

Alam sebagai Terapi Kesehatan Mental

Faizal Bayu Nurfalah

Jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin,
UIN Sunan Gunung Djati Bandung
bayuubay808@gmail.com

Abstract

This paper discusses nature as a mental health therapy, because nowadays mental health is sometimes often ignored by some people just because they are limited in their knowledge of the importance of mental health, in addition they feel that these therapies in mental illness are considered complicated. This research includes qualitative research using descriptive-analytical methods. Data sources in this study include primary and secondary sources. The primary data source of this study is the results of interviews with 3 people with categorization of people who have used nature as a medium for their mental health, such as organizations of alaman lovers, mountaineers, and others. While secondary data sources are literature related to the topic, including the literature sources are journal articles, books, and others. Data collection is carried out through indirect interviews. Meanwhile, data analysis is taken through the classification stages of several related literature. This study aims to discuss nature as a mental health therapy. This research found that there is an element of tranquility from nature itself, this is evidenced by several sources who then the resource person also felt calm when he was doing activities in the wild.

Keywords: Mental Health; Nature; Therapy

Abstrak

Tulisan ini membahas tentang alam sebagai terapi kesehatan mental, karena sekarang ini kesehatan mental terkadang sering diabaikan oleh sebagian masyarakat hanya karena mereka keterbatasan dalam pengetahuan pentingnya kesehatan mental, di samping itu mereka merasa bahwa terapi-terapi dalam penyakit mental ini dianggap rumit. Penelitian ini termasuk pada penelitian kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif-analitis. Sumber data pada penelitian ini meliputi



sumber primer dan sekunder. Sumber data primer dari penelitian ini yaitu hasil dari wawancara terhadap 3 orang dengan kategorisasi orang yang pernah memanfaatkan alam sebagai media kesehatan mentalnya, seperti organisasi kepecinta alaman, pendaki gunung, dan lain-lain. Sedangkan sumber data sekunder merupakan literatur yang berkaitan dengan topik tersebut diantaranya sumber literatur tersebut adalah artikel jurnal, buku, dan lain-lain. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara secara tidak langsung. Sedangkan analisis data ditempuh melalui tahapan klasifikasi dari beberapa literatur yang terkait. Penelitian ini bertujuan untuk membahas alam sebagai terapi kesehatan mental. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat unsur ketenangan dari alam itu sendiri, hal ini dibuktikan dengan beberapa narasumber yang kemudian narasumber tersebut pun merasakan ketenangan ketika dirinya berkegiatan di alam bebas.

Kata Kunci: Alam; Kesehatan Mental; Terapi

Pendahuluan

Dalam diri manusia aspek kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting, di samping itu, fisiknya juga tetap yang terpenting bagi diri manusia. Kesehatan psikis kerap sangat berpengaruh pada kesehatan fisiknya, dalam kata lain fisik bisa sakit hanya karena psikisnya yang tidak baik. Seiring berkembangnya zaman, pada kondisi saat ini banyaknya anak muda bahkan kalangan umum yang mempunyai hobi ke-pecinta alaman, sehingga orang-orang tersebut berusaha untuk menjadikan alam sebagai sebuah rumah untuk pulang dan secara tidak sadar mereka merasakan ketenangan ketika berada pada alam luar baik itu gunung, pantai, dan lain sebagainya.

Namun pada kenyataannya, kesehatan mental ini terkadang sering diabaikan oleh sebagian masyarakat hanya karena mereka memiliki keterbatasan dalam pengetahuan pentingnya kesehatan mental, di samping itu mereka merasa bahwa terapi-terapi dalam penyakit mental ini dianggap rumit dan harus mengeluarkan biaya yang lumayan memakan. Juga di sisi lain kurangnya kesadaran terhadap alam sekitar bahwa sebenarnya alam itu juga bisa untuk menjadi bentuk terapi dari permasalahan mental ini.

Oleh karena itu, pentingnya kesadaran kesehatan mental terhadap masyarakat perlu kiranya untuk saling mengingatkan kemudian kesadaran terhadap alam luar juga menjadi sebuah jawaban bagi permasalahan



mental ini, maka alam bisa kemudian menjadi sebuah bentuk terapi bagi kesehatan mental ini.

Artikel yang ditulis Haliza Abdul Rahman (2019), “Alam Sekitar Sebagai Terapi Alternatif Kesehatan Mental” yang diterbitkan di *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Sosial (JPsiKS)*. Artikel ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran umum terhadap kesehatan mental. Temuan penelitian alam dengan suasana dan sifatnya dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan fokus, mendorong kreatifitas dan meningkatkan nilai individu. Bahkan mampu memberikan ketentraman dan ketenangan kemudian berusaha mengatasi masalah kesehatan jiwa di masyarakat. Studi ini menyimpulkan bahwa terapi lingkungan harus diperluas sebagai bentuk terapi alternatif untuk orang dengan masalah kesehatan mental (Rahman, 2020).

Artikel yang ditulis Siti Aisyah binti Yusof, dan Muhammad Saiful Islami bin Mohd Taher (2014), “Elemen Alam Sekitar dalam Menangani Tekanan Emosi: Analisis Surah Maryam” yang diterbitkan di *Journal in UiTM Institutional Repositories*. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis peranan alam sekitar dalam menangani tekanan emosi berdasarkan Surah Maryam. Dengan menggunakan metode kajian keperpustakaan yaitu dengan merujuk al-Quran, kitab-kitab tafsir, hadis dan kajian-kajian sains. Temuan penelitian ini menemukan Beberapa penelitian ilmiah menunjukkan bahwa alam seperti tumbuhan, sungai, dll, dapat menurunkan jumlah hormon stres dalam tubuh dan mengendalikan tekanan emosional. Riset ilmiah menunjukkan bahwa unsur alam juga berperan dalam mengelola stres psikologis seperti yang tertuang dalam Al-Qur'an. Kajian ini menyimpulkan bahwa artikel ini dapat menjelaskan peran alam dari perspektif Islam dan sains dalam mengatasi tekanan emosional. (Siti & Muhammad, 1386).

Persamaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu dari segi pembahasan yang menyinggung mengenai alam sebagai bentuk terapi. Sedangkan perbedaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yaitu dalam tujuan penelitian. Penelitian terdahulu bertujuan ke arah meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan mental, sedangkan penelitian sekarang bertujuan lebih ke arah kesadaran terhadap alam bahwa alam dapat menjadi salah satu obat bagi kesehatan mental.

Kerangka berpikir pada penulisan ini dapat dilihat pada bagan di bawah ini:

Gambar 1. Kerangka berpikir



Pada hakikatnya, alam adalah lingkungan sekitar dimana tempat hidupnya manusia. Pengertian alam ini bisa diklasifikasikan pada beberapa maksud tertentu, diantaranya ialah gunung, sungai, gua, hewan, tumbuhan dan lainnya termasuk manusianya itu sendiri. Maka alam itu bisa dimaknai tergantung pandangan seseorang terhadap alam itu sendiri.

Kesehatan mental atau mental health (dalam undang-undang nomor 23 tahun 1992 pasal 24,25,26 dan 27) adalah suatu kondisi mental yang sejahtera yang memungkinkan hidup harmonis dan produktif sebagai bagian yang utuh dari kualitas hidup seseorang dengan memperhatikan semua segi kehidupan manusia (Yusuf et al., 2015). Dalam lingkup kesehatan mental, kesehatan mental mencakup pada kesehatan psikologis, emosional, dan sosial, karena kesehatan mental memiliki dampak yang signifikan terhadap cara seseorang merasakan, berpikir, dan bertindak dalam tingkah laku manusia sehari-hari.

Alam dapat berperan dan menjadi terapi bagi meningkatnya jumlah masalah kesehatan mental di masyarakat. Kawasan-kawasan hijau yang diakui memiliki kemampuan untuk memberikan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat karena kemampuannya untuk membentuk pikiran yang sehat, mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan fisik (Cabe, 2009).

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah terdapat peran alam sebagai terapi bagi kesehatan mental. Sejalan dengan rumusan masalah, pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana alam sebagai terapi kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk membahas alam sebagai terapi kesehatan mental. Dikatakan sebuah penelitian ilmiah yang sesuai adalah penelitian yang memiliki manfaatnya terhadap para pembaca, baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, diharapkan penelitian ini dapat menjadi gambaran alam sebagai terapi kesehatan mental. Secara praktis, diharapkan penelitian ini dapat menjadi pacuan bagi para pembaca untuk selalu menjaga alam karena dapat menjadi salah satu bentuk terapi kesehatan mental.



Metode Penelitian

Metode penelitian meliputi lima hal yaitu pendekatan dan metode, jenis data dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknis analisis data, dan waktu serta tempat penelitian. Penelitian ini termasuk pada penelitian kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif-analitis. Sumber data pada penelitian ini meliputi sumber primer dan sekunder. Sumber data primer dari penelitian ini yaitu hasil dari wawancara terhadap 3 orang dengan kategorisasi orang yang pernah memanfaatkan alam sebagai media kesehatan mentalnya, seperti organisasi kepecinta alaman, pendaki gunung, dan lain-lain. Sedangkan sumber data sekunder merupakan literatur yang berkaitan dengan topik tersebut diantaranya sumber literatur tersebut adalah artikel jurnal, buku, dan lain-lain. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara secara tidak langsung. Sedangkan analisis data ditempuh melalui tahapan klasifikasi dari beberapa literatur yang terkait.

Hasil dan Pembahasan

1. Sekilas Tentang Alam

Alam mengacu pada kehidupan secara umum serta fenomena fisik. Meskipun manusia adalah bagian dari alam, aktivitas manusia sering dipahami sebagai kategori yang terpisah dari fenomena alam lainnya.

Kata alam adalah terjemahan dari kata bahasa Inggris "*nature*", yang berasal dari kata Latin *natura* atau "kualitas esensial, kecenderungan alami" dan secara harfiah pada zaman kuno berarti "dilahirkan". *Natura* adalah terjemahan Latin dari bahasa Yunani. kata *physis* awalnya dikaitkan dengan kualitas yang melekat pada tumbuhan, hewan, dan banyak fitur lain di dunia (Rahman, 2020).

Pada hakikatnya, alam adalah lingkungan sekitar dimana tempat hidupnya manusia. Pengertian alam ini bisa diklasifikasikan pada beberapa maksud tertentu, diantaranya ialah bumi, air, gunung, sungai, gua, hewan, tumbuhan dan kekayaan-kekayaan alam lainnya termasuk manusianya itu sendiri. Maka alam itu bisa dimaknai tergantung pandangan seseorang terhadap alam itu sendiri.

Dalam UUD Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 33 ayat (3) yang berbunyi "Bumi, air dan kekayaan yang terkandung di dalamnya dikuasai oleh negara dan dipergunakan sebesar-besarnya bagi kemakmuran rakyat". Maka sebagai masyarakat Indonesia bisa dimaknai bersama terkait UUD Pasal 33 ayat (3) bahwa semua kekayaan alam yang ada di ruang lingkup Indonesia, bisa dimanfaatkan sebagai salah satu perwujudan alam adalah sebaik-baiknya tempat (Kurnia Warman, 2009).



Dalam al-Qur'an terdapat ayat yang menjelaskan tentang penciptaan langit dan bumi, serta salah satu orang-orang yang mengingat Allah ialah orang-orang yang selalu bertafakur alam. Dalam Q.S al-Imran ayat 190-191:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ . الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ

قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا

سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Artinya: “Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal. [190] (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): “Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.[191]” (Q.S al-Imran :190-191).

Dalam ayat tersebut di atas, Allah memberi maksud tertentu kepada manusia untuk selalu mengingat-Nya di manapun berada termasuk dengan cara bertafakur alam. Bertafakur alam ialah proses mengingat Allah melalui ciptaan-Nya seperti gunung, laut, hutan, dan lain-lain sehingga hasil dari menikmati dan menjaga alam adalah berdzikir kepada-Nya.

Akan tetapi banyak diantara manusia yang merasa bingung apa hasil yang didapatkan ketika seseorang menikmati dan menjaga alam. Tentu alam itu sifatnya realistis baik itu di gunung, laut, ataupun hutan dalam artian alam tidak akan melihat sejauh mana persiapan seseorang dalam menikmati, mendaki, dan lain-lain karena itu sifat alam tergantung sifat kita terhadap alamnya itu sendiri. Maka ketika manusia berbuat baik terhadap alam, alam akan memberikan yang terbaik kepada manusia.

Alam adalah habitat alami tanpa campur tangan manusia. Semua elemennya bekerja secara dinamis untuk menjaga keseimbangan lingkungan. Lingkungan alam memiliki beberapa manfaat bagi kehidupan. Pertama, sebagai penyedia air. Sudah kita ketahui bahwa air menjadi salah satu hal terpenting dalam kehidupan. Jika kekurangan air, banyak kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi pada makhluk hidup baik banyaknya penyakit sampai kematian, karena semua makhluk hidup baik manusia, hewan maupun tumbuhan membutuhkan air untuk sumber kehidupan. Kedua, sebagai penyedia mikroorganisme. Sisa-sisa makhluk hidup adalah sebuah sampah bagi dunia, maka dari itu penguraian sisa-



sisanya tersebut menjadi salah satu solusi. Mikroorganisme merupakan penguraian sisa-sisa makhluk hidup yang sudah mati, melalui dari berbagai proses maka akan menghasilkan tanah yang subur. Ketiga, sebagai penyedia oksigen. Setiap makhluk hidup baik manusia, ataupun hewan sangat membutuhkan sumber kehidupannya yaitu oksigen untuk bernafas. Sama seperti air, manusia atau hewan tanpa oksigen akan menyebabkan lesu bahkan sampai kematian. Keempat, sebagai penyedia sumber daya alam. Sebagai salah satu contoh dari sumber daya alam adalah minyak bumi dan gas alam. Untuk memenuhi kebutuhan manusia keduanya sangat diperlukan seperti halnya gas alam dan minyak bumi diolah untuk menghasilkan bahan bakar. Kelima, sebagai penyedia tanah. Terkhusus bagi tumbuhan, tanah ini sangat mempengaruhi kehidupan tumbuhan itu sendiri sebagai rumahnya atau tempat tinggalnya. Manfaatnya bagi manusia, tanah ini menjadi salah satu sarana untuk berkebun, bertani, berladang, hingga manusia bisa mengubahnya menjadi sebuah bangunan. Keenam, sebagai sumber makanan. Di dalam kehidupan terdapat berbagai unsur yang menjadikan semua makhluk hidup itu saling menguntungkan, seperti tumbuhan membutuhkan cahaya matahari untuk terus bertumbuh, hewan membutuhkan tumbuhan sebagai sumber makanan, dan manusia membutuhkan keduanya sebagai sumber kehidupannya. Ketujuh, sebagai lingkungan hidup, lingkungan menjadi tempat utama bagi semua makhluk hidup. Selain itu, lingkungan juga menjadi tempat untuk manusia berinteraksi, beraktivitas, hingga menjadikannya sebuah referensi untuk mengubah perilaku manusia itu sendiri, seperti dalam teori behavioristik.

2. Kesehatan Mental

Sehat merupakan kondisi seseorang yang menggambarkan sejahteranya mental, fisik, dan sosial. Kondisi sehat ini adalah sesuatu yang dibutuhkan setiap makhluk hidup terkhusus manusia untuk menjalani hidupnya dengan baik. Kesehatan mental adalah realisasi keselarasan antara fungsi jiwa dan kemampuan seseorang untuk menghadapi masalah-masalahnya dan secara positif mengalami kebahagiaan dan kemampuan seseorang. (Zakiah Darojah, 1975).

Terbebasnya individu dari segala bentuk permasalahan ataupun gangguan-gangguan mental lainnya merupakan kondisi dari kesehatan mental. Kelancaran-kelancaran dalam menghadapi kehidupannya atau dikatakan normal dalam menjalani hidupnya, khususnya pada saat bertemunya seseorang dengan suatu permasalahan hidupnya dengan menggunakan bagaimana seseorang bisa mengolah stres sampai seseorang tersebut bisa menyelesaikan masalahnya. Sejarah dan teori mencatat, bahwa kesehatan mental dan kesehatan fisik itu memiliki keterkaitan



tersendiri, sehingga pentingnya untuk diprioritaskan kesehatan mental tanpa mengenyampingkan kesehatan fisiknya juga, karena gangguan kesehatan mental bukannya semata karena faktor keturunan atau *genetis* melainkan dari berbagai permasalahan atau tekanan yang muncul di kehidupannya (Putri et al., 2015).

Kesehatan jiwa atau mental health dalam UUD Negara Republik Indonesia nomor 23 tahun 1992 pasal 24,25,26 dan 27 adalah suatu kondisi mental yang sejahtera yang memungkinkan hidup harmonis dan produktif sebagai bagian yang utuh dari kualitas hidup seseorang dengan memperhatikan semua segi kehidupan manusia (Yusuf et al., 2015).

Menurut UUD Negara Republik Indonesia No. 3 Tahun 1966 yang dimaksud dengan "Kesehatan Jiwa" adalah keadaan jiwa yang sehat menurut ilmu kedokteran sebagai unsur kesehatan, yang dalam penjelasannya disebutkan sebagai berikut: "Kesehatan Jiwa adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain".

Adapun pengertian dari kesehatan mental dalam pandangan al-Qur'an seperti yang tercantum pada Q.S al-Isra ayat 82:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: "Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian." (Q.S al-Isra: 82).

Penjelasan ayat tersebut dari Tafsir al-Muyassar / Kementerian Agama Saudi Arabia menjelaskan bahwa turunnya ayat-ayat yang menyembuhkan hati dari segala penyakit seperti keraguan, kemunafikan dan kebodohan dan menyembuhkan tubuh dengan membacakan Ruqyah, dan hal-hal yang menyebabkan menerima rahmat Allah melalui kandungan iman. Dan Al-Qur'an ini tidak menambahkan apa-apa kepada orang-orang kafir ketika mereka mendengarnya, kecuali kekafiran dan penipuan. Kebohongan mereka terhadapnya dan tidak ada kepercayaan pada mereka (Sam, 2020).

Bisa disimpulkan bahwa penyakit mental yang dimaksud dalam al-Qur'an adalah penyakit-penyakit hati, dan tidak jauh berbeda dengan penyakit mental pada umumnya (Yusuf et al., 2015). Penyakit mental juga memiliki beberapa jenis dan tingkat keparahan yang berbeda-beda yang dapat berpengaruh pada tingkah laku yang dideritanya. Tercatat 5 macam penyakit-penyakit kesehatan mental, antara lain: *anxiety disorder (paranoid)*,



depresi, bipolar mood disorder, personality disorder, skizofrenia, trauma dan kelainan makan. (Putri et al., 2015).

Ada saatnya seseorang harus berhadapan dengan ketakutan, perasaan tertekan, atau kesedihan. Kondisi-kondisi tersebut jika direspon dengan kuat akan timbulnya penyakit-penyakit mental yang akan mengganggu aktivitas manusia sehari-hari, bahkan bisa merusak hubungan sosialnya dengan orang sekitar yang menimbulkan kemungkinan yang lain. Salah satunya seseorang yang mengidap penyakit *anxiety disorder* (paranoid), seseorang yang mengidap depresi yang berlebihan akan menjauh dari dunia sekitarnya, bahkan dapat berhari-hari tidak mau keluar untuk menemui banyak orang. Seseorang penderita paranoid pada kondisi terparah dirinya bisa untuk mengurung diri hanya karena takut sesuatu yang sebenarnya tidak ada yang mengancam dirinya, tapi biasanya para penderita paranoid memiliki ritual tertentu untuk menghadapi dirinya sendiri ketika dipertemukan pada kondisi tersebut (Sofwan Indarjo, 2009).

3. Alam Sebagai Terapi Kesehatan Mental

Alam dapat berperan dan menjadi terapi bagi meningkatnya jumlah masalah kesehatan mental di masyarakat. Kawasan-kawasan hijau yang diakui memiliki kemampuan untuk memberikan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat karena kemampuannya untuk membentuk pikiran yang sehat, mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan fisik (Cabe, 2009).

Hasil wawancara dari salah seorang penikmat alam bernama Gofar beliau mengatakan ketika dirinya merasa mumet dengan keadaan kota, beliau lebih memilih refreshing dengan mendaki gunung atau hanya sekedar camp di suatu hutan, karena menurutnya mendaki adalah salah satu bentuk penenang bagi pikiran dan hati dari suasana mumetnya kota.

Hasil wawancara dari salah satu pegiat alam di organisasi ke-pecinta alaman yaitu miyan, miyan mengatakan bahwa berkegiatan alam bebas itu dapat mengurangi tekanan-tekanan pikiran, menenangkan perasaan, dan menambah kebahagiaan atas pencapaian dari tujuan berkegiatan alam bebas itu sendiri.

Dari hasil wawancara juga dari salah satu pemanjat tebing yaitu yang bernama gibran. Gibran menyebutkan bahwa pemanjatan tebing adalah kegiatan yang sangat menguji mentalitas seseorang, secara tidak langsung pemanjatan tebing ini mengajarkan kita untuk terus berjuang sampai puncak tujuan, selain itu pemanjatan tebing juga dapat mengatur emosi seseorang ketika dia melakukan pemanjatan, dan dapat mengalihkan emosi buruk kepada emosi baik.



Dapat disimpulkan dari beberapa narasumber bahwa kegiatan alam bebas itu setidaknya dapat membantu dalam menangani dan menenangkan pikiran juga hati yang sedang tidak sehat (Putri et al., 2015). Diantara yang menjadikan faktor alam bebas terhadap terapi kesehatan mental yaitu kadar stres menurun otomatis dengan bersatunya manusia dan unsur manusianya itu sendiri yaitu alam. Saat dipertemukannya tubuh seseorang dengan alam, otak manusia akan lebih tenang dan menurun signifikan dari yang awalnya memiliki banyak tekanan, akan lebih tenang dan stres yang dideritanya akan semula tiada. Alasan selanjutnya adalah ketika berkegiatan di alam bebas, suasana dan kondisi seseorang akan merasakan bahagia yang meningkat. Ketika suasana hati meningkat, kesehatan mental juga ikut terjaga dan meningkat pula, dan membuat seseorang lebih tangguh dan tenang dalam mengatasi perasaan-perasaan yang akan muncul di kemudian hari

Pada tahun 1984 seorang ahli ekologi dan sosiobiologi Amerika yang bernama Wilson, mengusulkan konsep biophilia yang menghubungkan manusia dan alam. Menurutnya, manusia memiliki otak dan pikiran yang memiliki hubungan dengan alam, dan hanya dengan bantuan hubungan inilah seseorang berkembang atau tumbuh secara normal. Wilson juga menambahkan bahwa nilai-nilai yang diberikan manusia kepada alam adalah natural (bawaan), ada dan tersimpan dalam diri manusia (Rahman, 2020).

Di alam bebas ada banyak kombinasi warna berbeda di alam yang dapat berfungsi sebagai terapi bagi orang yang menderita gangguan jiwa atau mental disorder. Dari segi psikologis, biru tua dapat merangsang pemikiran positif, sedangkan biru muda menenangkan pikiran dan meningkatkan konsentrasi. Misalnya, warna biru langit dan laut dapat memberikan efek menenangkan dan mendorong orang untuk berkomunikasi (Siti & Muhammad, 1386).

Sementara, warna hijau sering dilambangkan dengan identitas alam dengan rimbunnya pepohonan hijau yang dikenal menciptakan suasana segar, damai dan santai yang dapat memiliki efek relaksasi dan menenangkan. Hijau ini dapat membantu seseorang dalam situasi stres untuk menyeimbangkan emosinya dan mendorong keterbukaan dalam komunikasi.

Kesimpulan

Alam mengacu pada kehidupan secara umum serta fenomena fisik. Meskipun manusia adalah bagian dari alam, aktivitas manusia sering dipahami sebagai kategori yang terpisah dari fenomena alam lainnya. Kata alam adalah terjemahan dari kata bahasa Inggris "*nature*", yang berasal dari kata Latin *natura* atau "kualitas esensial, kecenderungan alami" dan secara harfiah pada zaman kuno berarti "dilahirkan". *Natura* adalah terjemahan Latin dari bahasa Yunani. kata *physis* awalnya dikaitkan dengan kualitas yang melekat pada tumbuhan, hewan, dan banyak fitur lain di dunia (Rahman, 2020). Pada hakikatnya, alam adalah lingkungan sekitar dimana tempat hidupnya manusia. Pengertian alam ini bisa diklasifikasikan pada



beberapa maksud tertentu, diantaranya ialah bumi, air, gunung, sungai, gua, hewan, tumbuhan dan kekayaan-kekayaan alam lainnya termasuk manusianya itu sendiri. Maka alam itu bisa dimaknai tergantung pandangan seseorang terhadap alam itu sendiri.

Sehat merupakan kondisi seseorang yang menggambarkan sejahteranya mental, fisik, dan sosial. Kondisi sehat ini adalah sesuatu yang dibutuhkan setiap makhluk hidup terkhusus manusia untuk menjalani hidupnya dengan baik. Kesehatan mental adalah realisasi keselarasan antara fungsi jiwa dan kemampuan seseorang untuk menghadapi masalah-masalahnya dan secara positif mengalami kebahagiaan dan kemampuan seseorang. (Zakiyah Darojah, 1975). Terbebasnya individu dari segala bentuk permasalahan ataupun gangguan-gangguan mental lainnya merupakan kondisi dari kesehatan mental. Kelancaran-kelancaran dalam menghadapi kehidupannya atau dikatakan normal dalam menjalani hidupnya, khususnya pada saat bertemunya seseorang dengan suatu permasalahan hidupnya dengan menggunakan bagaimana seseorang bisa mengolah stres sampai seseorang tersebut bisa menyelesaikan masalahnya. Sejarah dan teori mencatat, bahwa kesehatan mental dan kesehatan fisik itu memiliki keterkaitan tersendiri, sehingga pentingnya untuk diprioritaskan kesehatan mental tanpa mengenyampingkan kesehatan fisiknya juga, karena gangguan kesehatan mental bukannya semata karena faktor keturunan atau *genetis* melainkan dari berbagai permasalahan atau tekanan yang muncul di kehidupannya (Putri et al., 2015).

Dari hasil wawancara juga dari salah satu pemanjat tebing yaitu yang bernama Gibran. Gibran menyebutkan bahwa pemanjatan tebing adalah kegiatan yang sangat menguji mentalitas seseorang, secara tidak langsung pemanjatan tebing ini mengajarkan untuk terus berjuang sampai puncak tujuan, selain itu pemanjatan tebing juga dapat mengatur emosi seseorang ketika dia melakukan pemanjatan, dan dapat mengalihkan emosi buruk kepada emosi baik. Diantara faktor yang menjadikan alam sebagai terapi Kesehatan mental yaitu dapat membuat kadar stres menurun dan kebahagiaan meningkat.

Dengan keterbatasan penulis dalam penelitian ini, maka penelitian ini merekomendasikan untuk diteliti lebih lanjut dengan metode yang berbeda untuk menghasilkan pembahasan yang lebih akurat.

Daftar Pustaka

- Kurnia Warman. (2009). Pengaturan Sumberdaya Agraria Pada Era Desentralisasi Pemerintahan di Sumatera Barat. 623.
Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat



- Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Rahman, H. A. (2020). *Alam Sekitar Sebagai Terapi Alternatif Kesehatan Mental Environment as an Alternative Therapy for Mental Health*. January 2019.
- Sam, S. (2020). Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'Ān Dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah. *Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2), 18–29. <https://doi.org/10.30863/attadib.v1i2.961>
- Siti, A., & Muhammad, S. I. (1386). Elemen Alam Sekitar Dalam Menangani Tekanan Emosi: Analisis Surah Maryam. 958–967.
- sofwan indarjo. (2009). Kesehatan Jiwa Remaja. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 48–57. <https://doi.org/10.15294/kemas.v5i1.1860>
- Yusuf, A., Fitryasari PK, R., & Nihayati, H. E. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta:Salemba Medika. 1–18.