



PENGARUH STRES MAHASISWA TERHADAP PREFERENSI PEMILIHAN RUANG RESTORATIF DI KAMPUS DAN LUAR KAMPUS

Nooraini Dewayani Perbawanti¹

¹ Program Magister Arsitektur, SAPPK, Institut Teknologi Bandung

E-mail: 1noorainidewayani@gmail.com

Informasi Naskah:

Diterima: 2 Maret 2025

Direvisi: 3 April 2025

Disetujui terbit: 2 Juni 2025

Diterbitkan:

Cetak: 29 Juni 2025

Online: 29 Juni 2025

Abstract. University students often experience stress as a response to internal and external pressures. The levels of stress experienced by students vary, ranging from very mild to quite disruptive. To cope with stress, students engage in restorative activities in both on-campus and off-campus supportive environments. This study aims to understand how stress levels influence students' preferences for selecting restorative spaces in these two settings. Data were collected qualitatively using a grounded theory approach and analyzed descriptively using the Attention Restoration Theory (ART). A total of 53 ITB students participated in this study through snowball sampling. The results indicate that most of the stress experienced by ITB students is caused by academic pressure and intrapersonal issues. Students prefer spaces that offer a calm atmosphere to relieve stress, both within and outside the campus environment. However, the limited number of respondents renders the findings less significant for broader generalizations. **Keywords:** Student Stress Levels, Restorative Spaces, Attention Restoration Theory (ART)

Abstrak: Mahasiswa sering mengalami stres sebagai respons terhadap tekanan internal maupun eksternal. Tingkat stres yang dialami mahasiswa beragam, mulai dari sangat ringan hingga cukup mengganggu. Untuk mengatasi stres, mahasiswa memanfaatkan ruang restoratif yang mendukung pemulihan, baik di dalam maupun di luar kampus. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana tingkat stres mempengaruhi preferensi mahasiswa dalam memilih ruang restoratif di kedua lingkungan tersebut. Data dikumpulkan secara kualitatif menggunakan pendekatan *grounded theory* dan dianalisis secara deskriptif berdasarkan teori pemulihan perhatian (*Attention Restoration Theory/ART*). Sebanyak 53 mahasiswa ITB berpartisipasi dalam penelitian ini melalui metode *snowball sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas stres mahasiswa ITB disebabkan oleh tekanan akademik dan masalah intrapersonal. Mahasiswa lebih cenderung memilih ruang yang menawarkan suasana tenang untuk meredakan stres, baik di dalam kampus maupun di luar kampus. Namun, keterbatasan jumlah responden mengakibatkan hasil penelitian ini kurang signifikan untuk generalisasi yang lebih luas.

Kata Kunci: Tingkat Stres Mahasiswa, Ruang Restoratif, Teori Pemulihan Perhatian (ART)

PENDAHULUAN

Mahasiswa sering kali menghabiskan sebagian besar waktunya dengan aktivitas yang menuntut perhatian terarah secara intensif dalam jangka panjang di lingkungan yang kurang mendukung kenyamanan (Pham & Sanocki, 2024). Tekanan akademik yang terus-menerus dapat menyebabkan kelelahan fisik dan kognitif akibat tuntutan konsentrasi yang tinggi (Felsten, 2009). Selain kelelahan mental, mahasiswa juga kerap mengalami kesulitan fokus, rasa kantuk, hingga gangguan produktivitas. Stres menjadi salah satu dampak utama dari kondisi tersebut, yang tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental, tetapi juga kinerja akademik mahasiswa.

Stres didefinisikan sebagai respons psikologis terhadap tekanan internal maupun eksternal, yang timbul akibat ketidakmampuan individu dalam memenuhi kebutuhan lingkungan atau sosial (Sibarani et al., 2023; Reddy & C, 2020). Pada mahasiswa, stres dipicu oleh berbagai faktor seperti

tuntutan target akademik yang tinggi, adaptasi terhadap lingkungan baru, tanggung jawab finansial, dan pengambilan keputusan penting (Bulo & Sanchez, 2014). Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat berdampak negatif pada performa akademik dan kesehatan mental mahasiswa sehingga penanganannya menjadi urgensi yang perlu diperhatikan.

Pemulihan perhatian menjadi salah satu pendekatan penting dalam pengelolaan stres mahasiswa. Restorasi, sebagai proses pemulihan mental melalui interaksi dengan lingkungan yang mendukung, dapat memberikan solusi efektif untuk mengatasi stres (Kaplan & Kaplan, 1989). Lingkungan restoratif memberikan ruang bagi mahasiswa untuk menjauh dari tekanan sehari-hari, menenangkan pikiran, serta memperbaiki kondisi emosional, kognitif, dan fisiologis mereka (Sibarani et al., 2023). Kampus, sebagai institusi pendidikan, memiliki tanggung jawab untuk menyediakan ruang yang mendukung tidak

hanya proses pembelajaran, tetapi juga pemulihan mental mahasiswa.

Namun, preferensi mahasiswa terhadap ruang restoratif tidak selalu terbatas pada lingkungan kampus. Beberapa mahasiswa lebih memilih ruang di luar kampus, yang menawarkan suasana berbeda dan mendukung kebutuhan mereka untuk "being away" atau menjauh dari rutinitas akademik. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana tingkat stres mempengaruhi preferensi mahasiswa dalam memilih ruang restoratif, baik di dalam maupun di luar kampus. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan tentang pentingnya lingkungan serta karakteristik ruang yang efektif yang mendukung kesehatan mental dan kognitif.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Teori Pemulihan Perhatian (ART).

Teori Pemulihan Perhatian (*Attention Restoration Theory*, ART) dikembangkan oleh Kaplan dan Kaplan (1989) untuk menjelaskan bagaimana manusia dapat memulihkan kemampuan perhatian mereka setelah mengalami kelelahan akibat kegiatan yang membutuhkan konsentrasi secara intensif. Kelelahan perhatian ini sering kali terjadi ketika individu terpapar aktivitas yang membutuhkan fokus tinggi tanpa jeda secara terus-menerus. Teori ini menyoroti pentingnya interaksi dengan lingkungan restoratif yang dapat membantu individu melepaskan diri dari tekanan kognitif dan memulihkan energi mental yang terkuras. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, ART menjadi relevan karena tekanan akademik yang intens sering kali menyebabkan stres dan kelelahan pada mental maupun fisik. Mahasiswa membutuhkan ruang dan lingkungan yang mendukung pemulihan agar dapat menjaga produktivitas dan kesehatan psikologis mereka.

B. Ruang Restoratif

Ruang restoratif merujuk pada ruang fisik atau spasial yang dirancang untuk menciptakan ketenangan dan mendukung pemulihan mental. Ruang ini dapat hadir melalui elemen alami, seperti taman atau area hijau, yang menawarkan interaksi langsung dengan alam. Selain itu, elemen buatan seperti ruang relaksasi atau sudut baca juga dapat menjadi ruang restoratif asalkan dirancang untuk memberikan suasana yang menenangkan. Menurut Huggins (2022), ruang restoratif memainkan peran penting dalam membantu individu melepaskan diri dari tekanan sehari-hari, sekaligus memberikan waktu untuk mengembalikan energi mental yang terkuras.

C. Hubungan antara ART dengan Preferensi Ruang Restoratif

Kaplan (1995) mengidentifikasi empat komponen utama yang menentukan apakah sebuah ruang dapat dianggap restoratif: *being away* (kemampuan untuk menjauhkan individu dari rutinitas), *extent* (struktur ruang yang mendalam dan koheren), *fascination* (daya tarik alami yang memikat perhatian tanpa usaha), dan *compatibility* (kesesuaian ruang dengan kebutuhan pengguna). Keempat elemen ini saling

melengkapi untuk menciptakan pengalaman pemulihan yang optimal.

Hubungan antara ART dan preferensi ruang restoratif mencerminkan pentingnya desain lingkungan yang mendukung pemulihan kognitif. Ruang restoratif ideal tidak hanya mencakup elemen fisik seperti air, pepohonan, atau pemandangan yang menyenangkan, tetapi juga memperhatikan aspek visibilitas, aksesibilitas, kenyamanan, dan keterhubungan emosional dengan pengguna ruang tersebut (Lu & Fu, 2019). Selain itu, ketika akses ke lingkungan alami terbatas, elemen semi-alami seperti mural bertema alam dapat memberikan manfaat restoratif yang signifikan (Felsten, 2009). Dengan mempertimbangkan elemen-elemen ini, desain lingkungan yang baik tidak hanya mendukung kegiatan restoratif tetapi juga berkontribusi pada peningkatan konsentrasi, produktivitas, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Sallyana & Yong, 2022).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini bersifat eksploratif dengan pendekatan kualitatif menggunakan metode *grounded theory*. *Grounded theory* adalah metode penelitian kualitatif yang secara sistematis mengumpulkan dan menganalisis data untuk menjelaskan suatu fenomena, proses, atau interaksi yang dialami responden (Cresswell, 2007; Sibarani et al., 2023; Syafrina et al., 2018). Hasil analisis data kemudian dikaitkan dengan konsep pemulihan perhatian (*Attention Restoration Theory/ART*) untuk memahami hubungan antara tingkat stres mahasiswa dan preferensi ruang restoratif.

Penelitian ini difokuskan pada fenomena stres yang kerap dialami mahasiswa ITB dan pilihan ruang yang mereka gunakan untuk meredakan stres, baik di dalam maupun di luar kampus. Penelitian ini dilakukan secara deduktif dengan mengaitkan tingkat stres yang dialami mahasiswa terhadap preferensi ruang restoratif, kemudian mengkomparasikan keduanya untuk melihat pola atau kecenderungan yang muncul.

Data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang disebarkan menggunakan metode *snowball sampling* untuk menjangkau partisipan yang relevan dengan cepat. Kuesioner terdiri dari dua bagian utama: bagian pertama menggali penyebab dan tingkat stres yang dialami mahasiswa ITB, sementara bagian kedua mengidentifikasi preferensi ruang restoratif yang digunakan untuk meredakan stres.

Tabel 1. Pertanyaan pada Kuesioner

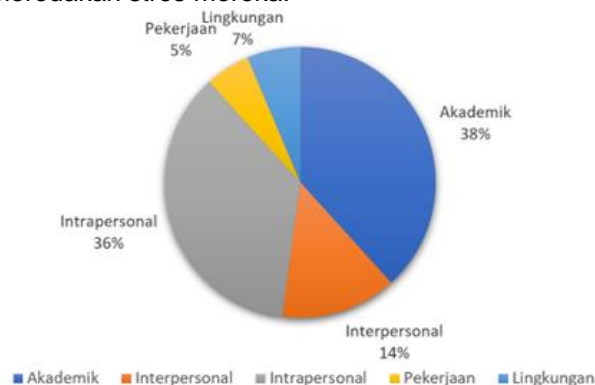
No.	Pertanyaan
1.	Dimana tempat (untuk melepas stres) tersebut?
2.	Jelaskan dengan rinci mengapa kamu memilih tempat tersebut?
3.	Kegiatan apa yang dilakukan saat berada di tempat tersebut?

4.	Berapa lama waktu yang kamu habiskan saat mengunjungi waktu tersebut?
5.	Saat mengunjungi tempat tersebut, apakah kamu bersama dengan orang lain?

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dengan bantuan aplikasi JMP untuk mengkodekan jawaban kuesioner, mempermudah analisis relevansi tingkat stres terhadap preferensi ruang, serta menyajikan hasil dalam bentuk grafik atau tabel. Uji statistik seperti uji *Chi-Square* dilakukan untuk melihat hubungan antara tingkat stres dan preferensi ruang restoratif. Hasil analisis ini dikomparasikan untuk mengidentifikasi perbedaan preferensi ruang mahasiswa ITB di dalam dan di luar kampus. Selain itu, penelitian ini juga menganalisis alasan pemilihan ruang serta faktor yang menyebabkan adanya perbedaan preferensi ruang pada mahasiswa dengan tingkat stres tinggi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kuesioner yang disebarakan kepada 53 responden yang berasal dari mahasiswa ITB menunjukkan bahwa sebanyak 7,5% responden menilai tingkat stres yang dirasakannya sangat ringan, 66% menganggap stresnya masih dapat ditoleransi, dan 26,4% merasa stres tersebut cukup mengganggu. Di antara para responden, 55% memiliki lokasi di dalam kampus yang sering dikunjungi saat merasa stres, sementara 45% lainnya lebih memilih tempat di luar kampus untuk meredakan stres mereka.



Grafik 1. Frekuensi faktor stres di kalangan mahasiswa ITB (Analisis Kuesioner, 2024)

Sebagian besar mahasiswa di ITB mengalami stres yang dipicu oleh tuntutan akademik, terutama berasal dari beban tugas yang harus diselesaikan tanpa jeda sehingga mengakibatkan rasa kelelahan. Kondisi ini merupakan salah satu akibat dari perhatian terarah (*directed attention*) yang terlalu berlebihan. Selain itu, stres juga muncul dari masalah intrapersonal atau tantangan yang bersumber dari dalam diri, seperti beban pikiran yang berlebihan serta kurangnya kemampuan dalam pengendalian diri, manajemen waktu, dan pengelolaan target pribadi.

Pemulihan menjadi penting agar stres yang dialami oleh mahasiswa ITB tidak berkepanjangan dan tidak menimbulkan masalah yang serius. Salah satu caranya adalah menerapkan konsep *being away* berdasarkan teori pemulihan perhatian (art), dimana

individu memiliki waktu untuk menjauh dari aktivitas dan pikiran yang menuntut perhatian terarah dan memberi waktu bagi diri mereka untuk pulih dari kelelahan dan stres yang dialami. Oleh karena itu mahasiswa sering menghabiskan waktunya baik di dalam maupun di luar kampus untuk beristirahat sejenak lepas dari hiruk pikuk perkuliahan.

Alasan Pemilihan Ruang di Dalam Kampus

Mahasiswa ITB memiliki preferensinya masing-masing mengenai ruang yang dipilih untuk mengurangi stres yang dialami, baik itu berada di dalam maupun di luar kampus. Ruang-ruang tersebut dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang dapat dikelompokkan menjadi suasana, ruang terbuka hijau, ketersediaan fasilitas, dan kenyamanan.

Tabel 2. Alasan pemilihan ruang di dalam kampus

Kategori	Kode
(28) Suasana	(6) Suasana baru dan/atau berbeda (3) Meningkatkan fokus (19) Ketenangan
(8) Ruang Terbuka Hijau	(3) Pemandangan (3) Elemen vegetasi (3) Aksesibilitas
(15) Ketersediaan fasilitas	(2) Variasi ruang (3) Privasi (1) Luas area (8) Jenis ruang
(10) Kenyamanan	(5) Penghawaan (3) Interaksi sosial (2) Interaksi dengan sekitar

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden memilih ruang dengan suasana yang tenang (19 tanggapan) atau yang menawarkan suasana baru dan berbeda (6 tanggapan) untuk membantu relaksasi dan fokus untuk pilihan di area dalam kampus. Ruang terbuka hijau juga dipilih karena menyediakan pemandangan alami, vegetasi, dan aksesibilitas yang mudah, yang mendukung ketenangan. Pilihan ini konsisten dengan tanggapan responden yang menekankan pentingnya suasana tenang sebagai faktor utama dalam memilih lokasi pemulihan:

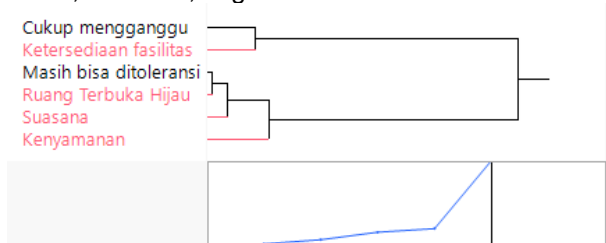
... saya memilih Salman (masjid) saya tidak tahu pasti alasannya, namun ketika disana saya merasa tenang (Mahasiswi FITB, introvert, tingkat stress masih bisa ditoleransi)

Kedua tempat tersebut (taman di Lapangan Cinta dan Perpustakaan Labtek. IX B) biasanya tidak begitu ramai, suasananya juga terasa lebih damai sehingga membantu pikiran lebih tenang dan lebih fokus. (Mahasiswa SAPPK, introvert, tingkat stress masih bisa ditoleransi)

Saya suka tempat yang jarang dijajah orang-orang seperti perpustakaan lantai 3 di pojok, di sana cukup sepi, saya juga suka suasana yang tenang... (Mahasiswi FITB, introvert, tingkat stress masih bisa ditoleransi)

Fasilitas ruang yang memadai, seperti privasi dan variasi jenis ruang, menjadi faktor penting bagi mahasiswa karena memungkinkan mereka menemukan kenyamanan dan mengurangi tekanan yang dialami. Kenyamanan ruang juga didukung oleh sirkulasi udara yang baik dan interaksi sosial ringan, membantu mereka merasa lebih tenang. Preferensi ini menggarisbawahi pentingnya ruang-ruang yang mendukung kegiatan *being away* sebagai bentuk pemulihan dari stress dengan menunjukkan kesesuaian ruang dengan kebutuhan penggunaannya. Pilihan ini konsisten dengan tanggapan responden yang menekankan pentingnya ruang yang mendukung interaksi sosial dan ruang terbuka hijau untuk lokasi pemulihan:

Apabila di himpunan memiliki space hijau dan bisa berdiskusi dengan teman teman, untuk sekretariat unit karena teman yang ada di dalamnya, sedangkan untuk lapcin (lapangan cinta) dan lapbas (lapangan basket) karena open space dan hijau (Mahasiswa FTSL, ambivert, tingkat stress masih bisa ditoleransi)



Grafik 2. Dendrogram korespondensi antara tingkat stress dengan alasan pemilihan ruang dalam kampus (p-value: 0.45) (Sumber: Hasil analisis menggunakan aplikasi JMP, 2024)

Dari hasil analisis korelasi pada diagram kluster di atas, terlihat bahwa tingkat stres mahasiswa memiliki hubungan dengan preferensi mereka terhadap ruang restoratif di dalam kampus. Pemilihan ini didasari pada pandangan bahwa ruang memiliki kemampuan untuk membentuk pemikiran, emosi, dan tindakan, sehingga menciptakan keterikatan yang dapat membantu mengurangi stres sehari-hari (Huggins, 2022). Mahasiswa yang mengalami stres cukup mengganggu cenderung lebih memilih ruang yang menyediakan fasilitas tertentu, seperti ruang konseling atau area relaksasi, yang mendukung pemulihan mental secara spesifik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan, semakin besar kebutuhan mahasiswa akan ruang dengan fasilitas khusus.

Sebaliknya, mahasiswa yang merasakan tingkat stres yang masih bisa ditoleransi lebih memilih ruang dengan suasana yang mendukung ketenangan dan kenyamanan, seperti ruang terbuka hijau yang menawarkan elemen alam, sirkulasi udara yang baik, dan pemandangan yang menyegarkan. Preferensi ini mencerminkan kebutuhan mereka untuk sekadar melepaskan diri dari tekanan ringan tanpa memerlukan fasilitas khusus. Selain itu, kelompok preferensi ruang terbuka hijau, suasana, dan kenyamanan menunjukkan adanya hubungan kuat, di mana elemen-elemen ini dianggap penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pemulihan.

Ruang-ruang restoratif yang dipilih mahasiswa di dalam kampus, seperti perpustakaan, masjid, dan taman kampus, cenderung memiliki aksesibilitas tinggi serta fasilitas yang mendukung. Ruang-ruang ini memberikan suasana tenang dan mudah dijangkau, sehingga memungkinkan mahasiswa untuk segera melakukan kegiatan restoratif tanpa harus meninggalkan lingkungan akademik. Pilihan ini didasarkan pada kebutuhan untuk memulihkan diri dengan cepat, sehingga mahasiswa dapat kembali melanjutkan aktivitas akademik mereka secara efisien.

Alasan Pemilihan Ruang di Luar Kampus

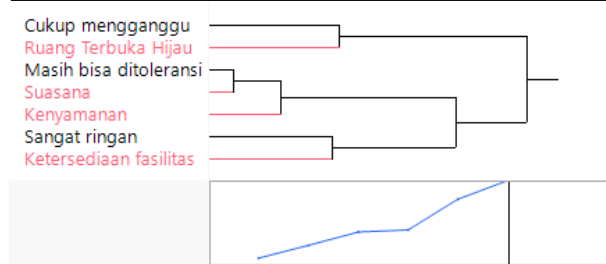
Mahasiswa memiliki preferensi yang berbeda dengan sebelumnya dalam memilih ruang di luar kampus untuk melepaskan stress. Pilihan suasana menjadi yang paling dominan (17 tanggapan), dimana ketenangan (6 tanggapan) dan suasana yang restoratif (4 tanggapan) banyak diminati untuk membantu pemulihan dari tekanan akademik. Ruang terbuka hijau (6 tanggapan) dengan pemandangan alam dipilih karena mendukung ketenangan dan pemulihan mental. Ketersediaan fasilitas juga dinilai penting (12 tanggapan), terutama ruang yang menyediakan privasi dan fungsi khusus seperti kafe dan tempat gym. Kenyamanan, terutama sirkulasi udara yang baik dan peluang interaksi sosial ringan, turut mendukung relaksasi.

Tabel 3. Alasan pemilihan ruang di luar kampus

Kategori	Kode
(17) Suasana	(2) Suasana yang berbeda (4) Restorasi (2) Meningkatkan fokus (6) Ketenangan (2) Suasana yang nyaman (1) Familiar
(6) Ruang terbuka hijau	(2) Pemandangan (2) Elemen vegetasi (2) Aksesibilitas
(12) Ketersediaan fasilitas	(3) Zonasi/ teritori (5) Jenis ruang (4) Aksesibilitas
(5) Kenyamanan	(3) Penghawaan (2) Interaksi

Secara keseluruhan, preferensi mahasiswa terhadap suasana, ruang hijau, fasilitas pendukung, dan kenyamanan menegaskan pentingnya elemen *being away* dan *compatibility* dalam membantu mereka mengelola stres di luar kampus. Pilihan ini konsisten dengan tanggapan responden yang menekankan ruang-ruang yang tidak tersedia di dalam kampus sebagai faktor utama dalam memilih lokasi pemulihan:

Agar bisa istirahat dan tidur untuk melupakan stress (Mahasiswa SAPPK, introvert, tingkat stress ringan)
Tenang, dekat dengan alam, sejuk. (Mahasiswa SAPPK, introvert, stress masih dapat ditoleransi)



Grafik 3. Dendrogram korespondensi antara tingkat stress dengan alasan pemilihan ruang di luar kampus (p-value: 0.40) (Sumber: hasil analisis menggunakan aplikasi JMP, 2024)

Hasil analisis kluster dalam diagram diatas menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stress mahasiswa dan preferensi mereka terhadap ruang restoratif di luar kampus. Mahasiswa dengan tingkat stress yang cukup mengganggu cenderung memilih ruang terbuka hijau sebagai tempat pemulihan, karena ruang ini menyediakan elemen alam yang membantu mereka menjauh dari tekanan akademik. Sementara itu, mahasiswa dengan tingkat stress yang masih dapat ditoleransi lebih memilih ruang dengan suasana yang tenang dan nyaman, yang memberikan ketenangan tanpa perlu adanya fasilitas khusus. Hal ini menunjukkan bahwa pada tingkat stress yang lebih ringan, mahasiswa cukup terbantu dengan adanya perubahan suasana yang berbeda dari rutinitas dalam kampus untuk meredakan stress mereka alami.

Mahasiswa yang mengalami stress sangat ringan cenderung memilih ruang dengan ketersediaan fasilitas tertentu, seperti area yang memberikan kemudahan akses atau fasilitas tambahan, meskipun kebutuhan mereka untuk pemulihan tidak terlalu mendesak. Selain itu, terdapat keterkaitan antara kategori ruang terbuka hijau, suasana, dan kenyamanan, yang menjadi preferensi utama mahasiswa dalam memilih ruang restoratif. Kombinasi elemen-elemen ini penting untuk menciptakan pengalaman *being away* yang efektif, di mana mahasiswa dapat merasa rileks dan memulihkan diri.

Mahasiswa yang memilih ruang di luar kampus cenderung mencari suasana yang berbeda (*being away*), seperti ruang terbuka hijau atau tempat yang memungkinkan mereka untuk beristirahat. Pilihan ini didasarkan pada kebutuhan untuk mendapatkan pelarian dari tekanan akademik yang sering dirasakan di dalam kampus. Ruang-ruang tersebut memberikan suasana baru yang mendukung pemulihan mental dengan menjauhkan mahasiswa dari rutinitas sehari-hari. Selain itu juga terdapat ruang khusus yang mendukung aktivitas restorasi seperti kafe atau tempat gym yang dipilih karena tidak dapat dilakukan di dalam kampus (*compatibility*).

Penyebab Perbedaan Preferensi Ruang di Dalam dan Di luar Kampus pada Tingkat Stress Tinggi

Mahasiswa dengan tingkat stress tinggi menunjukkan perbedaan preferensi yang signifikan dalam memilih ruang restoratif di dalam dan di luar kampus yang dipengaruhi oleh faktor psikologis dan tingkat kebebasan yang dialami oleh mahasiswa.

Mahasiswa yang memilih ruang di luar kampus memiliki kecenderungan untuk memisahkan diri dari lingkungan akademik. Mereka membutuhkan pemulihan yang lebih kuat dibandingkan dengan apa yang dapat ditawarkan oleh ruang yang ada di dalam kampus. Ruang di luar kampus, seperti taman atau area hijau, memberikan suasana yang benar-benar berbeda (*being away*) sehingga mampu mendukung pemulihan mental yang lebih optimal.

Di luar kampus, mahasiswa cenderung memilih ruang yang mendukung pengalaman *being away*, seperti taman atau area hijau dengan pemandangan yang mendukung relaksasi. Pilihan ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stress tinggi membutuhkan pemisahan total dari rutinitas akademik untuk mencapai efek pemulihan yang lebih signifikan. Suasana baru dan elemen alami di ruang luar kampus memberikan dampak psikologis yang lebih besar dibandingkan ruang di dalam kampus.

Ruang dalam kampus seringkali memiliki kesan "formal" dan terbatas pada kegiatan akademik, yang membuat beberapa jenis kegiatan restoratif sulit untuk dilakukan. Sebaliknya, ruang di luar kampus memberikan mahasiswa kebebasan untuk berekspresi, bersantai, atau melakukan aktivitas non-akademik. Kebebasan ini menjadi daya tarik utama bagi mahasiswa dengan tingkat stress tinggi yang membutuhkan pelarian dari tekanan akademik.

Di dalam kampus, mahasiswa dengan tingkat stress tinggi cenderung memilih ruang yang menyediakan fasilitas spesifik untuk pemulihan, seperti ruang konseling, ruang ibadah, dan perpustakaan. Ruang-ruang ini menerapkan privasi dan suasana yang tenang, memungkinkan mahasiswa untuk melakukan kegiatan restoratif tanpa harus meninggalkan area kampus. Pemilihan ruang ini menunjukkan pentingnya aksesibilitas dan efisiensi waktu bagi mahasiswa dengan tingkat stress tinggi.

Pada tingkat stress tinggi, mahasiswa seringkali membutuhkan ruang yang mampu memberikan efek pemulihan yang lebih signifikan secara psikologis. Ruang di luar kampus dianggap lebih mendukung untuk melepaskan tekanan berat karena menawarkan suasana yang berbeda secara total. Sementara itu, ruang di dalam kampus lebih bersifat fungsional, sehingga tidak selalu mampu memenuhi kebutuhan psikologis tersebut.

KESIMPULAN

Sebagian besar mahasiswa ITB mengalami stress akibat tuntutan akademik yang menimbulkan kelelahan dan penurunan kinerja. Hal tersebut dipengaruhi oleh kurangnya pembagian waktu untuk mengerjakan dan beristirahat. Dalam hal ini manajemen waktu dan diri dengan menentukan skala prioritas penting untuk diterapkan agar stress yang dialami dapat diatur ke arah yang lebih positif. Selain itu, terdapat faktor baru penyebab stress yang dialami mahasiswa, yaitu faktor pekerjaan.

Perbedaan preferensi ruang di dalam dan luar kampus pada mahasiswa dengan tingkat stress tinggi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti psikologis, kebebasan, kebutuhan akan pemulihan, serta

ketersediaan dan aksesibilitas ruang. Ruang di luar kampus menawarkan suasana baru dengan elemen alami yang memberikan efek pemulihan lebih besar, sementara ruang di dalam kampus lebih bersifat fungsional dan praktis untuk kegiatan restorasi yang membutuhkan privasi dan efisiensi waktu.

Preferensi terhadap ruang di dalam kampus menunjukkan pentingnya faktor kemudahan akses dan efisiensi waktu dalam kegiatan restorasi. Hal ini mencerminkan bahwa mahasiswa lebih mengutamakan ruang yang praktis dan mendukung pemulihan dalam waktu singkat tanpa memerlukan tenaga berlebih untuk bepergian ke luar kampus. Sedangkan ruang di luar kampus menawarkan variasi suasana dan pengalaman yang lebih beragam, terutama yang bersifat non-akademik. Hal ini menjadi daya tarik utama bagi mahasiswa dengan tingkat stres tinggi yang membutuhkan suasana baru di luar lingkungan akademik untuk melepaskan tekanan.

Ruang di dalam kampus seringkali membawa suasana akademik yang melekat, sehingga mahasiswa tetap merasa "dekat" dengan tekanan yang berasal dari akademik. Sebaliknya, ruang di luar kampus memiliki suasana yang lebih kasual, yang membantu mahasiswa merasa terpisah sepenuhnya dari beban akademik. Pemahaman ini dapat membantu dalam merancang ruang restoratif yang lebih efektif, baik di dalam maupun di luar kampus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima kasih berisi ucapan kepada pihak yang memberikan dukungan dalam terlaksananya penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2012). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 23(12), 1438-1445.
- Bulo, J. G., & Sanchez, M. G. (2014). Sources of Stress among College Students. *CVCITC Research Journal*, 1(1), 16-25.
- Colombo, B., Laddaga, S., & Antonietti, A. (2015). Psychology and Design. The Influence of the Environment's Representation Over Emotion and Cognition. An ET Study on Ikea Design. *6th International Conference on Applied Human Factors and Ergonomics (AHFE 2015)*, 3, 2259-2266. <https://doi.org/10.1016/j.promfg.2015.07.370>
- Corbin, J., and A. Strauss. 2008. *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory*. 3rd ed. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Creswell, John, W. 2007. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. California: Sage Publications, Inc.
- Crossan, Corey, "A Simulated Walk in Nature: Testing Predictions from the Attention Restoration Theory" (2017). Electronic Thesis and Dissertation Repository. 4998. <https://ir.lib.uwo.ca/etd/4998>
- Felsten, G. (2009). Where to Take a Study Break on The College Campus: An Attention Restoration Theory Perspective. *Journal of Environmental Psychology*, 29(1), 160-167. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2008.11.006>
- Gallagher, W. (1993). *The power of place: How our surroundings shape our thoughts, emotions, and actions*. New York: Poseidon.
- Huggins, L. (2022). Discovering Restorative Spaces on Campus to Reduce Stress for First-Year College Students. *International Journal of Social Sciences & Educational Studies*, 9(1), 308-317. <https://doi.org/10.23918/ijsses.v9i1p308>
- Kaplan, S. September, 1995. "The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework." *Journal of Environmental Psychology* 15 (3): 169-182. doi:10.1016/02724944(95)90001-2.
- Kaplan, R., and S. Kaplan. 1989. *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge, NY: University Press.
- Lau, S. S. Y., Gou, Z., & Liu, Y. (2014). Healthy campus by open space design: Approaches and guidelines. *Frontiers of Architectural Research*, 3(4), 452-467. <https://doi.org/10.1016/j.foar.2014.06.006>
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya pada Mahasiswa. *InSight*, 20(2), 74-80.
- Pham, T. P., & Sanocki, T. (2024). Human Attention Restoration, Flow, and Creativity: A Conceptual Integration. *Journal of Imaging*, 10(83). <https://doi.org/10.3390/jimaging10040083>
- Proshansky, H.M., Fabian, A.K., & Kaminoff, R. (1983). Place-identity: Physical world socialization of the self. *Journal of Environmental Psychology*, 3, 57-83.
- Reddy, S., & C, N. V. (2020). STRESS: Cause and Effects Case Study of Architectural Students' Community. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 5(3), 825-831. www.ijisrt.com
- Rhee, J. H., Schermer, B., Han, G., Park, S. Y., & Lee, K. H. (2023). Effects of nature on restorative and cognitive benefits in indoor environment. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-40408-x>
- Ridner, S.H. (2004). Psychological distress: concept analysis. *Journal of Advance Nursing*, 45(5), 536-545.
- Sallyana, Y., & Yong, K. (2022). Kajian Desain Biofilik Place-based Relationships terhadap Built Environment. *Jurnal Arsitektur ZONASI*.
- Sibarani, G. A. H., Kusuma, H. E., & Riska, A. S. (2023). Three Conceptual Models of Restorative Environments Based on User's Restorative Experience in The COVID-19 Pandemic Period. *Journal of Asian Architecture and Building Engineering*, 22(6), 3115-3127. <https://doi.org/10.1080/13467581.2023.2172344>
- Syafrina, A., Tampubolon, A. C., Suhendri, Hasriyanti, N., & Kusuma, H. E. (2018). Preferensi Masyarakat tentang Lingkungan Perumahan yang Ingin Ditinggali. *Jurnal RUAS*, 16, 32-45.