

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Ekologi dan Konseling

##### 1. Mengenal Istilah Ekologi

Haeckel dalam tulisan Ahmad Sholehuddin Suryanullah, adalah seorang ahli ilmu hayat dalam pertengahan tahun 1860-an yang mula-mula memakai istilah ekologi. Ekologi diambil dari bahasa Yunani yaitu *oikos* yang artinya rumah atau tempat tinggal dan *logos* yang artinya ilmu. Ekologi secara harfiah memiliki arti sebagai ilmu tentang makhluk hidup dalam rumahnya atau dapat pula dikatakan sebagai ilmu tentang rumah tangga makhluk hidup.<sup>13</sup> Dari istilah ini, dapat dipahami bahwa ekologi berbicara tentang relasi antara makhluk hidup yang hidup bersama di alam semesta.

Berbicara tentang relasi antara makhluk hidup dalam kaitannya dengan istilah ekologi, Sandriana dalam tulisannya mengatakan bahwa ekologi adalah ilmu yang mempelajari

---

<sup>13</sup> Ahmad Sholehuddin Suryanullah, "Perubahan Ekologi Pantai Paciran-Brondong di Lamongan tahun 1930-2010". *Repository Universitas Negeri Malang* (2021) diakses pada 14 Januari 2025 dari laman <https://repository.um.ac.id/153870/>

interaksi atau hubungan antara makhluk hidup dengan makhluk hidup lainnya pun makhluk hidup dengan lingkungan tempat mereka berada. Lebih jauh ia mengatakan bahwa ekologi punya kaitan yang erat dengan tingkatan organisasi makhluk hidup seperti populasi, komunitas dan ekosistem dimana dalam relasi mereka saling memberikan pengaruh dan memperlihatkan kesatuan dalam sistem.<sup>14</sup> Membaca dan memperhatikan pengertian ekologi tersebut, tidaklah berlebihan jika disepakati bahwa manusia sebagai salah satu populasi yang mengisi alam semesta akan memberikan pengaruh bagi populasi yang lain bahkan akan menerima pengaruh dari makhluk hidup lain yang ada di alam sebagai rumah bersama, atau dengan kata lain ada hubungan timbal balik antara manusia dan makhluk hidup yang ada di alam.

Pengertian lain tentang ekologi yang cukup menarik karena mengarah secara langsung kepada manusia dan lingkungan disampaikan oleh Anita yang melihat bahwa secara luas, ekologi dipakai sebagai ilmu yang pokok bahasannya adalah hubungan timbal balik antara manusia dengan lingkungannya, dan yang menjadi pokok permasalahan dalam ekologi adalah relasi antara

---

<sup>14</sup> Sandriana Juliana Nendissa, *Ekologi Komunitas dalam Ekologi, Lingkungan Hidup dan Pembangunan*, (Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung, 2021), 39

manusia dan makhluk hidup lain dalam lingkungan yang sama.<sup>15</sup>

Bagian terakhir dari istilah ekologi di atas memberikan kejelasan bahwa jika berbicara tentang ekologi, maka kita berbicara tentang alam dan manusia serta makhluk lain yang tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya, bahkan bahasan pokok dalam ekologi adalah manusia dan makhluk hidup lain yang hidup bersama dan saling memiliki keterikatan dalam hubungan timbal balik.

## 2. Konseling dalam Kehidupan Manusia

Untuk membahas lebih jauh tentang konseling dalam kehidupan manusia, terlebih dahulu pengetahuan tentang apa itu konseling menjadi sesuatu yang sangat penting.

Susabda dalam tulisan Yohan brek dkk, mendefenisikan makna konseling sebagai relasi timbal balik antara penolong yakni konselor dengan konseli. Hubungan timbal balik yang dimaksudkan adalah bahwa ada bimbingan dari konselor kepada konseli untuk masuk dalam suatu percakapan konseling yang ideal sehingga konseli dimungkinkan untuk dapat mengenal dan mengerti apa yang sedang terjadi pada dirinya secara pribadi, seperti apa persoalan atau masalahnya, bagaimana kondisi kehidupannya, di mana ia berada,

---

<sup>15</sup> Anita Y Tomusu. "Fondasi Etika Ekologi dari Perspektif Teologi Kristen". *Sesawi: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 2.2 (2021): 60

agar konseli dapat melihat tujuan hidup dirinya dalam relasi dan tanggung jawabnya kepada Tuhan, lalu mencoba menggapai tujuan itu dengan kemampuan yang telah Tuhan beri kepadanya.<sup>16</sup>

Senada dengan pengertian di atas, Yonatan Sumarto dikutip oleh Candriani dkk. mengatakan bahwa konseling merupakan layanan yang tidak hanya menawarkan konseling sebatas informasi, melainkan lebih kepada penyampaian pengetahuan mendidik, kemudian memberikan penjelasan dalam bentuk bimbingan agar individu tersebut dapat menerapkan informasi yang diperoleh untuk memperbaiki suasana dalam kehidupannya ke arah yang lebih baik, serta membantunya agar dapat menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.<sup>17</sup> Dari dua pendapat tentang konseling di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling adalah layanan pertolongan lewat percakapan-percakapan positif yang melibatkan konselor sebagai penolong dan klien yang kemudian disebut konseli sebagai yang menerima pertolongan agar memiliki daya untuk mengatasi persoalan hidup yang sedang dialaminya.

Konseling sebagai bentuk pelayanan sebagaimana yang telah diuraikan di atas mulai dikenal sejak awal abad 20 di Amerika

---

<sup>16</sup> Yohan Brek, Christine Lois, Hadi Waluyo. "Konseling Pastoral sebagai Kebutuhan Pendampingan bagi Orang Tua Usia Lanjut". *POIMEN: Jurnal Pastoral Konseling* 3.1 (2022): 19

<sup>17</sup> Candriani, Ratnasari, Dwiyantri Tarik Linggi. "Perencanaan Konseling Pastoral Dengan Teknik Modeling Terhadap Remaja Korban Perceraian di Wilayah Buri". *In Theos: Jurnal Pendidikan Agama dan Teologi* 3.11 (2023): 252

tepatnya di Boston saat Frank Person membuka kliniknya untuk memberikan pengarahan kepada kaum muda untuk memperoleh pekerjaan yang sesuai. Bidang ini kemudian mengalami perkembangan yang semakin pesat pada tahun 1950 yang mulai merambah dari bidang pekerjaan ke bidang-bidang pendidikan, rehabilitasi, rumah tangga, penanganan tindak kriminal, kenakalan-kenakalan remaja, layanan-layanan rumah sakit dan pada bidang-bidang yang lain.<sup>18</sup> Membaca fakta kehadiran konseling sebagai layanan yang cukup berpengaruh di awal kehadirannya, tentu dapat disimpulkan bahwa konseling telah memberikan manfaat bagi manusia dalam kehidupan.

Beberapa bentuk konseling yang dapat digunakan untuk menangani permasalahan klien menurut Tulus Tu'u adalah sebagai berikut:<sup>19</sup>

a. Konseling Edukasi

Konseling edukasi ini bisa dikerjakan lewat khotbah, pendalaman akan isi Alkitab, kelompok-kelompok diskusi, serta konseling personal. Konseling bentuk ini menolong konseli agar dapat mempunyai pengetahuan tentang sikap dan perilaku serta perbuatan yang lebih baik untuk dilakukan.

---

<sup>18</sup> Deni Febrini, *Bimbingan dan Konseling*, (Bengkulu: CV Brimedia Global, 2020),

<sup>19</sup> Tulus Tu'u, *Dasar-dasar Konseling Pastoral*, (Yogyakarta: ANDI, 2007), 160-165

b. Konseling Spiritual

Bertujuan untuk membuat konseli berbalik kepada Tuhan yaitu dengan cara melawan dan menjauhi dosa.

c. Konseling Individu

Konseling pada jenis ini hanya menghadirkan konselor dan seorang konseli yang melakukan percakapan serta membangun kerja sama yang baik supaya kegiatan konseling dapat mencapai tujuannya.

d. Konseling Kelompok

Sesuai dengan namanya, konseling ini menghadirkan lebih dari satu orang atau kelompok dan konseli diajar agar dapat melihat pandangan dan pengalaman konseli yang lain untuk menambah pengetahuan serta membuka ruang untuk saling menguatkan dalam menjalani kehidupan.

Bentuk konseling yang ditawarkan di atas tentu berdasar pada pengalaman yang telah dilalui dalam penanganan masalah yang dihadapi oleh klien. Masalah yang tidak dapat dilepaskan dari pelayanan konseling adalah masalah kesehatan mental atau yang sering dikenal dengan istilah *mental health* seperti yang disampaikan oleh Delpi bahwa konseling dalam kaitan atau hubungannya dengan

kesehatan mental memiliki tujuan untuk mencegah gangguan mental atau meningkatkan kesehatan mental serta perawatan disfungsi.<sup>20</sup>

Berbicara tentang konseling dan kesehatan mental, Diana dalam bukunya menguraikan bahwa kesehatan mental merupakan ilmu praktis yang dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari dalam bentuk bimbingan dan konseling yang pelaksanaannya dalam semua lini kehidupan individu seperti dalam hidup rumah tangga, sekolah-sekolah, lembaga pendidikan dan masyarakat dan ditandai dengan munculnya klinik-klinik kejiwaan serta berkembangnya institusi-institusi pendidikan kesehatan mental.<sup>21</sup> Penjelasan-penjelasan tersebut memberi kepastian bahwa konseling dan masalah kesehatan mental tidak dapat dipisahkan.

### 3. Integrasi Ekologi dan Konseling

Integrasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti pembauran hingga menjadi kesatuan yang utuh atau bulat.<sup>22</sup> Integrasi ekologi dan konseling merupakan sesuatu yang tidak begitu banyak dibicarakan, namun ada beberapa pembicaraan terkait ekologi dan konseling menyoal tentang lingkungan yang dapat memengaruhi aspek perkembangan seseorang dalam hubungannya dengan

---

<sup>20</sup> Delpi Novianti. "Isu Kesehatan Mental (Mental Health) dan Peranan Pelayanan Konseling Pastoral Kristen". *JURNAL KADESI: Jurnal Teologi dan PAK* 5.1 (2023): 142

<sup>21</sup> Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019), 1

<sup>22</sup> KBBI Online diakses dari <https://www.kbbi.web.id/integrasi>

pengembangan kecerdasan spiritual<sup>23</sup> serta diberi pengertian sebagai hal-hal ilmiah yang didapatkan dari lingkungan untuk tujuan yang memiliki sifat terapeutik atau memberi dukungan bagi kesembuhan.<sup>24</sup> Integrasi ekologi dengan konseling dipertemukan dalam *ecotherapy* bukanlah sesuatu yang tidak mungkin sebab upaya untuk mengintegrasikannya telah ada dan istilahnya sudah digaungkan namun tidak begitu menggema dan tidak begitu populer dalam kehidupan masyarakat.

## **B. Alam sebagai Mental Healer**

### **1. Alam dalam Agama Kristen**

Agama yang diyakini oleh seseorang atau individu sedikit banyak akan memberikan pengaruh terhadap bagaimana tindakannya seperti yang dikatakan oleh Asiyah bahwa religiusitas merupakan pengamalan nilai-nilai agama yang ada dalam diri seseorang, yang berkaitan dengan kepercayaan terhadap doktrin-doktrin agama baik itu di dalam hati maupun melalui ucapan, yang teraktualisasikan melalui perbuatan atau sikap sehari-hari.<sup>25</sup> Penting untuk melihat bagaimana kepercayaan dalam hal ini kepercayaan Kristen

---

<sup>23</sup> Muhyatun. "Konseling Ekologi Bronfenbrenner dalam Pengembangan Kecerdasan Spiritual sebagai Fitrah Anak (Spiritual Intelligence). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 9.2 (2019): 149-161

<sup>24</sup> Salindri Purusottama Shanty, "Perancangan Fasilitas Kesehatan Mental di Blora dengan Pendekatan *Healing Environment*", Tugas Akhir, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018, halaman 4

<sup>25</sup> Siti Asiyah dan Hariri, "Perilaku Konsumen Berdasar Religiusitas". *Perisai* 5.2 (2021): 156

memandang alam, sebab pandangan ini tentu akan memberikan pengaruh bagaimana penganut agama Kristen memperlakukan alam di sekitar mereka.

Kosmologi dalam kekristenan banyak dijumpai dalam Kitab Kejadian yang mengisahkan tentang penciptaan alam semesta sebagai mahakarya Allah, yang dibuat-Nya dengan keteraturan yang sangat baik. Kitab Kejadian menceritakan bagaimana manusia dipilih oleh Allah untuk mengusahakan alam serta memeliharanya.<sup>26</sup>

Vinsensius dan Rogasianus dalam tulisannya mengemukakan bahwa dalam Kitab Kejadian secara khusus pada pasal 2:15 merupakan undangan kepada manusia untuk berperan aktif dalam menjaga kelestarian alam serta menjadi pengingat bagi manusia. Betapa pentingnya melestarikan alam dan merawat lingkungan sebagai bagian perintah serta anugerah dari Tuhan.<sup>27</sup>

Darius dalam tulisannya mempertegas alam sebagai bagian integral dari penciptaan Tuhan, alam adalah ciptaan Tuhan. Melanjutkan hal tersebut, ia menambahkan bahwa jika alam adalah

---

<sup>26</sup> Yoel Brian Palari, "Manusia Penata Alam dan Bukan Penakluk Alam", *Voice of HAMI: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, 5.1 (2022): 35

<sup>27</sup> Vinsensius Tasman Jahur dan Rogasianus Bagio, "Sumbangan Gereja bagi Upaya Pelestarian Lingkungan Hidup dari Perspektif Kitab Kejadian 2:15", *Jurnal Pendidikan Inovatif*, 7.1 (2025): 214-215

ciptaan Tuhan, maka alam juga diselamatkan oleh Tuhan.<sup>28</sup> Darius menyerukan bagaimana melihat alam sebagai sesama ciptaan yang mesti diberi perhatian serta bagaimana manusia terkhusus orang-orang percaya menjaga alam, bukan merusaknya.

Pandangan Kristen tentang alam sesungguhnya menjadi panggilan untuk mengupayakan hubungan yang harusnya terjadi secara harmonis antara manusia dan alam. Relasi yang saling memelihara dan memberi manfaat dan yang lebih dalam lagi adalah membawa kesadaran bagi manusia akan penunaian tanggungjawab yang datangnya dari Tuhan, Sang Pencipta itu.

## **2. Alam: Rumah bagi Ciptaan**

Pada bagian awal bab ini diuraikan tentang pengertian ekologi yang didefinisikan sebagai ilmu tentang makhluk hidup dalam rumahnya atau lingkungannya. Lingkungan menurut Zainal Abidin berarti habitat atau yang dalam arti lebih luas merupakan tempat dimana suatu organisme berada serta faktor-faktor yang ada di dalamnya.<sup>29</sup>

Manusia, hewan dan tumbuhan serta organisme-organisme yang lain menjadikan alam sebagai lingkungan atau rumahnya, tempat

---

<sup>28</sup> Darius Ade Putra, "Merengkuh Bumi Merawat Semesta: Mengupayakan Hermeneutik Ekologis dalam Rangka Menanggapi Kerusakan Lingkungan Dewasa Ini", *Jurnal Aradha*, 1.1 (2021):71-85

<sup>29</sup> Zainal Abidin, "Ekologi dan Lingkungan Hidup dalam Perspektif Alquran", *MIYAH*, 13.1 (2017): 181

tinggal atau tempat hidup. Hanya, rumah ini sedang berada pada situasi krisis atau sedang mengalami kerusakan-kerusakan. Borrong dalam bukunya mencatat beberapa krisis lingkungan yang sedang terjadi dan mengancam rumah bersama yakni krisis lahan pertanian, krisis kelestarian hutan, krisis makhluk hidup dan keanekaragaman hayati, krisis energi dan bahan-bahan fosil, krisis bahan-bahan material krisis atmosfer dan krisis-krisis yang lain.<sup>30</sup>

Alam sebagaimana rumah mestinya menjadi tempat yang aman, nyaman dan memberikan kedamaian. Rumah menjadi tempat berlindung bagi para penghuninya, berlindung dari ancaman-ancaman yang membahayakan serta menjadi tempat yang selalu diberi perhatian akan kerusakan-kerusakannya serta diberi perhatian akan keindahan-keindahannya.

Seperti Borrong, Paus Fransiskus juga menggambarkan krisis-krisis yang terjadi di alam atau rumah kita. Ia menguraikan tentang masalah-masalah polusi serta perubahan iklim, persoalan air, keanekaragaman hayati yang hilang secara perlahan, kualitas hidup yang semakin menurun, kemerosotan sosial serta ketidakadilan global.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> Robert P. Borrong, *Etika Bumi Baru*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2009), 59-102

<sup>31</sup> Paus Fransiskus, *Laudato Si'*, Terjemahan Martin Harun OFM, (Jakarta: Penerbit Obor, 2015), 16-33

Mencermati bahasan sebelumnya tentang bagaimana pandangan-pandangan kepercayaan menyangkut alam semesta yang menempatkan manusia sebagai makhluk yang tidak terpisahkan dengan makhluk lain dalam relasi serta diberi tanggungjawab oleh Pencipta untuk memelihara alam, maka krisis-krisis yang terjadi di rumah bersama ini menjadi pekerjaan rumah yang ditanggungkan pertama-tama kepada manusia. Manusia bertanggungjawab mengupayakan alam dan pada saat yang sama memberi diri untuk menjaga alam.

### 3. *Ecotherapy*

Dalam bukunya yang berbicara tentang *ecotherapy*, Andy McGeeney mengatakan bahwa *"ecotherapy is about creating a deeper connection to nature and feeling better for it. It has affinities with other nature-based activities such as green exercise, conservation work, pet ownership, and mountaineering"*.<sup>32</sup>

McGeeney memberi pengertian tentang *ecotherapy* sebagai hubungan atau relasi yang dalam dengan alam dan merasakan sesuatu yang baik di sana. Lebih jauh, ia menjelaskan bahwa *ecotherapy* berhubungan dengan penghijauan, konservasi, memiliki hewan peliharaan, dan pendakian gunung.

---

<sup>32</sup> Andy McGeeney, *With Nature in Mind: the ecotherapy manual for mental health Professionals*, (London: Jessica Kingsley Publishers, 2016), 25

Selain hal di atas, Howard Clinebell yang pernah menulis buku tentang *ecotherapy* pada tahun 1996 dikutip oleh Linda Buzzell dan Craig Chalquist mengatakan bahwa "*ecotherapy refers to healing and growth nurtured by healthy interaction with the earth*". Linda dan Craig menambahkan bahwa Clinebell juga menjuluki *ecotherapy* dengan sebutan "*green therapy*" and "*earth-centered therapy*".<sup>33</sup> *Ecotherapy* juga berbicara tentang menyadari pengaruh yang baik dari alam dan melahirkan sikap positif manusia terhadap alam. Linda dan Buzzell menguraikan beberapa pengalaman beberapa orang tentang *ecotherapy* dalam tulisannya dengan demikian: "jika kita dapat belajar melihat alam sebagai mitra dalam penyembuhan manusia dan manusia sebagai mitra dalam penyembuhan alam, kita dapat beralih dari sikap eksploitatif dominasi manusia atas bumi, sebuah sikap yang didorong oleh paradigma sosial yang didasarkan pada pertumbuhan industri menuju hubungan saling ketergantungan yang lebih jujur dan restoratif dengan dunia nonmanusia". Pendidikan ulang ini mencakup praktik untuk pergi ke alam terbuka dan menemukan diri kita sendiri: seperti yang dikatakan dengan sangat baik oleh naturalis John Muir, "pergi ke luar, sebenarnya adalah masuk ke dalam." Ini juga mencakup pembelajaran kembali sebagai

---

<sup>33</sup> Linda Buzzel and Craig Chalquist, *Ecotherapy: healing with nature in mind*, (San Francisco: Sierra Club Books, 2009), 19.

spesies tentang bagaimana berada di hadapan makhluk hidup lain yang berbagi planet ini dengan kita. Serangga, tumbuhan, hewan, dan bahkan seluruh lanskap kemudian menjadi rekan terapis dan guru yang bijaksana serta kerabat yang terkasih. Selama beberapa dekade, Robert Greenway telah pergi ke alam liar untuk bertemu dengan anggota keluarga ini, membawa serta sekelompok orang yang kemudian bersaksi tentang kekuatan penyembuhan dari perendaman di alam, sebuah kekuatan yang juga tampak dalam sketsa kasus yang disajikan oleh John Scull. Neda DeMayo melaporkan pekerjaannya di suaka kuda liar di mana hewan yang terancam punah dilindungi dan orang-orang mengalami perubahan yang mendalam dengan berinteraksi dengan mereka, sementara Gay Bradshaw memanfaatkan pekerjaannya dengan gajah untuk melacak kemunculan psikologi yang mengakui hewan sebagai kerabat emosional kita dan menemukan sumber penyembuhan manusia dalam melayani makhluk lain. Elizabeth R. Messer Diehl menelusuri pekerjaan restoratif ke kebun, tempat terapi hortikultura berkembang dalam berbagai bentuk, dan Shepherd Bliss menulis secara puitis tentang perjalanan transformatifnya ke dalam pertanian beri dan berakar di lanskap pedesaan tempat ia menemukan kekuatan penyembuhan dari "kegelapan yang manis".<sup>34</sup> Dari beberapa hal di atas, dapat dipahami

---

<sup>34</sup> Ibid, 130-182

bahwa *ecotherapy* merupakan interaksi dengan alam yang memberi dampak positif bagi kesehatan manusia termasuk kesehatan mental, dan mendorong kepedulian terhadap lingkungan.

#### 4. Pengaruh Alam terhadap Kesehatan Mental

Berbicara tentang pengaruh berarti berbicara tentang campur tangan atau keterlibatan. Pada bagian ini, hal-hal yang akan dilihat adalah pengaruh alam terhadap kesehatan mental manusia. Bukan hal asing ketika berbicara tentang manfaat alam bagi kehidupan manusia dalam hal tempat tinggal dan pemenuhan kebutuhan-kebutuhan hidup seperti sandang, pangan dan papan.<sup>35</sup> Hal-hal yang jarang ditemukan adalah pembahasan tentang bagaimana pengaruh alam terhadap kesehatan mental manusia, meski hal itu dirasakan oleh banyak pribadi.

Febriani dalam tulisannya menyampaikan bahwa faktor lingkungan mempunyai peranan yang cukup besar dalam penyembuhan manusia yakni sebesar 40% sedangkan faktor medis hanya memberikan 10%, faktor genetis 20% dan faktor lain 30% pengaruh. Menurutny, faktor lingkungan yang dimaksud di sini baik yang bersifat alamiah ataupun buatan.<sup>36</sup> Pada bagian

---

<sup>35</sup> Warda Murti dan Sri Maya, *Pengelolaan Sumber Daya Alam*, (Bandung: Penerbit Widina, 2021), 52

<sup>36</sup> Febriani Kurniawati, "Peran Healing Environment terhadap Proses Penyembuhan" diunduh pada 5 Maret 2025 dari laman

selanjutnya meski berfokus pada teknik arsitektur ruangan, namun ini dapat digunakan untuk melihat bagaimana pengaruh alam terhadap kesehatan seseorang. Beberapa hal yang dapat ditemui tentang hal-hal alami yang dapat memengaruhi kesehatan seseorang adalah sebagai berikut:

a. Cahaya

Manfaat cahaya alami dari matahari secara khusus pada kesehatan jiwa seseorang yaitu dapat meminimalisir kecemasan psikis juga mendorong emosi positif dari seseorang. Hal itu disebabkan karena cahaya matahari secara khusus sinar ultraviolet B atau UVB memiliki peran penting dalam sintesis vitamin D dalam tubuh yang mana vitamin D ini memiliki fungsi seperti menjaga kesehatan tulang, sistem imun serta menjaga kestabilan suasana hati. Selain itu, pengaruh cahaya matahari juga yang dapat meningkatkan

---

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/35841674/76253980-Peran-Healing-Environment-Terhadap-Proses-Penyembuhan-Trauma-Psikis-libre.pdf?1417819182=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPeran+Healing+Environment+Terhadap+Prose.pdf&Expires=1741154621&Signature=HVUj-UF0bIgbBX5FpGNwCIGqgStg9RbNsSfrpJrs4D2rQJmLmjbRsAyUjyGWz66LM-ml7svhYwRMXsl1W5AvwRRfR-Hh-mF3uo6nQM950YqLUjbEYGbJDIzDfoQaitzQcPa5yyBF52aVXhwL8JpZZIymo6SxkNhyfPwnK~IT8aIoeDkmfgWdP5JBZiC8oezyhelKfB0GPHRtdggsuODI9q2h0pyFrsw2NVFz8MdA1teehiuJHLd6W52RgRT~jhhWtnthYk5F2RPkc8vzlyhDZXkEQJSy9mgbg~U0tdDq9lN3Q~Cm3VrvnR2WH1TEg-acnX99Lrvx1ZQtvXIU4DQAg\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/35841674/76253980-Peran-Healing-Environment-Terhadap-Proses-Penyembuhan-Trauma-Psikis-libre.pdf?1417819182=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPeran+Healing+Environment+Terhadap+Prose.pdf&Expires=1741154621&Signature=HVUj-UF0bIgbBX5FpGNwCIGqgStg9RbNsSfrpJrs4D2rQJmLmjbRsAyUjyGWz66LM-ml7svhYwRMXsl1W5AvwRRfR-Hh-mF3uo6nQM950YqLUjbEYGbJDIzDfoQaitzQcPa5yyBF52aVXhwL8JpZZIymo6SxkNhyfPwnK~IT8aIoeDkmfgWdP5JBZiC8oezyhelKfB0GPHRtdggsuODI9q2h0pyFrsw2NVFz8MdA1teehiuJHLd6W52RgRT~jhhWtnthYk5F2RPkc8vzlyhDZXkEQJSy9mgbg~U0tdDq9lN3Q~Cm3VrvnR2WH1TEg-acnX99Lrvx1ZQtvXIU4DQAg_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

produksi hormon serotonin dalam tubuh. Hormon ini merupakan neurotransmitter yang bertugas mengatur suasana hati, nafsu makan dan tidur. Selain itu, paparan cahaya matahari juga dapat menurunkan kadar hormon kortisol yakni hormon stres dalam diri seseorang.<sup>37</sup>

b. Warna

Warna alam seperti biru lembut (laut dan langit) dan hijau lembut (pohon) merupakan warna dominan yang dijumpai saat berinteraksi dengan alam. Warna hijau dan biru merupakan warna yang dapat mempengaruhi seluruh sistem saraf dan memberi dampak atau efek yang positif pada seseorang seperti memberi ketenangan, memperkuat kondisi mental dan fisik, mengurangi stres.<sup>38</sup>

c. View/Pemandangan

Pemandangan alam yang didominasi dengan pemandangan hijau dan biru, dapat menstimulus kesehatan dan mengurangi stress. Hal itu disebabkan karena pemandangan tersebut dapat menstimulus otak untuk menghasilkan hormon endorphin yaitu hormon yang

---

<sup>37</sup> Pratiwi Samad, Muh. Wahyuddin S. Adam, dkk. "Paparan Sinar Matahari terhadap Kualitas Hidup", *GELANGGANG: Jurnal Ilmu Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 1.1 (2025):26-27

<sup>38</sup> Sabrina Rizky Amelia, Puput Fadilah, Najma Khoirunnisa, "Terapi Warna untuk Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa", *Journal of Psychology Today*, 1.4 (2023): 260

berfungsi untuk meningkatkan perasaan bahagia pada seseorang.<sup>39</sup>

d. Suara

Setiap suara atau bunyi-bunyian yang terdengar di telinga seseorang mampu memberikan pengaruh pada fungsi anatomi dari tubuh manusia. Secara khusus suara dari alam seperti air dan angin dapat memberikan ketenangan dan menciptakan perasaan damai. Ini disebabkan karena suara alam dapat memberikan efek relaksasi yang akan memberikan informasi ke hipotalamus untuk mengurangi sekresi neuropeptide dan juga menurunkan pelepasan katekolamin sehingga terjadi penurunan frekuensi denyut jantung, tekanan darah, hambatan pembuluh darah, dan menciptakan rasa nyaman.<sup>40</sup>

e. Aroma

Aroma merupakan sesuatu yang dirasakan oleh indera penciuman yang dapat merangsang bagian otak yang bekerja mengendalikan atau mengatur emosi. Aroma secara khusus yang berbau lembut dan tidak terlalu tajam, itu dapat merangsang

---

<sup>39</sup> Berlian Sekar Ayu, Fatimatus Zahro, dkk. "Healing Journey: Menggunakan Pariwisata Sebagai Sarana *Self Healing*", *Jurnal SNPK*, volume 4, (2025): 197

<sup>40</sup> Lita, Abdurrahman Hamid, Silvia Nora Anggreini, Rinawati Kasrin, *Tekanan Darah dan Musik Suara Alam*, diunduh pada 27 Juli 2025 dari laman:  
[https://repo.htp.ac.id/id/eprint/308/1/\[BUKU%20REFERENSI\]%20Tekanan%20Darah%20dan%20Musik%20Suara%20Alam.pdf](https://repo.htp.ac.id/id/eprint/308/1/[BUKU%20REFERENSI]%20Tekanan%20Darah%20dan%20Musik%20Suara%20Alam.pdf)

aktifnya hormon endorphen sehingga menghadirkan perasaan tenang.<sup>41</sup> Aroma yang banyak dijumpai di alam seperti aroma bunga, aroma dedaunan, aroma tanah dan sebagainya.<sup>42</sup>

Hal-hal di atas merupakan sesuatu yang dijumpai oleh siapa saja yang berinteraksi dengan alam sekitar apalagi mereka yang berada di wilayah pegunungan atau di daerah pesisir pantai. Faizal dalam tulisannya memberikan satu hal yang lain terkait manfaat dari alam yang dapat dirasakan yakni dapat mengalihkan emosi yang negatif ke emosi yang positif serta menguji mentalitas untuk terus berjuang, jika melakukan kegiatan berat seperti panjat tebing.<sup>43</sup> Dari hal-hal tersebut, dapat dilihat bahwa selain untuk menolong pemenuhan kebutuhan sehari-hari seperti sandang, pangan dan papan alam juga memiliki campur tangan terhadap kesehatan mental atau psikis seseorang.

### C. Manusia dan Lingkungan

#### 1. Manusia dan Lingkungan: Hubungan Timbal Balik

---

<sup>41</sup> Iftitah Saadati, I Gusti Ngurah Antaryama, FX Teddy Badai Samodra, "Kriteria Arsitektur Pemulih (*Healing*) untuk Penyegaran Mental: Kasus Sindrom *Burnout*", *Jurnal Arsitektur ARCADE*, 8.1 (Maret 2024): 76

<sup>42</sup> Ibid

<sup>43</sup> Faizal Bayu Nurfalalah, "Alam sebagai Terapi Kesehatan Mental", *Gunung Djati Conference Series*, 19.4 (2023): 21

Manusia serta alam mestinya bersinergi untuk membentuk situasi yang harmonis antara alam dan manusia sehingga ada keseimbangan, tidak ada yang diuntungkan sepihak sementara yang lain dirugikan.<sup>44</sup>

Peran penting manusia akan keberlangsungan hidup di alam semesta dinampakkan dalam narasi di atas. Kondisi alam menjadi buruk, dipengaruhi oleh perilaku manusia yang tidak menjaga alam dengan baik. Demikian pula sebaliknya, jika manusia dapat menjaga alam maka kondisinya akan baik. Senada dengan hal tersebut, Syamsu Alam mengatakan bahwa sikap serta perilaku manusia memiliki pengaruh yang besar terhadap stabilitas lingkungan, dan mestinya ada hubungan timbal balik agar tercipta stabilitas lingkungan. Tidak hanya itu, Syamsu juga mengatakan bahwa manusia yang telah mendapatkan banyak manfaat dari alam secara khusus menyebut pemenuhan kebutuhan manusia banyak didapatkan dari lingkungan dan hal itu mestinya membangun sikap yang positif dari manusia terhadap lingkungannya.<sup>45</sup>

Hubungan timbal balik yang memberi dampak positif antara manusia dan alam atau lingkungan adalah sebuah mimpi yang

---

<sup>44</sup> Arisa, Muhlis, dkk, "Hubungan Timbal Balik Manusia dan Alam dalam Legenda Ikan Bunto: Kajian Ekologi Sastra", *GERAM*, 9.1 (2021): 75

<sup>45</sup> Syamsu Alam, "Relasi Manusia dan Lingkungan dalam Novel *Tanjung Kemarau* Karya Royyan Julian (Kajian Ekokritik Sastra)", *NEOLOGIA: Jurnal Bahasa dan Sastra Indonesia*, 2.1 (2021):34

harusnya terwujudnyatakan agar tercipta harmoni yang indah dalam kehidupan di dalam rumah kita (baca: alam).

## 2. Sikap Manusia terhadap Lingkungan

Manusia sebagai yang punya peran penting untuk kehidupan bersama di alam, dalam perjalanannya menunjukkan bagaimana mereka bersikap terhadap lingkungan. Beberapa sikap yang sering terlihat antara lain:

### a. Individualis

Sikap individualis sering terdengar dalam relasi antara manusia dan manusia, namun rupanya ini juga terjadi dalam hubungan antara manusia dan alam. Manusia dituding dikuasai oleh sikap ini ketika kenyataan eksploitasi alam menjadi kebiasaan manusia saat-saat ini.<sup>46</sup>

### b. Kapitalis

Sikap ini menempatkan manusia sebagai yang paling ingin diuntungkan dari pengelolaan-pengelolaan sumber daya alam. Mengelola alam dengan biaya produksi semurah mungkin sehingga tanah digali, limbah dibuang ke sungai, zat-zat beracun dibuang ke atmosfer melalui cerobong-cerobong asap. Tidak dikelola dengan baik, tidak ada tindak lanjut yang

---

<sup>46</sup> Marthinus Ngabalin, "Ekoteologi: Tinjauan Teologi terhadap Keselamatan Lingkungan Hidup", *CARAKA: Jurnal Teologi Biblika dan Praktika*, 1.2 (2020): 118

signifikan karena butuh biaya yang mahal, intinya mengejar untung yang banyak dengan modal sedikit.<sup>47</sup>

c. Egosentris

Dalam hubungan dengan alam, sikap egosentris manusia seringkali dimunculkan dalam tindakan-tindakan keseharian. Egosentris adalah sikap dimana manusia melihat dirinya sebagai yang paling utama dan kemudian melahirkan keinginan-keinginan untuk melakukan tindakan yang baik untuk dirinya.

d. Pro-Lingkungan

Sikap pro-lingkungan atau *proenvironmental behavior* biasa juga disebut perilaku ramah lingkungan. Sikap ini merupakan implementasi dari kesadaran untuk meminimalkan dampak buruk dari tindakan seseorang terhadap alam atau lingkungan. Indikator seseorang dengan sikap *proenvironmental behavior* yakni adanya kesadaran lingkungan, motivasi menjaga lingkungan, sikap positif terhadap lingkungan dan beberapa hal yang lain.<sup>48</sup> Menurut Kollmus dalam Uni Kuslantasi dkk, perilaku pro-lingkungan atau *pro-*

---

<sup>47</sup> Heru Santosa, "Refleksi atas Etika Lingkungan John Galtung", *Jurnal Filsafat*, 37.2 (2004): 133

<sup>48</sup> M. Affan Ardana dan Aflit Nuryulia Praswati, "Pengaruh Kepedulian Lingkungan dan Pengetahuan Lingkungan terhadap Perilaku Pro Lingkungan yang Dimediasi oleh Sikap", *Jurnal Bina Bangsa Ekonomika*, 17.1 (2024):467

*environmental behavior* (PEB) adalah sikap dan tindakan seseorang yang berupaya mengurangi aktivitas yang berdampak negatif terhadap kelestarian alam, selain mengurangi penggunaan sumber daya, mengurangi sampah dan gerakan mendaur ulang sampah. Perilaku pro-lingkungan juga dapat diartikan sebagai usaha dari seseorang untuk membatasi tindakan yang dapat merusak dan membahayakan lingkungan alam sekitar. Tindakan yang mencerminkan perilaku pro-lingkungan termasuk di dalamnya adalah penggunaan transportasi umum, hemat air dan listrik, serta pilah sampah. Perilaku pro-lingkungan selalu menjadi fokus penelitian yang menarik bagi para peneliti baik ahli lingkungan, manajemen, demografi, sosioekonomi, dan tentunya psikologi. Stern dalam Uni Kuslantasi dkk, membagi empat bidang kategori perilaku pro-lingkungan yakni yang pertama, ranah privat atau pribadi dimana konsumen melakukan tindakan, seperti daur ulang sampah (sebagai contoh pilah sampah, penggunaan kembali kertas atau gelas sisa pembelian), penggunaan energi (pengurangan penggunaan AC dan rutin mematikan lampu), penghematan air, penggunaan transportasi umum atau kendaraan listrik, membiasakan makan sampai habis tanpa sisa, dan membeli

barang yang ramah lingkungan. Yang kedua, ranah publik mencakup perilaku ramah lingkungan sebagai warga negara, sebagai contoh melakukan petisi terhadap isu lingkungan dan mendukung penerapan kebijakan lingkungan oleh pemerintah. Ketiga, aksi lingkungan yang berarti aktivitas yang mengarah ke gerakan massa untuk aktif terlibat dalam kegiatan menolak kerusakan lingkungan, sebagai contoh terlibat dalam kelompok pendukung lingkungan dan melakukan protes atau demonstrasi penolakan kegiatan perusakan lingkungan. Yang keempat, tindakan lain yang fokus pada perilaku individu dalam kapasitasnya sebagai anggota organisasi. Tindakan seseorang sangat dimungkinkan akan dipengaruhi oleh organisasi dimana mereka terlibat. Sebagai contoh seorang teknisi yang bekerja di perusahaan otomotif yang mungkin terlibat dalam membuat desain mobil listrik yang lebih ramah lingkungan.<sup>49</sup>

Beberapa sikap yang dinampakkan di atas mewakili bagaimana manusia memperlakukan alam atau lingkungan hidup. Tentu untuk

---

<sup>49</sup> Uni Kuslanti, Bagus Pambudi, Dian Ratna Sawitri, "Hubungan antara Kebijakan Lingkungan dengan Perilaku Pro-Lingkungan: Sebuah Kajian Literatur Sistematis", *Jurnal Litbang:Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK*, 18.1 (2022): 33-34

mewujudkan keberlangsungan hidup yang baik di alam, diperlukan pula sikap yang positif dalam memperlakukan lingkungan.