

Edukasi Kebersihan Sebagai Sarana Menjaga Psychological Well-Being di Taman Sulapa Appa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

Andhika¹, Ahmad Ridfah²

^{1,2} Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Andhika

E-mail: andhikajhi123@gmail.com

Abstrak

Taman kampus merupakan ruang terbuka hijau yang memiliki potensi besar sebagai tempat restoratif yang menunjang kesejahteraan psikologis mahasiswa. Namun, potensi ini sering kali terhambat oleh rendahnya kesadaran sivitas akademika terhadap pentingnya menjaga kebersihan taman. Kegiatan ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana edukasi kebersihan dapat meningkatkan kesadaran lingkungan dan berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif berupa penyuluhan dan diskusi interaktif yang dilaksanakan langsung di taman kampus dengan melibatkan 25 partisipan. Edukasi disampaikan secara lisan dan visual dengan menekankan pentingnya kebersihan sebagai bagian dari tanggung jawab sosial dan upaya menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental. Hasil menunjukkan bahwa edukasi diterima dengan baik oleh partisipan, memberikan pemahaman baru tentang keterkaitan antara kebersihan dan kesejahteraan psikologis, serta membangun kesadaran dan rasa memiliki terhadap ruang publik. Temuan ini memperkuat pentingnya taman kampus sebagai ruang edukatif dan restoratif yang mendukung pengalaman psikologis positif mahasiswa.

Kata kunci– edukasi lingkungan, kebersihan, kesejahteraan psikologis, psikologi lingkungan, taman kampus

Abstract

Campus parks are green open spaces with great potential as restorative environments that support students' psychological well-being. However, this potential is often hindered by the low awareness of the academic community regarding the importance of maintaining cleanliness in these areas. This study aims to explore how cleanliness education can enhance environmental awareness and contribute to students' psychological well-being. The method used is an educational approach through outreach and interactive discussions conducted directly in the campus park, involving 25 participants. The education was delivered both orally and visually, emphasizing cleanliness as part of social responsibility and as an effort to create an environment that supports mental health. The results show that the educational activity was well-received by participants, providing new insights into the connection between cleanliness and psychological well-being, while also fostering awareness and a sense of ownership toward public spaces. These findings reinforce the importance of campus parks as educational and restorative spaces that support students' positive psychological experiences.

Keywords - campus park, cleanliness, environmental education, environmental psychology, psychological well-being

PENDAHULUAN

Ruang terbuka yang ada di lingkungan kampus, khususnya taman kampus memiliki peranan penting dalam menunjang aktivitas secara akademik maupun non-akademik pada mahasiswa. Taman kampus tidak hanya menjadi area estetik yang memberikan keindahan pada lingkungan perguruan tinggi atau kampus, namun juga menjadi wadah untuk mahasiswa melakukan interaksi sosial, tempat belajar secara informal, dan juga sarana untuk melepas kepenatan setelah menjadi kelas ataupun kegiatan akademik. Holt dkk. (2019) menjelaskan bahwa mahasiswa yang sering berinteraksi secara aktif dengan ruang hijau melaporkan kualitas hidup yang lebih tinggi, suasana hati yang lebih baik, dan tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang jarang berinteraksi dengan ruang hijau. Kegiatan dari Yusli dkk. (2021) menjelaskan bahwa menekankan bahwa persepsi terhadap restoratifitas lingkungan kampus, seperti rasa keterpukauan dan kompatibilitas, berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Lingkungan yang hijau dan bersih terbukti dapat menurunkan tingkat stres, meningkatkan konsentrasi, dan memperkuat hubungan sosial.

Taman kampus sebagai ruang pemulihan psikologis belum sepenuhnya terwujud akibat rendahnya kesadaran sivitas akademika terhadap pentingnya kebersihan lingkungan. Banyak taman kampus yang tidak terpelihara dengan baik, dipenuhi oleh sampah plastik, sisa makanan, puntung rokok, dan limbah lainnya. Lingkungan yang kotor tidak hanya menurunkan kenyamanan visual, tetapi juga menciptakan perasaan tidak aman, menjijikkan, dan menjauhkan pengunjung dari keterlibatan sosial. Sebagaimana dikemukakan oleh Gustini dkk. (2024), kondisi lingkungan yang tidak bersih secara langsung mempengaruhi persepsi individu terhadap kenyamanan dan kualitas hidup. Taman yang seharusnya mendukung ketenangan justru menjadi sumber stres baru ketika tidak dirawat secara layak.

Hasil pengamatan yang dilakukan pada taman Sulapa Appa yang berada di Fakultas Psikologi menunjukkan bahwa ditemukan berbagai sampah plastik yang berada di atas meja besi. Kondisi ini mencerminkan adanya persoalan dalam perilaku dan kesadaran lingkungan masyarakat kampus itu sendiri. Meskipun petugas kebersihan telah tersedia, volume dan frekuensi sampah yang muncul menunjukkan bahwa akar permasalahannya terletak pada kurangnya tanggung jawab individu dan kolektif dalam menjaga kebersihan ruang publik. Ini menjadi sorotan penting, karena perilaku membuang sampah sembarangan menunjukkan lemahnya edukasi lingkungan dan rendahnya internalisasi nilai kebersihan sebagai bagian dari tanggung jawab sosial mahasiswa.

Upaya untuk menjadikan lingkungan taman kampus sebagai tempat yang kondusif untuk mahasiswa melakukan berbagai aktivitas dengan nyaman perlu dilakukan. Tentu juga mahasiswa mampu menyadari perilaku yang dilakukannya. Upaya yang akan dilakukan adalah dengan cara melakukan edukasi tentang kebersihan. Edukasi kebersihan menjadi upaya strategis dalam menjawab tantangan ini. Edukasi tidak hanya bertujuan untuk menyampaikan informasi, tetapi juga untuk membentuk sikap dan perilaku berkelanjutan dalam menjaga lingkungan. Nurhanifah dkk. (2024) menjelaskan bahwa program edukasi kebersihan yang diberikan secara rutin dan interaktif mampu meningkatkan pengetahuan dan kepedulian peserta didik terhadap pentingnya menjaga kebersihan ruang bersama. Dalam konteks mahasiswa, pendekatan edukasi harus dikemas secara partisipatif dan kontekstual agar relevan dengan pengalaman mereka sehari-hari di kampus.

Taman kampus memiliki peran krusial dalam menunjang kesehatan mental dan pencapaian akademik mahasiswa. Ruang hijau seperti taman menyediakan lingkungan yang mendukung kegiatan belajar informal, interaksi sosial, serta relaksasi setelah aktivitas akademik yang padat. Keberadaan ruang terbuka hijau di kampus terbukti memiliki kontribusi signifikan terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Liu dkk. (2022) dalam kegiatannya menemukan bahwa keberadaan dan kualitas ruang hijau kampus secara positif terkait dengan pencapaian akademik dan kesehatan mental mahasiswa, dengan mahasiswa yang sering memanfaatkan ruang hijau kampus menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dan suasana hati yang lebih baik. Temuan ini

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

memperkuat bukti bahwa lingkungan fisik kampus, khususnya taman, memainkan peran penting dalam mendukung fungsi psikologis dan kognitif mahasiswa. Oleh karena itu, menjaga kebersihan dan kenyamanan taman kampus menjadi penting untuk memastikan ruang ini dapat terus memberikan manfaat restoratif secara optimal.

Edukasi kebersihan memiliki implikasi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Ketika mahasiswa terlibat dalam kegiatan menjaga kebersihan taman kampus, baik melalui kerja bakti, kampanye lingkungan, atau aksi sosial lainnya, mereka mengalami peningkatan rasa memiliki terhadap lingkungan, peningkatan makna hidup, serta hubungan sosial yang lebih sehat. Juwariyah dkk. (2023) dalam kegiatannya tentang efektivitas pendidikan kesehatan menemukan bahwa keterlibatan aktif dalam kegiatan edukatif mampu membangun rasa kontrol diri dan tanggung jawab terhadap diri dan lingkungan sekitar.

Edukasi kebersihan diharapkan dapat menjadi sarana untuk menjaga dan meningkatkan psychological well-being mahasiswa dalam konteks taman kampus. Kegiatan ini menjadi relevan karena tidak hanya mengangkat isu kebersihan sebagai aspek fisik, tetapi juga menyelidiki peran lingkungan dalam membentuk pengalaman psikologis mahasiswa. Dengan demikian, hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat menjadi rujukan untuk mengembangkan program edukasi lingkungan yang menyeluruh dan berdampak, baik dalam skala kampus maupun masyarakat umum.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan edukatif melalui penyampaian materi secara lisan kepada partisipan yang berada di taman kampus, dengan fokus utama pada pentingnya menjaga kebersihan sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis. Edukasi ini disampaikan secara langsung dalam bentuk penyuluhan dan diskusi interaktif, yang dirancang berdasarkan kerangka teoritis psikologi lingkungan dan teori kesejahteraan subjektif. Materi yang disampaikan disusun secara sistematis ke dalam runtutan pembahasan yang meliputi: (1) definisi dan pentingnya kebersihan di ruang publik, khususnya taman kampus; (2) hubungan antara kebersihan lingkungan dengan kenyamanan dan ketenangan psikologis; (3) penjelasan konsep restorative environment serta bagaimana lingkungan yang bersih dan hijau dapat membantu individu memulihkan stres dan kelelahan mental; serta (4) ajakan untuk berpartisipasi aktif dalam menjaga kebersihan lingkungan kampus sebagai tanggung jawab bersama.

Edukasi dilakukan secara langsung dan tatap muka di area taman kampus dengan pendekatan partisipatif, di mana mahasiswa diajak berdialog, menyampaikan pendapat, dan merefleksikan pengalaman mereka dalam menggunakan taman. Metode ini dipilih karena dianggap efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterlibatan emosional peserta terhadap isu kebersihan dan dampaknya bagi kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, dengan menghadirkan edukasi di ruang tempat sasaran (taman), penyampaian pesan menjadi lebih kontekstual dan aplikatif, karena peserta langsung dapat mengamati dan merasakan kondisi lingkungan yang dibahas dalam materi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tanggal 9 Mei 2025, kegiatan edukasi mengenai pentingnya menjaga kebersihan taman kampus sebagai upaya mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa telah dilaksanakan. Kegiatan edukasi mengenai kebersihan di taman dilaksanakan dengan pendekatan langsung kepada pengunjung taman melalui interaksi interpersonal dan penyampaian materi edukatif secara lisan serta visual. Edukasi dilakukan secara berulang kepada partisipan yang berbeda selama rentang waktu lima jam, dimulai pukul 10.00 hingga 15.00 WITA. Total partisipan yang berhasil dijangkau dalam kegiatan ini berjumlah 25 orang, yang terdiri atas mahasiswa, pengunjung umum, dan pengguna fasilitas taman lainnya.



Gambar 1.
Kondisi Taman Sulapa Appa yang ditemui banyak sampah plastik dari pengunjung taman



Gambar 2.
Kondisi Taman Sulapa Appa yang ditemui banyak sampah plastik dari pengunjung taman

Edukasi yang diberikan menekankan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan sebagai bagian dari tanggung jawab sosial dan kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu. Partisipan menunjukkan beragam respons, mulai dari ketertarikan, refleksi pribadi, hingga diskusi singkat mengenai pengalaman mereka dalam menjaga kebersihan. Secara umum, pelaksanaan edukasi berlangsung kondusif dan diterima dengan baik oleh partisipan. Pengulangan edukasi dengan orang yang berbeda memungkinkan penyebaran pesan secara lebih luas dan menjangkau latar belakang yang bervariasi.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjadi peserta edukasi memberikan respons positif terhadap materi yang disampaikan. Mereka menyatakan bahwa edukasi tersebut memberikan wawasan baru mengenai keterkaitan antara perilaku menjaga kebersihan dengan kualitas kesejahteraan psikologis. Beberapa mahasiswa juga mengungkapkan bahwa mereka sebelumnya belum menyadari bahwa kebersihan lingkungan dapat memengaruhi suasana hati dan produktivitas belajar saat berada di taman kampus. Selain itu, penyampaian materi secara langsung di lingkungan taman memberikan konteks nyata yang memperkuat pemahaman dan relevansi informasi yang diberikan.



Gambar 3.
Pemberian edukasi kepada mahasiswa yang duduk di area taman

Pelaksanaan edukasi berlangsung kondusif dan diterima dengan baik oleh partisipan. Pengulangan edukasi dengan orang yang berbeda memungkinkan penyebaran pesan secara lebih luas dan menjangkau latar belakang yang bervariasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa taman sebagai ruang publik dapat menjadi media efektif dalam menyampaikan edukasi lingkungan yang berdampak pada aspek psikologis, khususnya dalam membangun rasa nyaman, tanggung jawab, dan kesejahteraan mental. Temuan ini sejalan dengan kegiatan oleh Etherington (2023), yang menekankan bahwa pendidikan lingkungan yang dilakukan secara langsung di alam terbuka dapat meningkatkan kesadaran individu terhadap hubungan antara manusia dan lingkungan. Dalam konteks ini, taman kampus berfungsi sebagai ruang belajar yang efektif untuk menanamkan nilai-nilai kebersihan dan tanggung jawab lingkungan. Selain itu, studi oleh Holt dkk. (2019) menunjukkan bahwa interaksi aktif dengan ruang hijau, seperti taman kampus, dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan mengurangi tingkat stres dan meningkatkan suasana hati.



Gambar 4.

Pemberian edukasi kepada mahasiswa yang duduk di area taman

Temuan dari kegiatan yang dilaksanakan telah memberikan pemahaman bahwa kualitas lingkungan fisik memiliki peran krusial dalam memengaruhi kondisi psikologis individu. Lingkungan yang bersih, tertata, dan terawat tidak hanya berkontribusi terhadap kenyamanan fisik, tetapi juga memiliki fungsi restoratif, yakni kemampuan untuk memulihkan stres, meningkatkan suasana hati, serta memfasilitasi pemulihan kognitif dan emosional. Dalam konteks taman kampus, kebersihan bukan sekadar persoalan estetika, tetapi menyangkut kualitas interaksi individu dengan ruang publik yang mereka tempati. Ketika mahasiswa merasakan kenyamanan dan keindahan dalam ruang tersebut, mereka lebih mungkin mengembangkan rasa memiliki dan tanggung jawab terhadap lingkungannya. Melalui kegiatan edukasi yang dilakukan secara langsung di taman, pendekatan ini menjadi bentuk intervensi berbasis lingkungan yang ringan namun berdampak signifikan. Intervensi ini tidak hanya menasar perubahan perilaku secara individual, tetapi juga mendorong terbentuknya kesadaran kolektif akan pentingnya menjaga dan merawat ruang bersama. Dengan demikian, ruang terbuka seperti taman kampus dapat difungsikan secara optimal tidak hanya sebagai tempat rekreasi atau aktivitas sosial, tetapi juga sebagai arena pembelajaran dan transformasi psikologis yang mendukung kesejahteraan secara menyeluruh. Meskipun kegiatan ini masih terbatas dari sisi jumlah partisipan dan belum melibatkan evaluasi jangka panjang, hasil awal menunjukkan potensi besar untuk dikembangkan menjadi program berkelanjutan.

KESIMPULAN

Ruang terbuka seperti taman kampus memiliki peran penting tidak hanya sebagai elemen estetik, tetapi juga sebagai ruang sosial dan tempat pemulihan psikologis bagi mahasiswa. Interaksi aktif dengan lingkungan hijau terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis, menurunkan stres, dan memperkuat hubungan sosial. Namun, kondisi taman yang kotor akibat perilaku membuang sampah sembarangan menghambat fungsi restoratif tersebut. Edukasi kebersihan menjadi strategi penting untuk meningkatkan kesadaran dan tanggung jawab mahasiswa terhadap lingkungan kampus. Pelaksanaan edukasi secara langsung dan partisipatif di taman kampus membantu dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang hubungan antara kebersihan dan kesejahteraan psikologis. Kegiatan ini juga menumbuhkan rasa memiliki serta membentuk sikap pro-lingkungan yang mendukung kenyamanan dan kesehatan mental. Edukasi lingkungan yang kontekstual di ruang terbuka kampus dapat menjadi intervensi ringan namun berdampak dalam membentuk budaya peduli kebersihan yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih banyak kepada dosen pembimbing, kakak, dan ibu di Pusat Layanan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan pedoman, bekal, dan arahan dalam memberikan motivasi kepada kami untuk membuat kegiatan ini. Pengalaman yang kami dapatkan tentu tidak lepas dari pihak-pihak yang memberikan stimulus untuk perkembangan kami selama Kuliah Kerja Profesi (KKP).

DAFTAR PUSTAKA

- Etherington, M. (2023). Environmental Education: Interpretations and Perceptions. *European Journal of Education Studies*, 10(1). <https://doi.org/10.46827/ejes.v10i1.4618>
- Gustini, G., Sumiyati, S., Asmi, A. A., Nordianiwati, N., & Hendrik, H. (2024). Increased knowledge about clean and healthy living behavior in an effort to prevent diarrhea. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Edukasi Indonesia*, 1(2), 63–69. <https://doi.org/10.61099/jpmei.v1i2.42>
- Holt, E. W., Lombard, Q. K., Best, N., Smiley-Smith, S., & Quinn, J. E. (2019). Active and Passive Use of Green Space, Health, and Well-Being amongst University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), 424. <https://doi.org/10.3390/ijerph16030424>
- Juwariyah, T., Priyanto, A., & Khoirudin, M. (2023). Effectiveness of Health Education about Personal Hygiene on the Personal Hygiene Behavior of Young Women at the Darussalam Islamic Boarding School. *JSRET*, 1(2), 565–570. <https://doi.org/10.58526/jsret.v1i2.278>
- Liu, W., Sun, N., Guo, J., & Zheng, Z. (2022). Campus Green Spaces, Academic Achievement and Mental Health of College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8618, <https://doi.org/10.3390/ijerph19148618>
- Nurhanifah, D., Kamaruddin, M. I., & Andani, N. (2024). Clean and Healthy Living Behavior Education to improve the knowledge of Elementary School Students. *JPMEI*, 1(1), 29–35. <https://doi.org/10.61099/jpmei.v1i1.35>
- Yusli, M. N., Roslan, S., Zaremohzzabieh, Z., Ghiami, Z., & Ahmad, N. (2021). Role of Restorativeness in Improving the Psychological Well-Being of University Students. *Frontiers in Psychology*, 12, 578241. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.578241>