

ECOTHERAPY
**Menelisik Pengaruh Alam terhadap Kesehatan Mental untuk
Membentuk Perilaku Pro-Lingkungan pada Generasi Muda
di Gereja Toraja Jemaat Miallo**



TESIS

**Diajukan kepada Program Pascasarjana
Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja
Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Magister Teologi (M.Th.)**

**ALFRED BALA
23010006**

**Program Studi Teologi
PROGRAM PASCASARJANA**

**INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI (IAKN) TORAJA
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : *ECOTHERAPY*: Menelisik Pengaruh Alam terhadap Kesehatan Mental untuk Membentuk Perilaku Pro-Lingkungan pada Generasi Muda di Gereja Toraja Jemaat Miallo

Disusun oleh :

Nama : Alfred Bala

NIRM : 23010006

Program Studi : Teologi Kristen

Konsentrasi : Pastoral Konseling

Setelah dikonsultasikan, dikoreksi, dan diperbaiki berdasarkan arahan dosen pembimbing, maka tesis ini disetujui untuk dipertahankan pada ujian tesis yang diselenggarakan oleh Program Pascasarjana Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja.

Tana Toraja, 15 Juli 2025

Dosen Pembimbing

Pembimbing I,



Dr. Yonatan Sumarto, S.Si., M.Th.
NIDN. 2225128201

Pembimbing II,



Dr. I Made Suardana, M.Th.
NIDN. 2212127501

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : *ECOTHERAPY*: Menelisik Pengaruh Alam terhadap Kesehatan Mental untuk Membentuk Perilaku Pro-Lingkungan pada Generasi Muda di Gereja Toraja Jemaat Miallo.

Disusun oleh:

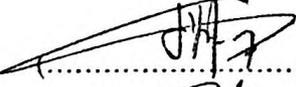
Nama : Alfred Bala
NIRM : 23010006
Program Studi : Teologi Kristen
Konsentrasi : Pastoral Konseling

Dibimbing oleh:

I. Dr. Yonatan Sumarto, S.Si., M.Th.
II. Dr. I Made Suardana, M.Th.

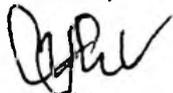
Tesis ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Ujian Tesis Program Pascasarjana Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja, pada tanggal 23 Juli 2025.

Dewan Penguji

1. Dr. Ismail Banne Ringgi', M.Th. (.....)
NIDN. 2023037105
2. Dr. Yosef Patandung, M.Pd. (.....)
NIDN. 0921057601
3. Dr. Yonatan Sumarto, S.Si., M.Th. (.....)
NIDN. 2225128201
4. Dr. I Made Suardana, M.Th. (.....)
NIDN. 2212127501

Panitia Ujian Tesis

Ketua,



Dr. Yohanis Luni Tumanan, M.Th.
NIDN. 2003037504

Sekretaris,



Parli Sapata, S.PAK.
NI. PPPK. 198501052025211008

Mengetahui
Direktur Pascasarjana,



Dr. Joni Tapingku
NIDN. 2224016701

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alfred Bala
NIRM : 23010006
Program Studi : Teologi Kristen
Konsentrasi : Pastoral Konseling
Judul Tesis : *ECOTHERAPY*: Menelisik Pengaruh Alam terhadap Kesehatan Mental untuk Membentuk Perilaku Pro-Lingkungan pada Generasi Muda di Gereja Toraja Jemaat Miallo.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tesis tersebut adalah merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan yang dengan jelas disebutkan sumber rujukannya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa tesis ini merupakan hasil saduran atau jiplakan dari karya orang lain, maka pihak kampus IAKN Toraja melalui rektor, berhak untuk mencabut gelar dan ijazah yang telah diberikan kepada saya.

Tana Toraja, 27 Juli 2025
Yang Membuat Pernyataan



Alfred Bala
NIRM. 23010006

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alfred Bala
NIRM : 23010006
Program Studi : Teologi Kristen
Konsentrasi : Pastoral Konseling
Judul Tesis : *ECOTHERAPY*: Menelisik Pengaruh Alam terhadap Kesehatan Mental untuk Membentuk Perilaku Pro-Lingkungan pada Generasi Muda di Gereja Toraja Jemaat Miallo.

Dengan ini menyetujui untuk memberikan ijin kepada pihak IAKN Toraja yaitu Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalti-Free Right*) atas karya ilmiah tesis yang berjudul:

***ECOTHERAPY*: Menelisik Pengaruh Alam terhadap Kesehatan Mental untuk Membentuk Perilaku Pro-Lingkungan pada Generasi Muda di Gereja Toraja Jemaat Miallo.**

Dengan ini pihak IAKN Toraja berhak menyimpan, mengelolanya dalam pangkalan data (*database*), mendistribusikannya dan menampilkan atau mempublikasikan sebagian dari tesis ini (Bab 1 dan Bab 5) pada repository Perguruan Tinggi untuk kepentingan akademis dengan tetap mencantumkan nama sebagai penulis tesis ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Tana Toraja, 27 Juli 2025
Yang Membuat Pernyataan



Alfred Bala
NIRM. 23010006

MOTTO

“Jika Tuhan membuka pintu, jangan pernah berpikir untuk menutupnya”

· Tantangannya banyak, namun terlewati karena:

“SEGALA PERKARA DAPAT KU TANGGUNG DI DALAM DIA YANG MEMBERI KEKUATAN KEPADAKU”

(Filipi 4:13)

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh persoalan-persoalan alam atau lingkungan yang terjadi di wilayah Miallo yang seharusnya tidak terjadi karena anak-anak muda seringkali menjadikan alam sebagai tempat untuk *healing*. Istilah *healing* dipakai karena ada perasaan yang lebih baik setelah berinteraksi dengan alam. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh alam terhadap kesehatan mental untuk membentuk perilaku pro-lingkungan pada generasi muda di Gereja Toraja Jemaat Miallo. Metode yang digunakan oleh penulis adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Data diperoleh melalui studi kepustakaan, observasi dan wawancara. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa alam memiliki pengaruh yang positif terhadap kesehatan mental seseorang, seperti memberikan rasa tenang, hilangnya beban pikiran, perasaan semangat, rasa *fresh*, damai dan bahagia. Hal itu terjadi karena hal-hal yang dijumpai di alam seperti cahaya, suara, warna, *view* atau pemandangan. Istilah untuk menyebut hal-hal tersebut adalah *ecotherapy*, yaitu interaksi yang baik dengan alam yang mendatangkan perasaan-perasaan positif dalam diri seseorang. Menyadari hal ini, dapat membentuk perilaku pro-lingkungan pada kehidupan anak-anak muda.

Kata Kunci: *Ecotherapy*, Kesehatan Mental, Perilaku Pro-Lingkungan

ABSTRACT

This research is motivated by environmental issues occurring in the Miallo region, which should not occur because young people often use nature as a place for healing. The term healing is used because there is a feeling of betterness after interacting with nature. This study aims to analyze the influence of nature on mental health to shape pro-environmental behavior in the younger generation of the Toraja Church of the Miallo Congregation. The author used a qualitative method with a descriptive approach. Data was obtained through literature studies, observations and interviews. The results of this study indicate that nature has a positive influence on a person's mental health, such as providing a sense of calm, relief from mental burdens, feelings of enthusiasm, freshness, peace, and happiness. This occurs due to things encountered in nature such as light, sound, color, views or scenery. The term for these things is ecotherapy, namely a positive interaction with nature that brings positive feelings within a person. Recognizing this can shape pro-environmental behavior in the lives of young people.

Keywords: *Ecotherapy, Mental Health, Pro-Environmental Behaviour*