	<p>Ketika saya berpapasan dengan dosen yang tidak disukai, Saya akan berperilaku...</p> <p>(A) Memberikan senyuman</p> <p>(B) Pura-pura tidak melihat</p>
9	<p>Ketika saya tidak menyukai orang lain lebih terbuka dengan saya, Hal tersebut membuat saya..</p> <p>(A) Melakukan komunikasi yang lebih baik</p> <p>(B) Beralasan tertentu agar tidak terjalin komunikasi</p>
	<p>KETERANGAN :</p> <p>Ruang terbuka hijau merupakan ruang publik yang direncanakan untuk kebutuhan tempat pertemuan, interaksi sosial dan aktivitas</p>

	lainnya yang dilakukan di udara terbuka seperti taman depan rektorat, gazebo yang berada disamping gedung B.
1	Ketika saya sedang melakukan pembicaraan dengan teman di ruang terbuka hijau kampus, Saya merasa perbicangan tersebut.. (A) Masih dapat didengar karena adanya vegetasi(pohon) (B) Tidak dapat di dengar karena suara motor mengganggu pembicaraan
2	Ketika saya merasa jenuh, Saya akan melakukan... (A) Kumpul dengan teman di ruang terbuka hijau (B) Menghabiskan waktu di mall
3	Ketika saya duduk di gazebo kampus, Maka mata saya.. (A) Dapat melihat objek secara jelas (B) Menjadi silau untuk melihat objek
4	Ketika tersedianya fasilitas di ruang terbuka hijau seperti wifi, colokan, hal yang saya lakukan adalah... (A) Menggunakan ruang terbuka tersebut sebagai tempat belajar atau mengerjakan tugas (B) Tidak menggunakan ruang terbuka tersebut sebagai tempat belajar
5	Ketika perkuliahan sudah selesai saya menggunakan ruang terbuka hijau untuk keperluan.. (A) Melepas jenuh setelah perkuliahan (B) Tidak menggunakannya
6	Ketika saya memilih meluangkan waktu untuk diri sendiri ke ruang terbuka hijau, Hal yang saya lakukan yaitu... (A) Menjalin kontak sosial dengan orang lain (B) Hanya untuk duduk saja, tidak melakukan kontak sosial
7	Ketika saya mengikuti diskusi yang dilakukan di ruang terbuka hijau kampus, Saya merasa diskusi tersebut... (A) Diskusi berjalan dengan baik (B) Diskusi tidak berjalan dengan baik
8	Ketika saya memilih tempat untuk berkumpul, Saya akan ...

	<p>(A) Memilih ruang terbuka hijau agar terjalinnya komunikasi yang baik dengan teman sebaya</p> <p>(B) Tidak memilih ruang terbuka hijau</p>
9	<p>Ketika saya merasa jenuh dengan aktifitas akademis, Saya memilih untuk...</p> <p>(A) Melepas penat aktifitas akademik ke ruang terbuka hijau kampus</p> <p>(B) Memikirkan kejenuhan aktifitas akademis</p>
10	<p>Ketika saya memilih untuk belajar sendiri, Tempat yang saya pilih yaitu...</p> <p>(A) Ruang terbuka hijau kampus</p> <p>(B) Memilih cafe</p>
11	<p>Saya terbiasa memilih ruang terbuka hijau sebagai tempat relaksasi yang nyaman, dikarenakan kebiasaan yang dilakukan...</p> <p>(A) Orang tua yang sering meluangkan waktu untuk ke ruang terbuka hijau kota</p> <p>(B) Pengalaman dari orang-orang sekitar kampus yang sering menggunakan ruang terbuka hijau</p>
12	<p>Ketika saya sedang membaca buku di ruang terbuka hijau yang tidak memiliki peneduh atau gazebo, Mata saya terasa...</p> <p>(A) Tetap dapat melihat dengan jelas tulisan di buku</p> <p>(B) Merasa silau untuk melihat tulisan di buku</p>
13	<p>Ketika saya berada ditempat keramaian, keadaan diri menjadi....</p> <p>(A) Tidak terlalu nyaman karena jarangny melakukan interaksi di lingkungan luar</p> <p>(B) Nyaman di karenakan kebiasaan dari kecil jarang berada di tempat keramaian</p>

Terimakasih

Lampiran 4. Lampiran Naskah Jurnal

KENYAMANAN RUANG TERBUKA HIJAU TERHADAP STRES AKADEMIK MELALUI INTERAKSI SOSIAL

Fitriani Dwi Febriyanti

Dr. Ali Ridho, M.Si.

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Fitrianiidwifebriyanti@gmail.com 081254999190

Abstrak. Stres akademik adalah suatu keadaan dimana individu tersebut mengalami masalah dalam lingkup akademik seperti, tes, kebijakan pengajar, pembelajaran kelompok, diri sendiri dan manajemen waktu yang disebabkan karena individu mepersepsikan sebagai suatu ancaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik mahasiswa melalui interaksi sosial di UIN Malang.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Sampel pada penelitian ini berjumlah 300 mahasiswa. Teknik pengambilan sampling penelitian ini menggunakan teknik *sampling purposive*. Kriteria sampel penelitian ini adalah mahasiswa yang masih aktif, mahasiswa fakultas psikologi, saintek dan humaniora yang menempuh semester awal dan semester akhir. Skala penelitian yang digunakan adalah skala kenyamanan ruang terbuka hijau, stres akademik dan interaksi sosial yang berjumlah 31 item. Analisis yang digunakan adalah analisis *product of coefficient* (uji sobel).

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan nilai $Z = -3.48515$ $\rho = 0.000492$ artinya H_2 diterima. Disimpulkan bahwa ada hubungan kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik mahasiswa melalui interaksi sosial. Dilihat dari variabel tidak langsung memiliki nilai $R^2 = 0.020$ lebih besar memiliki hubungan dibandingkan dengan variabel langsung dengan nilai $R^2 = 0.007$. Hal ini membuktikan bahwa kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik melalui interaksi sosial dapat memberikan hubungan yang lebih baik.

Kata Kunci : *Interaksi Sosial, Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau, Mahasiswa UIN Malang.*

Mahasiswa sebagai insan akademik memiliki kewajiban untuk memenuhi tanggung jawab dalam mencari ilmu. Peran menjadi mahasiswa terkait hubungan dengan peristiwa akademik diantaranya, ujian, praktikum, tugas-tugas perkuliahan, penyusunan tugas akhir serta untuk mahasiswa yang berkuliah di kampus UIN Malang diwajibkan selama satu tahun untuk asrama dan menjalani aktivitas perkuliahan tambahan PKPBA (program khusus pengembangan bahasa arab). Status dan peran sebagai seorang mahasiswa yang menghadapi aktivitas perkuliahan tersebut seringkali memberikan konsekuensi psikologis yang memberatkan pada seseorang

seperti stres akademik. Menurut Astin, Green & Kron bahwa ujian, praktikum dan tugas-tugas kuliah memicu timbulnya stres yang berhubungan dengan peristiwa akademik, apabila terjadi stres dalam tingkat keparahan tinggi dapat menekan pada tingkat ketahanan tubuh (Santrock, 2002). Stres akademik adalah suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil dari persepsi stresor yang berhubungan terhadap pendidikan (Govaerts & Grégoire, 2004). Berdasarkan dari beberapa pendapat dari para ahli dan wawancara dengan mahasiswa, mahasiswa mempersepsikan bahwa faktor eksternal yang mempengaruhi stres diantaranya disebabkan dari lingkungan kampus dan rancangan dari gedung ataupun dari beberapa tempat seperti rancangan posisi tempat duduk yang dapat mempengaruhi interaksi sosial baik itu individu dengan kelompok atau kelompok antar kelompok manusia. Sedangkan faktor internal yang mempengaruhi stres berasal dari pikiran individu dan kepribadian itu sendiri. Diketahui dari beberapa penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti lain, diperoleh data tentang tingkat stres pada mahasiswa jurusan psikologi di UIN Malang, (Kurniati, 2012) menjelaskan tingkat stres mahasiswa fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang memiliki jumlah populasi sebesar 796 mahasiswa menunjukkan kategori tinggi dalam tingkat stres sebesar 96,2%. Misra dan McKean (2000) bahwa mahasiswa cenderung mengalami stres yang berkaitan dengan perkuliahan, manajemen, waktu, kesehatan dan self-imposed (sumber stress yang berasal dari diri sendiri bukan dari lingkungan).

Sementara itu menurut Herzog dkk (Clayton & Myers, 2014) perlunya media untuk mengurangi stres akademik dan pemulihan konsentrasi diantaranya seperti olahraga dan hiburan namun alam lebih jauh mendorong manusia dalam melakukan refleksi diri. Perlunya menciptakan kenyamanan individu terhadap ruang terbuka hijau di wilayah kampus untuk terpenuhinya kebutuhan manusia baik fisik ataupun psikis yang bersifat individual. Beberapa penelitian yang sudah ada menunjukkan bahwa ruang terbuka hijau dapat membantu mengurangi stress dan meningkatkan

pemulihan psikologis, menurut Tsunetsugu dkk(Liisa Tyrväinen., 2014) Adanya persepsi kenyamanan pada mahasiswa terhadap ruang terbuka akan terjalannya interaksi sosial. Ditambah dengan adanya kontak secara langsung terhadap alam akan berkontribusi dalam kesehatan mental terutama tingkat stres akademik.

Berdasarkan pemaparan dari latar belakang di atas diketahui bahwa stres akademik terjadi pada mahasiswa UIN Malang. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat kenyamanan ruang terbuka hijau, stres akademik dan interaksi sosial pada mahasiswa UIN Malang. Selain itu apakah ada hubungan kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik melalui interaksi sosial. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kenyamanan ruang terbuka hijau, stres akademik dan interaksi sosial pada mahasiswa di UIN Malang. Mengetahui apakah ada hubungan kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik melalui interaksi sosial.

Teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu stres akademik (Govaerts & Grégoire, 2004) yaitu suatu keadaan individu yang mengalami tekanan berasal dari persepsi suatu peristiwa yang berhubungan dengan pendidikan di perguruan tinggi. Aspek-aspek stres akademik(Sarafino & Smith, 2014) diantaranya aspek biologis, Aspek psikososial. Selanjutnya untuk H. Bonner(Gerungan, 2004) interaksi sosial adalah suatu hubungan antara individu dengan individu yang lain, dimana perilaku individu satu mempengaruhi atau memperbaiki kelakuan individu yang lain. Aspek-aspek interaksi sosial(Gerungan, 2004) yaitu aspek kontak sosial, Aspek komunikasi. Selanjutnya pengertian (Kolcaba, 2003) menjelaskan bahwa nyaman ruang terbuka hijau sebagai suatu persepsi individu terhadap suatu keadaan yang telah terpenuhinya kebutuhan dasar manusia yang bersifat individual terhadap suatu tempat yang digunakan sebagai aktivitas di udara terbuka.Terpenuhinya kenyamanan tersebut dapat menyebabkan perasaan sejahtera pada diri individu tersebut. Aspek-aspek kenyamanan ruang terbuka hijau (Kolcaba, 2003) diantaranya aspek kenyamanan fisik, aspek kenyamanan psikospiritual, aspek kenyamanan sosiokultural, aspek

kenyamanan lingkungan. Hipotesis dalam penelitian ini H1 adanya hubungan kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik H2 adanya hubungan kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik melalui interaksi sosial.

Metode

Metode dalam penelitian ini menggunakan korelasi dengan paradigma penelitian kuantitatif. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Populasi sebanyak 990 subjek, untuk menentukan jumlah sampel penelitian dengan menggunakan tabel krejcie dan morgan sehingga di dapat jumlah sampel dalam penelitian tersebut sebanyak 300 subjek yang di ambil dari tiga fakultas yaitu psikologi, sains dan teknologi, humaniora serta masih aktif berkuliah di UIN Malang, memiliki karakteristik mahasiswa semester awal dan akhir. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari tiga puluh satu pernyataan, serta untuk pengolahan data perhitungan dalam penelitian ini dengan menggunakan program *SPSS.16 for windows*. Teknik analisis untuk menjawab hipotesis dengan menggunakan analisis *product of coefficient* (uji sobel).

Hasil

Tabel Error! No text of specified style in document..1. Hasil Uji Normalitas

Residual

Normalitas Residual	
Kolmogorov-SmirnovZ	0.0837
Asymp.Sig.(2-tailed)	0.0485

Berdasarkan hasil output uji normalitas dapat dilihat nilai kolmogorov-Smirnov dalam normalitas residual menunjukkan 0.0837. Kemudian signifikansi sebesar 0.0485 yang menyatakan bahwa nilai isi berdistribusi normal.

Tabel Error! No text of specified style in document..2. Hasil Korelasi Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau, Interaksi Sosial dan Stres Akademik

Variabel	Pearson Correlation	Sig.
X1-Y	-0,166	0,004
X2-Y	-0,298	0,000
X1-X2	0,284	0,000

Hubungan kenyamanan ruang terbuka hijau dan stres akademik memiliki nilai signifikansi 0,004 dan untuk interaksi sosial dan stres akademik memiliki nilai signifikansi 0,000 serta untuk kenyamanan ruang terbuka hijau dan interaksi sosial 0,000. Ketiga nilai tersebut menunjukkan



Gambar 1. Kategorisasi Kenyamanan RTH

nilai signifikansi \leq alpha 0,050 yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikansi

Diagram di atas menunjukkan bahwa mahasiswa UIN Malang memiliki tingkat kenyamanan ruang terbuka hijau yang masuk pada kategori sedang sebanyak 158 atau 53% subjek. Tingkat kenyamanan ruang terbuka hijau kategori tinggi sebesar 110 atau 36% subjek. Selanjutnya untuk tingkat kategori rendah terhadap kenyamanan ruang terbuka hijau sebesar 32 atau 11% subjek. Sebagian besar mahasiswa UIN Malang di tiga fakultas tersebut memiliki tingkat kenyamanan ruang terbuka pada kategori sedang disebabkan karena fasilitas publik di UIN Malang adanya faktor yang dapat mempengaruhi kenyamanan ruang terbuka hijau dalam hal pemenuhan fasilitas ruang terbuka hijau masih kurang seperti posisi tempat duduk.

Menurut Patterson dkk(Halim, 2005) posisi tempat duduk yang tidak berhadapan di ruang terbuka hijau menghasilkan perilaku manipulatif, penilaian negatif terhadap orang lain ataupun keadaan lingkungan sekitar

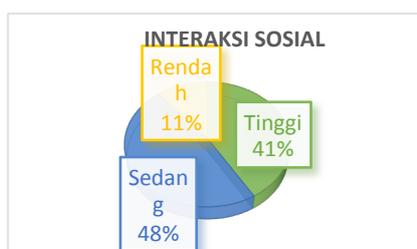


Gambar 2. Kategorisasi Stres Akademik

hal tersebut dapat membuat sebagian individu merasa kurang nyaman untuk melakukan interaksi sosial.

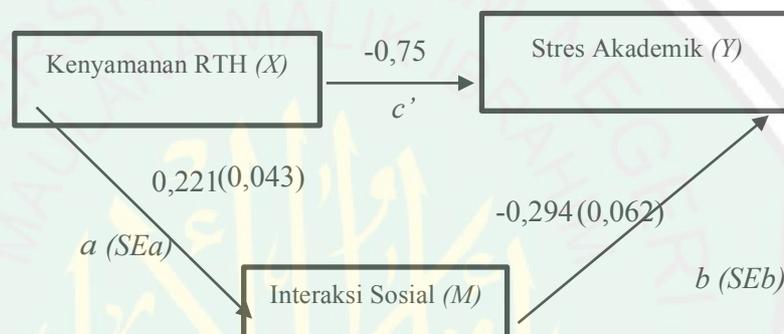
Penelitian ini terdapat enam tahap stres akademik yang dirangkum menjadi 3 kategori yaitu tahap I dan II termasuk dalam kategori rendah, tahap III dan IV termasuk kategori sedang, tahap V dan VI termasuk kategori tinggi. Dilihat dari diagram diatas menunjukkan bahwa mahasiswa UIN Malang memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang sebesar 165 subjek (55%). Mahasiswa yang memiliki tingkat stres pada kategori tinggi sebesar 74 subjek (25%). Sedangkan untuk tingkat stres akademik dalam kategori rendah sebesar 61 atau 20% subjek.

Tingkat stres akademik mahasiswa di UIN malang pada kategori sedang berada pada tahap III dan IV yaitu tahap III individu memaksakan diri dalam aktivitas yang padat tanpa menghiraukan keluhan-keluhan seperti gangguan lambung (maag),perasaan tidak tenang, gangguan tidur. Sedangkan pada tahap IV menunjukkan keadaan yang lebih buruk ditandai dengan ciri-ciri yaitu perasaan negatif, kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit, konsentrasi menurun, perasaan takut yang tidak jelas.



Gambar 3. Kategorisasi Interaksi Sosial

Dilihat dari diagram diatas menunjukkan bahwa mahasiswa UIN Malang memiliki tingkat interaksi sosial pada kategori sedang sebesar 143 subjek (48%). Mahasiswa yang memiliki tingkat interaksi sosial pada kategori tinggi sebesar 124 subjek (41%). Sedang tingkat interaksi sosial pada kategori rendah sebesar 33 subjek (11%). Jadi, tingkat interaksi sosial pada mahasiswa UIN Malang berada di kategori sedang. Tingkat interaksi sosial dalam kategori sedang yaitu mahasiswa masih mampu menjalin interaksi yang baik terutama dalam lingkungan kampus.



B

erdasarkan hasil output SPSS terdapat nilai unstandardized coefficients beta pada variabel X ke Y sebesar -0,075 dan variabel M terhadap Y sebesar -0,0294 yang memiliki nilai signifikansi untuk kenyamanan ruang terbuka hijau sebesar 0,123 dan interaksi sosial sebesar 0,000 keduanya memiliki nilai signifikansi yang berbeda. Sedangkan variabel X terhadap Y memiliki nilai unstandardized coefficeints 0,221 dengan standar error 0,043. Sehingga dari kedua variabel tersebut yang paling signifikansi yaitu interaksi sosial.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pengolahan data oleh program SPSS (Statistic Product and Service Solution) for windows ver.16 dari hasil perhitungan mendapatkan hasil uji $Z = -3.48515$ dengan $\rho = 0.000492$, bahwa probability keliru pada penelitian ini kurang dari Z yang menyatakan bahwa memiliki hubungan dalam interaksi sosial.

Hasil analisis hubungan kenyamanan ruang terbuka Hijau terhadap stres akademik yaitu variabel kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik nilai direct sebesar -0.08 dan R^2 0.007.

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan korelasi berganda yang menunjukkan hubungan kenyamanan ruang terbuka hijau dan stres akademik memiliki nilai signifikansi 0,004 dan untuk interaksi sosial dan stres akademik memiliki nilai signifikansi 0,000 serta untuk kenyamanan ruang terbuka hijau dan interaksi sosial 0,000. Ketiga nilai tersebut menunjukkan nilai signifikansi \leq alpha 0,050 yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikansi. Sedangkan untuk analisis uji sobel mendapatkan hasil uji $Z = -3.48515$ dengan $\rho = 0.000492$. Demikian, bahwa H1 ditolak dan H2 diterima. Artinya bahwa kenyamanan ruang terbuka hijau memiliki hubungan terhadap stres akademik melalui interaksi sosial.

Hasil analisis terhadap kenyamanan ruang terbuka hijau (X) terhadap stres akademik melalui interaksi sosial memiliki nilai indirect sebesar -0.07 dan R^2 0.020 artinya secara tidak langsung variabel interaksi sosial memberikan hubungan yang sangat besar terhadap stres akademik dibandingkan variabel kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik nilai direct sebesar -0.008 dan R^2 0.007. Hal tersebut menjelaskan bahwa dengan adanya kontak sosial berupa komunikasi yang memberikan dorongan ataupun dukungan terhadap individu lain mengurangi tekanan yang sedang dihadapi, hal tersebut dijelaskan H. Bonner (Gerungan, 2004) interaksi sosial adalah suatu hubungan antara individu satu dengan individu, dimana perilaku individu satu mempengaruhi atau memperbaiki kelakuan individu yang lain. Bahwa interaksi sosial dapat memprediksi atau mengurangi stres akademik mahasiswa, menurut (Nisa, 2012) pemanfaatan ruang terbuka publik mampu memprediksi kesehatan jiwa melalui kohesi sosial. Adanya interaksi sosial yang dilakukan di ruang terbuka hijau dapat memperbaiki keadaan hati manusia, disini interaksi sosial yang dilakukan di lingkungan alam sendiri dapat memperbaiki mood dan konsentrasi individu (Jenny J. Roe et al., 2013) Sehingga untuk mengurangi tingkat stres akademik

tidak hanya dilihat dari kenyamanan fasilitas sosial yang sudah ada, tetapi interaksi sosial berperan memberikan sumbangsih untuk mengurangi stres akademik.

Disimpulkan bahwa variabel interaksi sosial lebih besar memiliki hubungan terhadap stres akademik karena $R^2=0.020$ dibandingkan variabel kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik yang memperoleh $R^2=0.007$. Sehingga variabel yang melalui variabel mediasi memiliki hubungan lebih besar terhadap stres akademik dibandingkan yang langsung dari variabel kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik.

Kesimpulan

Tingkat kenyamanan ruang terbuka hijau, interaksi sosial dan stres akademik pada mahasiswa UIN Malang dalam kategori sedang. Sehingga dapat dilihat hubungan kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik melalui interaksi sosial memberikan hubungan yang lebih besar terhadap stres akademik.

Saran

Adapun saran yang diberikan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian ini bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan judgment expert yaitu meminta penilaian terhadap beberapa orang ahli dalam bidang . Peneliti selanjutnya dapat mencoba penelitian dengan lingkup lingkungan pekerjaan dan subjek yang bekerja. Penelitian ini mungkin dapat menjadi acuan untuk kampus dalam meningkatkan kenyamanan pemanfaatan ruang terbuka di wilayah kampus. Penelitian tersebut dapat disarankan kepada mahasiswa untuk menggunakan fasilitas publik seperti ruang terbuka hijau untuk mengurangi tingkat stres akademik yang dirasakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Clayton, S., & Myers, G. (2014). Psikologi Konservasi (Memahami dan Meningkatkan Kepedulian Manusia Terhadap Alam). Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Fitri Fausiah, J. W. (2005). Psikologi Abnormal Klinis Dewasa (A. S. Basri Ed.). Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Gerungan, W. (2004). Psikologi sosial. Bandung: Refika Aditama.
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: study on appraisal variables in adolescence. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology*, 54(4), 261-271.
- Halim, D. (2005). Psikologi Arsitektur (Pengantar Kajian Lintas Disiplin). Jakarta: Grasindo.
- Harvinta, D. D. R. (2015). Hubungan Antara Stress Akademik Dengan Kecenderungan Perilaku Merokok Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas Muhammadiyah Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hawari, D. (2001). Manajemen Stres, Cemas dan Depresi Jakarta: FKUI.
- Jenny J. Roe, Catharine Ward Thompson, Peter A. Aspinall, Mark J. Brewer, Elizabeth I. Duff, David Miller, & Clow, R. M. a. A. (2013). Green Space and Stress: Evidence from Cortisol Measures in Deprived Urban Communities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10, 4086-4103. doi: doi:10.3390/ijerph10094086
- Kolcaba, K. (2003). *Comfort theory and practice: a vision for holistic health care and research*: Springer Publishing Company.
- Kurniati, F. (2012). Hubungan antara stres dengan burnout pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Liisa Tyrväinen a, Ann Ojala a, Kalevi Korpela b, Timo Lanki c, Yuko Tsunetsugu d, & d, T. K. (2014). The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology*, 38, 1-9.
- Nisa A, J. (2012). Peran Mediasi Persepsi Kohesi Sosial Dalam Hubungan Prediktif Persepsi Pemanfaatan Ruang Terbuka Publik Terhadap Kesehatan Jiwa. *Makara, Sosial Humaniora*, Vol.16 No.2, 89-100.
- Putro Dwijo, D. L. P. (2014). Pengaruh Fasilitas Sosial Terhadap Kenyamanan Interaksi Sosial Penghuni Perumahan Di Kelurahan Sungai Jawi Luar Pontianak. *Langkau Betang*, Vol.1/n0.2, 43-53.
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development (Terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*: John Wiley & Sons.