

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berinteraksi dengan alam memberikan berbagai pengaruh yang bermanfaat bagi kesehatan mental seseorang seperti rasa tenang, *fresh*, damai dan menumbuhkan semangat. Perasaan-perasaan tersebut dialami oleh banyak orang termasuk generasi muda di Jemaat Miallo dan dengan menyadari hal itu, dapat memberi dorongan terbentuknya sikap pro-lingkungan untuk menekan sikap individualis, kapitalis dan egosentris yang juga terus berkembang hingga saat ini di kalangan generasi muda di Jemaat Miallo. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa *ecotherapy* adalah salah satu aktivitas yang cukup mudah dan praktis untuk dilakukan oleh seseorang, karena memanfaatkan lingkungan atau alam sekitar melalui interaksi yang positif.

B. Saran

Penelitian ini merekomendasikan peran aktif berbagai pihak, termasuk generasi muda di Jemaat Miallo untuk terus menggaungkan pengaruh alam terhadap kesehatan mental yang didapatkan dalam *ecotherapy* sebagai sesuatu yang begitu bermanfaat, dan menjadikan gaung itu sebagai kesempatan untuk mendorong hidupnya semangat sikap pro-lingkungan dalam menjalani kesehariannya. Bagi pemerintah, disarankan

untuk membentuk program-program pemerintah yang dapat melahirkan sikap pro-lingkungan pada masyarakat baik berupa pembinaan-pembinaan atau gerakan-gerakan bersama untuk merawat alam di Miallo mulai saat ini, demi masa depan lingkungan atau alam Miallo dan demi menjaga kesehatan mental masyarakat secara khusus generasi muda yang ada di Miallo. Bagi pembaca secara umum, disarankan agar menjadikan *ecotherapy* sebagai salah satu pilihan untuk merawat kesehatan mental dan dengan demikian dapat memiliki kepekaan terhadap alam atau lingkungan sekitar dan menghidupi sikap pro-lingkungan.