

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

*Healing* merupakan istilah yang tidak asing lagi bagi masyarakat masa kini terutama bagi generasi muda yang gemar berinteraksi dengan alam. Kata *healing* atau penyembuhan kerap digunakan oleh generasi muda yang sedang menikmati waktu luang di alam terbuka seperti saat mendaki pegunungan, berada di air terjun, di pinggir pantai, *diving* menikmati keindahan di dasar laut, dan sebagainya. Kegiatan di alam terbuka kerap dilakukan di waktu-waktu luang seperti saat *weekend* ataupun masa-masa liburan setelah melalui aktivitas padat dan menguras tenaga serta pikiran yang melahirkan stres.<sup>1</sup>

Kondisi stres yang dialami oleh seseorang menunjukkan bahwa kesehatan mentalnya sedang terganggu, dimana kondisi stres yang dibiarkan terus menerus akan melahirkan *anxiety disorder* atau gangguan kecemasan seperti kekhawatiran berlebihan dan ketidakmampuan untuk rileks.

Secara tidak langsung dengan *boomingnya* istilah *healing*, generasi muda mengakui dengan sadar adanya energi positif yang didapatkan oleh tubuh setelah berinteraksi dengan alam terbuka seperti ketenangan

---

<sup>1</sup> Wesiana Heris Santy dan Yuni Sufyanti Arief, *Behavioral Intervention Berbasis FCE* (Surabaya: Airlangga Universitas Press, 2023), 7.

batin, *recharge* energi untuk kembali beraktivitas, yang kemudian dialami sebagai kesembuhan.<sup>2</sup> Percakapan dengan beberapa pemuda di Gereja Toraja Jemaat Miallo juga membenarkan hal tersebut sebab ada yang mengatakan bahwa setelah menikmati waktu di alam, beban pikiran karena pekerjaan berkurang<sup>3</sup>, kadang melelahkan karena perjalanannya jauh tapi setelah tiba dan bahkan ketika kembali, ada perasaan senang dan puas<sup>4</sup>. Senada dengan itu, adapula yang mengatakan bahwa setelah berinteraksi di alam luas pikiran dan hati menjadi tenang.<sup>5</sup> Tentu ada pengaruh alam dalam perasaan-perasaan positif yang dialami tersebut. Pengaruh alam yang dimaksudkan di sini adalah hal-hal yang terdapat di alam yang dapat memberikan manfaat bagi kesehatan mental yang membuat pikiran menjadi tenang dan terasa ringan.

Sayangnya, ada ironi jika berbicara tentang alam dan sejuta manfaatnya dengan realita kerusakan lingkungan yang terjadi di era modern sekarang ini. Pemberitaan-pemberitaan tentang perubahan iklim yang ekstrem, bencana-bencana alam yang semakin sering terjadi, penurunan kuantitas dan kualitas sumber daya alam, konflik-konflik antar masyarakat adat dan pengusaha-pengusaha industri pertambangan, pencemaran lingkungan karena limbah industri dan rumah tangga serta

---

<sup>2</sup> Winda Sri Rukmana. "Pengaruh Lingkungan Alam Terhadap Kesehatan Mental." *Circle Archive: Psikologi* 1.4 (2024): 9

<sup>3</sup> Wawancara dengan Yeyen, 17 Desember 2024

<sup>4</sup> Wawancara dengan Jemri, 23 Desember 2024

<sup>5</sup> Wawancara dengan Dicky, 10 Januari 2025

kasus-kasus lain menunjukkan adanya situasi yang membutuhkan kepekaan.<sup>6</sup> Di wilayah Miallo sendiri, bencana alam seperti longsor dan banjir kerap kali terjadi tiap kali musim penghujan tiba, sebut saja bencana alam banjir dan longsor pada akhir tahun 2022, 2023 dan 2024 yang mengakibatkan kerugian materi dan juga beberapa korban yang mengalami luka. Selain kondisi geografis daerah pegunungan, hal ini diperparah dengan penebangan pohon karena pembukaan lahan yang menyebabkan hutan gundul. Selain itu, ada kegiatan tambang getah pinus oleh masyarakat yang terjadi beberapa tahun terakhir yang tentu lambat laun akan mengakibatkan matinya pohon pinus dalam jumlah yang banyak.<sup>7</sup>

Krisis-krisis ekologi yang terjadi menunjukkan adanya ketidakseimbangan relasi antara manusia dengan lingkungan atau alam yang kian lama kian memburuk. Hal ini mestinya menjadi perhatian untuk segera diatasi atau ditanggulangi pada masa ini juga, demi keberlangsungan kehidupan di bumi pada masa yang akan datang, termasuk kesempatan untuk menikmati perasaan dan pikiran yang tenang setelah interaksi dengan alam.

---

<sup>6</sup> Muhammad Sibgatullah Agussalim, Ariana, Ramlah Saleh. "Kerusakan Lingkungan Akibat Pertambangan Nikel Di Kabupaten Kolaka Melalui Pendekatan Politik Lingkungan". *Palita: Journal of Social Religion Research* 8.1 (2023): 37-48

<sup>7</sup> Observasi penulis selama berada di Miallo sejak tahun 2020 sampai sekarang

Menurut penulis, generasi muda sebagai generasi penerus memiliki peran serta kesempatan yang besar untuk penanggulangan krisis ekologi yang terjadi, tak terkecuali generasi muda yang ada dalam lingkup pelayanan Gereja Toraja jemaat Miallo. Kesadaran akan pentingnya sikap pro-lingkungan pada generasi muda adalah hal yang mutlak untuk menjalankan peran ini. Namun, generasi muda yang ada di wilayah Miallo dan Gereja Toraja jemaat Miallo secara khusus belum memperlihatkan sikap ini ketika kerap kali mengambil bagian dalam penebangan pohon, pembakaran hutan, membuang sampah sembarangan serta menjadi pelaku giat tambang getah pohon pinus di hutan dan sekitar pemukiman tanpa diikuti penanaman pohon atau reboisasi.<sup>8</sup> Padahal, sikap positif generasi muda terhadap perilaku pro-lingkungan akan memberikan pengaruh pada perilaku seseorang menjadi lebih peduli terhadap lingkungan yang telah memberikan manfaat bagi mereka. Sikap pro lingkungan sangat penting untuk mengurangi dampak negatif dari kerusakan lingkungan untuk membuat lingkungan menjadi lebih berkelanjutan.<sup>9</sup>

Energi positif yang dirasakan oleh mereka yang menyempatkan diri beraktivitas di alam terbuka seperti yang disampaikan sebelumnya di

---

<sup>8</sup> Wawancara dengan Yeyen Kanan Langi', 6 Februari 2025

<sup>9</sup> Tyas Palupi, Dian Ratna Sawitri. "Hubungan Antara Sikap Dengan Perilaku Pro-Lingkungan Ditinjau Dari Perspektif *Theory Of Planned Behaviour*." *Proceeding Biology Education Conference* 14.1 (2017): 214- 217

awal tulisan ini tentu menyiratkan bahwa alam memiliki peran atau hubungan dengan kesehatan mental seseorang. Penulis melihat adanya kemungkinan-kemungkinan bahwa alam terbuka juga dapat menjadi ruang terlaksananya proses konseling karena konseling pada umumnya bertujuan untuk menolong seseorang untuk memecahkan masalah-masalah klien atau menumbuhkan kekuatan mereka dalam menyikapi hidup<sup>10</sup>. Suasana di alam terbuka dan energi positif yang dirasakan dari alam tentu akan memberikan kontribusi yang baik dalam proses ini.

Hal itu menarik perhatian penulis untuk melihat lebih jauh bagaimana pengaruh alam terhadap kesehatan mental manusia yang harus disadari khususnya bagi generasi muda sehingga menimbulkan rasa peduli terhadap alam dan sikap pro-lingkungan dapat ditumbuhkembangkan untuk mengatasi krisis ekologis yang terus terjadi sampai hari ini. Penelitian ini difokuskan pada generasi muda karena pemuda penuh dengan dinamika hidup dan semangat juang yang sedang tumbuh, semangat berpetualang yang kemudian memotivasi untuk mencoba nilai-nilai yang baru, perkembangan intelektual serta emosinya bersikap selektif atau kritis serta ada sikap ingin menjadi pahlawan sehingga mudah untuk diajak berjuang di garis depan.<sup>11</sup> Sehingga penulis

---

<sup>10</sup> Kathryn dan David Geldard, *Membantu Memecahkan Masalah Orang Lain Dengan Teknik Konseling*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), 11

<sup>11</sup> E. P. Gintings, *Pastoral Konseling: Membaca Manusia sebagai Dokumen Hidup*, (Yogyakarta: ANDI, 2016), 15-16

melihat bahwa generasi muda menjadi objek yang tepat dalam penelitian ini.

Beberapa penelitian sebelumnya yang membahas tentang alam dan kesehatan mental seperti tulisan Haliza Abdul Rahman (2019), "Alam Sekitar Sebagai Terapi Alternatif Kesehatan Mental" yang terbit di Jurnal Psikologi dan Kesehatan Sosial (JPsiKS). Tulisan Rahman ini memiliki tujuan agar masyarakat memiliki kesadaran yang baik terhadap kesehatan mental dan menemukan bahwa alam dapat membantu seseorang memiliki ketenangan dan berusaha mengatasi masalah. Penelitian yang lain adalah Faizal Bayu Nurfalah (2023), "Alam sebagai Terapi Kesehatan Mental" yang diterbitkan oleh Gunung Djati Conference Series Volume 19 yang bertujuan untuk membangun kesadaran terhadap alam bahwa alam dapat menjadi salah satu obat bagi kesehatan mental.

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah membahas alam sebagai sarana untuk kesehatan mental yang lebih baik. Terdapat beberapa perbedaan yakni penelitian ini akan lebih jauh mencari bagaimana pengaruh alam untuk kesehatan mental yang harus diketahui dan dengan demikian dapat menjadi sarana untuk membentuk sikap pro-lingkungan secara khusus pada kalangan generasi muda.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh alam terhadap kesehatan mental untuk membentuk perilaku pro lingkungan pada generasi muda?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh alam terhadap kesehatan mental untuk membentuk perilaku pro lingkungan pada generasi muda. Penulis melihat bahwa Allah berkarya dalam segala sesuatu termasuk alam, untuk mendatangkan kebaikan bagi manusia.

### **D. Signifikansi Penelitian**

#### **1. Signifikansi Akademik**

Penelitian ini pertama-tama dibuat untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Teologi (M.Th), serta menjadi salah satu pengembangan teori dalam bidang teologi praktika khususnya pada konsentrasi pastoral konseling di IAKN Toraja, dan diharapkan dapat memberikan sumbangsih positif bagi setiap pembaca. Selain itu, dapat pula memberi kontribusi pada mata kuliah ekoteologi, *mental disorder issues*, konseling Kristen dan pastoral kontekstual pada program pascasarjana di IAKN Toraja.

#### **2. Signifikansi Praktis**

- a. Pembaca diharapkan memiliki kesadaran akan pentingnya alam bagi kehidupan manusia termasuk bagi kesehatan mental.
- b. Pembaca dapat memiliki sikap pro-lingkungan sebagai upaya untuk memelihara keberlangsungan kehidupan.

#### **E. Metode Penelitian**

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Creswell dalam teorinya tentang penelitian kualitatif mengatakan bahwa metodologi penelitian kualitatif merupakan sebuah pendekatan untuk mengeksplorasi dan memahami suatu gejala.<sup>12</sup> Penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dalam pengumpulan data berupa kajian yang termuat dari berbagai sumber pustaka serta pengumpulan data di lapangan. Data-data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis dan dideskripsikan dalam kalimat-kalimat dalam tulisan ini.

#### **F. Sistematika Penulisan**

Bab 1 berisi pendahuluan, yang memuat latar belakang masalah rumusan masalah, tujuan penulisan, manfaat penulisan, metode penelitian serta sistematika penulisan.

---

<sup>12</sup> J. R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakter, dan Keunggulannya* (Jakarta: Grasindo, 2010), 7.

Bab 2 merupakan bagian yang memuat kajian kepustakaan yang digunakan dalam penelitian ini.

Bab 3 secara khusus memuat bahasan-bahasan tentang metodologi penelitian, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data.

Bab 4 merupakan bagian yang berisi tentang pemaparan hasil penelitian dan analisis.

Bab 5 merupakan bagian penutup yang memuat kesimpulan dan saran.