

	Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling	Vol 12, No 1, 2025
	Tersedia di https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/index p-ISSN 2548-4311	hlm. 80—89

Green Therapy: Upaya Pencegahan Burnout pada Mahasiswa Agribisnis Melalui Aktivitas Alam

Ristra Sandra Ritonga¹, Mei Ryan Sandi^{2*}

¹Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Agama Islam dan Humaniora, Universitas Pembangunan Panca Budi

²Agribisnis, Fakultas Pertanian dan Kehutanan, Universitas Satya Terra Bhinneka

* Penulis koresponden, e-mail : meiryansandi@satyaterabhinneka.ac.id

Abstract: *Academic burnout is a common psychological condition experienced by students, especially in study programs with high practical workloads such as Agribusiness. This study aims to examine the effectiveness of green therapy as an effort to prevent burnout through nature activities. Using a descriptive qualitative approach, the intervention was carried out for four weeks on 12 Agribusiness students who showed symptoms of burnout based on the Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) scale. Green therapy activities include soil cultivation, planting, plant care, self-reflection, and symbolic harvesting. The results showed a significant decrease in the three main indicators of burnout, namely emotional exhaustion, cynicism, and low academic efficacy. The average burnout score decreased from 4.2 to 2.8 after the intervention. In-depth interviews also revealed that gardening activities increased calmness, a sense of connectedness to nature, and self-awareness of participants. Green therapy has been proven to be an effective natural method in reducing academic burnout and is worthy of being integrated into practice-based learning activities in agribusiness higher education.*

Keywords: *Green Therapy, Burnout, Student*

Abstrak: Burnout akademik merupakan kondisi psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa, terutama pada program studi dengan beban praktik tinggi seperti Agribisnis. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas green therapy sebagai upaya pencegahan burnout melalui aktivitas alam. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, intervensi dilakukan selama empat minggu terhadap 12 mahasiswa Agribisnis yang menunjukkan gejala burnout berdasarkan skala Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS). Kegiatan *green therapy* meliputi pengolahan tanah, penanaman, perawatan tanaman, refleksi diri, hingga panen simbolis. Hasil menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tiga indikator utama burnout, yaitu kelelahan emosional, sinisme, dan rendahnya efikasi akademik. Rata-rata skor burnout menurun dari 4,2 menjadi 2,8 setelah intervensi. Wawancara mendalam juga mengungkapkan bahwa aktivitas berkebun meningkatkan ketenangan, rasa keterhubungan dengan alam, serta kesadaran diri peserta. Green therapy terbukti sebagai metode alami yang efektif dalam mengurangi burnout akademik dan layak untuk diintegrasikan dalam kegiatan pembelajaran berbasis praktik di pendidikan tinggi agribisnis.

Kata kunci: *Green Therapy, Burnout, Mahasiswa*

INTRODUCTION

Mahasiswa merupakan kelompok populasi yang berada dalam fase transisi dari remaja menuju ke dewasa awal. Hal ini ditandai dengan berbagai tuntutan akademik, sosial, dan

emosional. Selain itu dapat juga dikatakan bahwa mahasiswa merupakan individu yang terdaftar dalam jenjang pendidikan tinggi, baik pada program diploma, sarjana, maupun pascasarjana, di institusi perguruan tinggi seperti Universitas, institut, politeknik ataupun sekolah tinggi. Menurut Undang-undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, mahasiswa merupakan peserta didik yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang pendidikan tinggi di perguruan tinggi. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan kompetensi intelektual, keterampilan praktis, serta membangun jaringan sosial yang luas. Namun, beban akademik yang berat, tekanan untuk berprestasi, serta adaptasi terhadap lingkungan baru seringkali memberikan efek stres yang cukup signifikan pada mahasiswa (Mustika, 2024).

Permasalahan yang dihadapi mahasiswa tidak hanya terbata pada aspek akademik, tetapi juga mencakup tekanan sosial dan emosional (Astuti et al., 2022; Wicaksono et al., 2023). Tuntutan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, mengikuti ujian, serta memenuhi ekspektasi dosen dan keluarga dapat menjadi salah satu faktor yang membuat mahasiswa mengalami kelelahan mental (Mustika, 2024). Selain itu, kurangnya waktu untuk istirahat atau melakukan relaksasi seperti rekreasi sendiri atau dengan orang-orang yang ada dalam lingkungan *support system* menjadi hal yang memperburuk kondisi ini. Dalam lingkungan kampus, mahasiswa akan menghadapi berbagai tantangan yang dapat mengenakan mental mahasiswa dalam hal ini konteksnya adalah *burnout*. Adapaun yang menjadi tekanan multidimensi sehingga menyebabkan *burnout* adalah sebagai berikut (1) beban akademik seperti tugas, laporan, skripsi, dan ujian yang menumpuk dapat menjadi faktor pemicu stres dan kelelahan yang berkepanjangan; (2) tuntutan waktu dan multiperan yaitu banyak mahasiswa yang juga aktif dalam organisasi, magang, bahkan kuliah sambil bekerja paruh waktu; (3) krisis identitas atau keraguan diri yaitu rasa minder, bingung menentukan jurusan atau tujuan hidup sering kali muncul selama kuliah; dan (4) isolasi sosial atau kurangnya dukungan yaitu terjadi pada mahasiswa perantauan, jauh dari keluarga, dan sulit untuk menjalin relasi yang sehat (Fairus et al., 2023; Khadijah et al., 2024; Saputra et al., 2013).

Kesehatan mental mahasiswa saat ini menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan tinggi. Hal ini dikarenakan isu yang paling sering dialami oleh mahasiswa adalah *burnout* akademik, sebuah kondisi kelelahan emosional, mental, dan fisik yang berdampak pada tekanan studi yang sifatnya berkepanjangan (Hasbillah & Rahmasari, 2022). Selain itu *burnout* merupakan sindrom psikologi yang muncul sebagai respons jangka panjang terhadap stres emosional dan interpersonal yang kronis dalam pekerjaan atau studi akademik, yang terdiri dari kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi (Koutsimani et al., 2019). Selanjutnya WHO juga menjelaskan bahwa *burnout* merupakan sindrom yang diakibatkan oleh stres tempat kerja yang kronis dan sulit untuk dikelola, hal ini ditandai dari energi yang habis, meningkatnya jarak mental dari pekerjaan, dan penurunan efektivitas profesional (WHO, 2019).

Burnout akademik merupakan kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi akademik yang disebabkan oleh stress kronis dalam lingkungan pendidikan (Chaidir & Widyastuti, 2023). Mahasiswa yang mengalami *burnout* cenderung merasa tidak berdaya, kehilangan motivasi, dan mengalami penurunan kualitas hidup. Penelitian yang dilaksanakan oleh Laili & Suseno tahun 2016 menjelaskan bahwa mahasiswa pendidikan kedokteran yang memiliki kesejahteraan spiritual rendah akan cenderung lebih rentan mengalami *burnout*, yang memberikan dampak negatif pada kinerja akademik mereka (Laili & Suseno, 2016).

Mengadaptasi dari teori Maslach & Jackson (1981) yang merupakan pelopor utama tentang teori burnout, menjelaskan bahwa *burnout* akademik merupakan sindrom tiga dimensi yang terdiri dari kelelahan emosional akibat tuntutan studi, sikap sinis, dan terlepas terhadap studi, serta

perasaan tidak mampu sebagai mahasiswa (Schaufeli et al., 2002). *Burnout* akademik dapat dilakukan mediasi oleh regulasi emosi interpersonal dan dukungan sosial yang berperan penting dalam mengurangi tingkat *burnout* pada mahasiswa (Messina et al., 2025). Tiga dimensi utama yang ada pada *burnout* akademik yaitu sebagai berikut: (1) Kelelahan emosional merupakan perasaan lelah secara emosional akibat tuntutan akademik yang berlebihan; (2) sinisme merupakan sikap negatif atau menjauh terhadap studi dan aktivitas akademik; dan (3) inefisien akademik yang merupakan perasaan tidak kompeten dan kurangnya pencapaian dalam tugas akademik. Studi yang dilakukan pada tahun 2023 oleh Liu dan tim menjelaskan bahwa lebih dari 50% mahasiswa lebih rentan mengalami *burnout* akademik yang dipengaruhi oleh jenis kelamin, tekanan studi, dan dukungan sosial dalam memainkan peran signifikan dalam tingkat keparahan *burnout* (Liu et al., 2023).

Beberapa faktor yang sering menjadi penyebab mahasiswa mengalami *burnout* akademik antara lain beban tugas yang berlebihan, tekanan untuk mencapai nilai tinggi, kurangnya dukungan sosial, serta ketidakseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi (Rosyid, 1996). Survei yang dilakukan oleh Kompas dan Project Multatuli pada tahun 2024 menjelaskan bahwa mayoritas mahasiswa di Indonesia mengalami stress disebabkan oleh banyaknya tugas kuliah, ujian, hingga masalah yang berhubungan dengan dosen (Khairunisa, 2024). Dalam beberapa kasus ekstrem, *burnout* akademik bahkan berujung pada tindakan bunuh diri. Selain itu, tugas sekolah menjadi salah satu bentuk penilaian bagi guru untuk bisa melihat apakah mahasiswa ini memahami atau tidak materi yang diberikan, namun tingkat kesulitan tugas yang dibeikan guru atau dosen juga menjadi salah satu penyebab *burnout* akademik pada siswa atau mahasiswa (Eresti & Nirwana, 2024). Hal inilah yang menyebabkan mahasiswa menjadi menunda pekerjaan rumah atau tugas yang diberikan di detik-detik terakhir waktu pengumpulan atau sering disebut dengan prokrastinasi akademik yang menjadi fenomena yang sering terjadi pada pelajar sehingga mendapatkan hasil yang tidak maksimal (Novirson & Putri, 2024).

Indikator *burnout* akademik dapat diukur menggunakan Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS), yang didalamnya dapat menilai tiga dimensi utama yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi akademik (Bahar et al., 2024). Penelitian oleh Schaufeli tahun 2002 juga mengesakan bahwa validitas dari MBI-SS dalam mengukur tingkat *burnout* dikalangan mahasiswa sudah dalam kategori valid (Cano et al., 2024). Strategi pencegahan melibatkan pengelolaan waktu yang efektif, pengembangan keterampilan koping, dan peningkatan dukungan sosial. Menurut Kim dan Lee tahun 2022 menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki peran sebagai buffer terhadap stres akademik, membantu mahasiswa mengelola tekanan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Kasus-kasus *burnout* akademik yang terjadi diberbagai perguruan tinggi menunjukkan perlunya intervensi yang efektif untuk mencegah dan mengatasi masalah ini (Khairunisa, 2024). Pendekatan konvensional seperti konseling dan terapi psikologis telah banyak digunakan, namun tidak semua mahasiswa memiliki akses atau keberanian untuk memanfaatkannya (Chandra, 2024). Oleh karena itu, diperlukan alternatif lain yang lebih mudah diakses dan diterima oleh mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Mustika tahun 2024 menunjukkan bahwa penerapan konsep *shirin yoku* dapat menurunkan tingkat stres akademik secara signifikan pada mahasiswa. Dalam studi tersebut, mahasiswa yang mengikuti sesi *shirin yoku* mengalami penurunan indikator suasana hati negatif dan peningkatan suasana hati positif (Mustika, 2024). Hal ini menunjukkan potensi besar *green therapy* sebagai intervensi untuk mengatasi *burnout* akademik. Selanjutnya, kasus yang terjadi berdasarkan hasil observasi awal terlihat bahwa mahasiswa kini sudah mulai sering bolos kuliah pada mata kuliah tertentu dikarenakan dosen yang menjelaskan terlalu membosankan

dalam menjelaskan, selanjutnya dari nilai-nilai tugas yang didapat mahasiswa juga rendah dan sulit fokus saat belajar di kelas.

Green therapy juga dikenal dengan terapi alam atau *ecotherapy* yang merupakan pendekatan terapeutik yang memberikan manfaat interaksi dengan alam untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Bloom (2024) menjelaskan bahwa *green therapy* memiliki prinsip dasar yaitu meliputi koneksi dengan alam, kesadaran penuh (*mindfulness*), aktivitas fisik, dan stimulasi sensorik. Tujuan diadakannya *green therapy* adalah untuk mengurangi stres pada diri individu, meningkatkan suasana hati menjadi lebih baik, dan memperbaiki fungsi kognitif melalui keterlibatan aktif dengan lingkungan alam. Manfaatnya termasuk penurunan kadar kortisol, peningkatan serotonin, dan peningkatan fungsi kekebalan tubuh. Studi oleh Greenwood (2025) menunjukkan bahwa terapi berbasis alam dapat lebih efektif daripada terapi kognitif perilaku tradisional dalam beberapa kasus.

Jenis-jenis *green therapy* meliputi terapi hortikultura, *forest bathing (shinrin-yoku)*, terapi berbasis hewan, dan aktivitas luar ruangan seperti berjalan di alam. Tahapan dalam *green therapy* biasanya dimulai dengan pengenalan terhadap lingkungan alam, diikuti oleh keterlibatan aktif dalam aktivitas alam, dan diakhiri dengan refleksi dan integrasi pengalaman ke dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Bloom Green Therapy (2024), pendekatan ini dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu untuk mencapai hasil terapeutik yang optimal. Tahapan dalam *green therapy* biasanya mencakup: (1) Persiapan: Menentukan tujuan terapi dan memilih lingkungan alam yang sesuai; (2) Eksplorasi Alam: Melibatkan diri dalam kegiatan di alam, seperti berjalan, meditasi, atau berkebun; (3) Refleksi: Merenungkan pengalaman dan perasaan yang muncul selama interaksi dengan alam; dan (4) Integrasi: Menerapkan wawasan dan ketenangan yang diperoleh ke dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Verywell Mind (2021), pendekatan ini efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan dapat diadaptasi sesuai kebutuhan individu.

Mahasiswa agribisnis, yang sering terlibat dalam kegiatan lapangan dan pertanian, memiliki keterkaitan alami dengan lingkungan. Integrasi *green therapy* dalam kurikulum mereka dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan mencegah burnout. Kegiatan seperti berkebun, praktik pertanian organik, dan eksplorasi alam dapat dijadikan bagian dari strategi pembelajaran yang holistik, mendukung kesehatan mental sekaligus pengembangan keterampilan praktis.

Selain itu, terapi seni atau *art therapy* juga telah digunakan untuk mengurangi *burnout* akademik. Penelitian yang dilaksanakan oleh Bobihu pada tahun 2024 menjelaskan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *art therapy* efektif dalam mengatasi *burnout* akademik pada siswa (Sabri et al., 2024). Meskipun demikian, pendekatan ini masih terbatas pada lingkungan sekolah dan belum banyak diterapkan pada instansi perguruan tinggi. Dalam konteks mahasiswa agribisnis, *green therapy* memiliki relevansi yang tinggi. Mahasiswa agribisnis sering terlibat dalam kegiatan lapangan seperti praktik pertanian, yang memberikan kesempatan untuk melakukan interaksi langsung dengan alam. Namun, belum banyak penelitian yang secara khusus mengeksplorasi penggunaan *green therapy* sebagai upaya pencegahan *burnout* pada mahasiswa agribisnis.

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk melakukan eksplorasi pengaruh *green therapy* dalam mencegah *burnout* pada mahasiswa agribisnis. Dengan memahami potensi *green therapy* sebagai intervensi yang mudah diakses dan relevan dengan latar belakang akademik mahasiswa agribisnis, diharapkan dapat dikembangkan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

METHOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa agribisnis dalam menghadapi *burnout* akademik serta mengeksplorasi efektivitas *green therapy* sebagai bentuk intervensi alami. Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami fenomena secara holistik melalui deskripsi mendalam dari sudut pandang subjek penelitian. Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa yang berada di program studi agribisnis di Universitas swasta yang ada di Sumatera Utara yang mengalami gejala *burnout* akademik. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu seperti tingkat *burnout* yang tinggi dan keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan yang diadakan pihak program studi. Lokasi pelaksanaan terapi berada di area kebun praktik dan lahan pertanian kampus. Arikunto (2010) menyebutkan bahwa *purposive sampling* cocok digunakan dalam penelitian kualitatif yang memerlukan kedalaman data dari informan tertentu.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah observasi partisipatif, wawancara, dan dokumentasi. Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa dalam pendekatan kualitatif, pengumpulan data dilakukan secara triangulatif untuk memastikan keabsahan dan kekayaan informasi yang diperoleh. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hal ini sejalan dengan pandangan Arikunto (2010) yang menyarankan bahwa dalam penelitian kualitatif, data dianalisis secara kontinu sejak pengumpulan hingga penulisan hasil.

RESULTS

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah program *green therapy* efektif dalam membantu mahasiswa agribisnis untuk menurunkan tingkat *burnout* akademik. Sebanyak 12 mahasiswa semester 2 dipilih secara *purposive* berdasarkan skor tinggi pada instrumen Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS). Mahasiswa semester 2 dipilih karena berada dalam masa transisi dari lingkungan sekolah menengah ke perguruan tinggi, yang pada umumnya ditandai dari berbagai penyesuaian cara belajar, dosen yang berbeda dengan guru, tugas yang diberikan oleh dosen, dan tuntutan untuk mengikuti unit kegiatan mahasiswa di lingkungan kampus.

Sebelum pelaksanaan terapi, skor rata-rata *burnout* akademik para sampel penelitian berada pada angka 4,2 dimana skor ini tergolong pada kategori tinggi. Penilaian ini mencakup tiga aspek utama yaitu, kelelahan emosional, sinisme terhadap studi, dan rendahnya efikasi akademik. Tingginya skor ini mengindikasikan bahwa mahasiswa mengalami tekanan belajar yang cukup serius dan berdampak pada motivasi serta hasil akademik mahasiswa.

Pelaksanaan *green therapy* dalam penelitian ini dirancang sebagai program intervensi berbasis alam selama 4 minggu, dilakukan di lahan pertanian universitas. Kegiatan ini dilaksanakan di luar jam kuliah sehingga tidak mengganggu jadwal kuliah sama sekali dengan frekuensi 1 sampai 2 jam per sesinya. Aktivitas dirancang berdasarkan prinsip hortikultural terapi,

yaitu kegiatan pertanian atau kebun yang digunakan sebagai media terapi psikologis. Setiap minggu memiliki tema kegiatan yang berbeda-beda namun terstruktur yaitu:

1. Minggu 1- Mengenal Tanaman dan Tanah. Dimana peserta akan mengenali jenis-jenis tanaman hortikultura (kangkung, bayam, selada, tomat), melakukan pengolahan lahan, dan menyentuh langsung media tanam (tanah, kompos). Fokusnya pada *grounding* dan mengaktifkan stimulasi sensorik (aroma tanah, tekstur daun, dll).
2. Minggu 2- Menanam dan Merawat. Peserta melakukan penanaman bibit, menyiram, dan memberi pupuk organik. Terjadi peningkatan antusiasme dan keterlibatan emosional karena mereka mulai merawat “tanaman sendiri”.
3. Minggu 3- Refleksi Diri di Alam. Kegiatan dipadukan dengan sesi refleksi terbimbing. Mahasiswa duduk melingkar di bawah pohon sambil mendengarkan musik alam dan menuliskan perasaan mereka dalam jurnal harian. Aktivitas ini membantu mereka mengelola emosi dan mengurangi beban mental.
4. Minggu 4- Panen dan Sharing Experience. Kegiatan diakhiri dengan panen simbolis tanaman hasil perawatan mereka. Mahasiswa membagikan pengalaman mereka tentang perubahan emosi dan pikiran selama program berlangsung.

Pengukuran tingkat *burnout* dilakukan menggunakan skala MBI-SS pada dua titik waktu sebelum dan sesudah melakukan *green therapy* berikut adalah hasil pengukurannya:

Aspek Burnout	Sebelum (Rata-rata)	Sesudah (Rata-rata)	Persentase Penurunan
Kelelahan Emosional	4,4 (Tinggi)	3,0 (Sedang)	31,8%
Sinisme	3,9 (Tinggi)	2,7 (Sedang)	30,7%
Efikasi Akademik Rendah	4,3 (Tinggi)	2,9 (Sedang)	32,6%

Penurunan rata-rata skor *burnout* sebesar 28-35% mengindikasikan efektivitas intervensi *green therapy*. Berdasarkan tabel di atas maka terlihat bahwa semua spek *burnout* mengalami penurunan yang signifikan, menunjukkan bahwa terapi berbasis alam tidak hanya mampu mengurangi kelelahan emosional saja, tetapi juga meningkatkan sikap positif terhadap studi dan efikasi diri.

Melalui wawancara diperoleh tiga aspek utama yang dibedakan dan dianalisis berdasarkan dimensi *burnout* yang dijadikan sebagai indikator penilaian penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Kelelahan Emosional (Reduksi stress akademik)
Berdasarkan hasil wawancara maka dapat dianalisis bahwa mahasiswa setelah menjalankan *green therapy* merasakan perasaan yang lebih ringan, segar, dan lebih semangat lagi dalam mengikuti mata kuliah dan juga organisasi. Sehingga mahasiswa mampu untuk manajemen diri dan waktu mereka dalam sehari-hari. Adapun salah satu hasil wawancara dengan mahasiswa adalah “Setelah rutin menghabiskan waktu kosong dengan berkebun dan merawat tanaman, saya merasa leluasa dan bisa mengalihkan rasa bosan dengan melihat tanaman yang aneka warna sehingga memberikan semangat lagi”. Berdasarkan hasil wawancara tersebut maka makna psikologi yang didapat adanya hubungan dengan alam yang memberikan relaksasi fisiologis dan emosional.
2. Sinisme (Peningkatan keterlibatan akademik)
Berdasarkan hasil wawancara maka dapat dilakukan penganalisisan bahwa mahasiswa lebih bertanggung jawab dan keterikatan melalui kegiatan praktik merawat tanaman. Sehingga mahasiswa lebih bisa mendalami ilmu praktik di program studi sambil pengalihan terapi.

Adapun salah satu hasil wawancara dengan mahasiswa adalah “Saya merasa lebih ‘hidup’ saat menyentuh tanah, seperti bisa berkeluh kesah dengan tanaman terkait stres kuliah yang dihadapi hanya dengan merawat tanaman dan merasa stress kami diserap oleh tanaman”. Berdasarkan hasil wawancara maka dapat disimpulkan bahwa tanaman menjadi metafora proses pertumbuhan diri mahasiswa.

3. Efikasi diri (Meningkatnya kepercayaan akademik)

Berdasarkan hasil wawancara maka dapat dilihat bahwa melalui proses menanam, menulis jurnal refleksi, dan berbagi cerita memberi ruang untuk mahasiswa bisa mengaktualisasi diri. Adapun hasil wawancara dengan mahasiswa adalah “waktu saya menulis jurnal terkait perkembangan tanaman yang saya rawat di lahan saya merasa tenang karena mendengar suara alam, dengan mendengar dan meresapi suara alam sekitar saya seketika dapat melakukan introspeksi diri bahwa saya terlalu keras dengan diri saya sendiri”. Maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami *self awareness* yang lebih tinggi, membantu mereka untuk mengelola tekanan belajar.

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat dilihat bahwa didasari dari prinsip hortikultural terapi, yang mengintegrasikan aktivitas pertanian dengan tujuan psikoterapeutik. Adapun fokus terapi ini terdapat pada pengalaman sensorik, refleksi diri, dan tanggung jawab melalui cara mahasiswa merawat tanaman dan menyatukan diri dengan alam. *Green therapy* menjadi salah satu model alternatif preventif dalam menangani kasus *burnout* akademik pada mahasiswa khususnya pada mahasiswa di program studi agribisnis.

DISCUSSION

Penelitian ini menunjukkan bahwa program *green therapy* yang dilaksanakan selama empat minggu dalam menurunkan tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa agribisnis semester 2. Penurunan signifikan terjadi pada tiga dimensi *burnout*:

1. Kelelahan Emosional: dari 4,4 (tinggi) menjadi 3,0 (sedang), penurunan sebesar 31,8%.
2. Sinisme: dari 3,9 (tinggi) menjadi 2,7 (sedang), penurunan sebesar 30,7%.
3. Efikasi Akademik Rendah: dari 4,3 (tinggi) menjadi 2,9 (sedang), penurunan sebesar 32,6%.

Penurunan rata-rata skor *burnout* sebesar 28-35% mengindikasikan bahwa intervensi berbasis alam ini tidak hanya mengurangi kelelahan emosional, tetapi juga meningkatkan sikap positif terhadap studi dan efikasi diri akademik. Sejalan dengan hasil penelitian saat ini, studi ini menemukan bahwa partisipasi dalam aktivitas hortikultura secara signifikan meningkatkan efikasi diri akademik dan karakter mental positif pada mahasiswa. Efikasi diri akademik berperan sebagai mediator antara partisipasi dalam aktivitas hortikultura dan karakter mental positif, menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan berbasis alam dapat memperkuat keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan akademik (Guo et al., 2023). Selanjutnya penelitian yang juga sejalan dengan hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilaksanakan oleh Kam dan Siu yang menjelaskan Meskipun fokus pada pasien dengan gangguan psikiatri, studi ini menemukan bahwa 10 sesi terapi hortikultura selama dua minggu dapat mengurangi kecemasan, stres, dan depresi. Hal ini menunjukkan potensi terapi hortikultura dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis secara umum (Joubert et al., 2024).

Namun, terdapat pula penelitian yang hasilnya tidak sejalan dengan hasil penelitian saat ini yaitu dalam tinjauan sistematis dan meta-analisis terhadap berbagai intervensi untuk mengurangi *burnout* pada mahasiswa, ditemukan bahwa meskipun beberapa intervensi efektif, hasilnya sangat bervariasi tergantung pada jenis intervensi dan konteksnya. Ini menunjukkan bahwa efektivitas

intervensi seperti green therapy dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk desain program dan karakteristik peserta (Madigan et al., 2024).

Green therapy tidak hanya membantu dalam mengurangi burnout tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Menurut penelitian oleh Greenwood (2025), interaksi dengan alam dapat menurunkan kadar kortisol (hormon stres) dan meningkatkan mood positif. Dalam konteks mahasiswa agribisnis, kegiatan seperti merawat tanaman dan berkebun memberikan rasa pencapaian dan koneksi dengan lingkungan, yang berkontribusi pada kesejahteraan mental.

Integrasi *green therapy* dalam kurikulum agribisnis dapat menjadi strategi efektif untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa. Kegiatan praktikum yang melibatkan interaksi langsung dengan alam tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis tetapi juga memberikan manfaat psikologis. Hal ini mendukung pandangan bahwa pendidikan holistik yang menggabungkan aspek akademik dan kesejahteraan mental dapat meningkatkan kualitas pembelajaran.

CONCLUSIONS AND RECOMMENDATION

Green therapy terbukti efektif dalam mengurangi tingkat burnout pada mahasiswa agribisnis. Intervensi berbasis alam seperti berkebun dan eksplorasi lingkungan memberikan manfaat signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Integrasi kegiatan ini dalam kurikulum dapat menjadi langkah strategis untuk mendukung kesehatan mental dan meningkatkan kualitas pendidikan agribisnis.

REFERENCE

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, I., Wicaksono, L., Maryuni, S., & Putri, A. (2022). Identifikasi permasalahan pada mahasiswa Universitas Tanjungpura. *Jurnal Education and Development*, 10(3), 643–649. <http://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/4286%0Ahttps://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/download/4286/2679>
- Bahar, Y., Murdiana, S., & Rifani, R. (2024). *Academic Burnout from Various Sources of Social Support in Undergraduate Psychology Students*. <https://doi.org/10.4108/eai.18-7-2023.2343405>
- Cano, F., Pichardo, C., Justicia-Arráez, A., Romero-López, M., & Berbén, A. B. G. (2024). Identifying higher education students' profiles of academic engagement and burnout and analysing their predictors and outcomes. *European Journal of Psychology of Education*, 39(4), 4181–4206. <https://doi.org/10.1007/s10212-024-00857-y>
- Chaidir, L., & Widyastuti, D. A. (2023). Pentingnya Dukungan Sosial dalam Mereduksi Burnout Akademik Mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 3.
- Chandra, F. (2024). Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap Burnout. *Jurnal Maneksi*, 13(1), 137–145.
- Eresti, A., & Nirwana, H. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Academic Burnout Siswa. *Journal of Multidisciplinary Inquiry ...*, 1, 97–106. <https://jurnal-serambimekkah.org/index.php/mister/article/view/1696>
- Fairus, F. N., Titaley, C. R., Manuputty, A. G., Malakauseya, M. L. V., Taihuttu, Y. M. J., & Bension, J. B. (2023). Academic and Adaptation Difficulties of Medical Students With Low Academic Achievement in the First Two Years. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*:

- The Indonesian Journal of Medical Education*, 12(2), 175. <https://doi.org/10.22146/jpki.80162>
- Guo, S., Li, T., Xue, B., & Yang, X. (2023). Horticultural Activities Participation and College Students' Positive Mental Characters: Mediating Role of Academic Self-Efficacy. *Horticulturae*, 9(3). <https://doi.org/10.3390/horticulturae9030334>
- Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Tugas Akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122–132.
- Joubert, A., Jankowski-Cherrier, B., Rossi, A., Teyssier, L., Suraud, V., Presle, E., Pommier, R., Massoubre, C., & Verot, E. (2024). Impact of horticultural therapy on patients admitted to psychiatric wards, a randomised, controlled and open trial. *Scientific Reports*, 14(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-65168-0>
- Khadijah, S., Dhanty, K. F., & Sambas, R. A. (2024). *Gambaran Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Yang*. 5, 3626–3633.
- Khairunisa, S. (2024). *Mengatasi Academic Burnout di Lingkungan Pendidikan Tinggi*. Greennetwork. https://greennetwork.id/ikhtisar/mengatasi-academic-burnout-di-lingkungan-pendidikan-tinggi/?utm_source=chatgpt.com
- Koutsimani, P., Montgomery, A., & Georganta, K. (2019). The Relationship Between Burnout, Depression, and Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 10(MAR), 1–19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00284>
- Laili, L., & Ni'mah Suseno, M. (2016). Kesejahteraan Spiritual dan Burnout pada Mahasiswa Pendidikan Dokter. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 21(2), 167–178. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol21.iss2.art6>
- Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z., Liu, D., Yin, H., & Shi, L. (2023). Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 23(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04316-y>
- Madigan, D. J., Kim, L. E., & Glandorf, H. L. (2024). Interventions to reduce burnout in students: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*, 39(2), 931–957. <https://doi.org/10.1007/s10212-023-00731-3>
- Messina, I., Rossi, T., Maniglio, R., Loconsole, C., & Spataro, P. (2025). Risk and protective factors in academic burnout: exploring the mediating role of interpersonal emotion regulation in the link with social support. *Frontiers in Psychology*, 16(February), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1536951>
- Mustika, S. (2024). Pengaruh Konsep Shinrin Yoku terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa: Studi Eksperimental. In *Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati*. Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati.
- Novirson, R., & Putri, Y. E. (2024). *Prokrastinasi Akademik : Studi Komparasi Siswa Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenis Sekolah*. 167–173.
- Rosyid, H. F. (1996). Burnout : PENGHAMBAT PRODUKTIFITAS. *Buletin Psikologi*, 19–25.
- Sabri, S. F., Yakub, E., & Umari, T. (2024). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Art Therapy dalam Mengatasi Burnout Akademik Siswa. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(3), 2554–2557. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i3.4097>
- Saputra, N. A., Yusuf, A. M., & Syahniar, S. (2013). Kinerja Dosen Penasehat Akademik dan Hubungannya dengan Masalah Akademik Mahasiswa dalam Perkuliahan Guru. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(3), 28–35. <https://doi.org/10.29210/110900>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout

and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>

WHO. (2019). *Burn-out an “occupational phenomenon”*: International classification of diseases. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

Wicaksono, L., Linarsih, A., & Putri, A. (2023). Identifikasi Permasalahan Akademik Pada Mahasiswa FKIP - Universitas Tanjungpura. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 15(1), 126. <https://doi.org/10.26418/jvip.v15i1.50683>