

***ECOTHERAPY: SHINRIN-YOKU SEBAGAI ALTERNATIF
SELF HEALING MENGATASI STRES***

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Strata Satu (S-1) dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh:

YAYANG TEGAR HAMIDHA

NIM: 07040620098

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Yayang Tegar Hamidha

NIM : 07040620098

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 19 Desember 2023

Saya yang menyatakan,



Yayang Tegar Hamidha
07040620098

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Yayang Tegar Hamidha ini telah disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 19 Desember 2023

Dosen Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Suhermanto Ja'far', written in a cursive style.

Dr. Suhermanto Ja'far, M.Hum

NIP. 196708201995031001

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Yayang Tegar Hamidha ini telah dipertahankan di depan
Tim Penguji Skripsi

Surabaya 2024

Mengesahkan

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Ushuluddin dan Filsafat



Dekan,

Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D

NIP. 197008132005011003

Tim Penguji:

Penguji I,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Isa Anshori'.

Dr. Isa Anshori, M.Ag.

NIP. 197306042005011007

Penguji II,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Suhermanto Ja'far'.

Dr. Suhermanto Ja'far M.Hum.

NIP. 196708201995031001

Penguji III,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Nasruddin'.

Dr. Nasruddin, S.Pd, S.Th.I, MA.

NIP. 197308032009011005

Penguji IV,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Haqqul Yaqin'.

Dr. Haqqul Yaqin, M.Ag.

NIP. 197202132005011007



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama: Yayang Tegar Hamidha
NIM: 07040620098
Fakultas/Jurusan: Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : hmidha667@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Ecotherapy: Shinrin-yoku sebagai Alternatif Self Healing Mengatasi Stres


beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 23 Januari 2024

Penulis


(Yayang Tegar Hamidha)

ABSTRAK

Yayang Tegar Hamidha, "*Ecotherapy: Shinrin-yoku sebagai Alternatif Self Healing Mengatasi Stres*".

Karya ilmiah ini menjelaskan mengenai *shinrin-yoku* yang merupakan salah satu bentuk dari praktik *ecotherapy* sebagai sebuah pandangan baru dalam mengamati fenomena kesehatan mental dan melakukan intervensi terhadapnya. Penulis melihat bahwa manusia dan alam memiliki hubungan terikat yang tidak dapat terpisahkan. Namun, hubungan tersebut semakin melemah karena pola hidup manusia yang lebih menekankan kepada keduniawian, kemewahan, dan kemajuan teknologi yang menyebabkan terjadinya fenomena keterasingan alam. Lebih lanjut lagi dapat mengarah kepada permasalahan utama, yaitu terganggunya kesehatan manusia pada kesehatan mental. Namun, dunia sedang mengalami krisis biaya dan ketimpangan kuantitas tenaga kesehatan untuk menghadapi masalah tersebut. Oleh karena itu, *shinrin-yoku* berusaha untuk menjadi jalan keluar sebagai metode *self healing* dengan menggunakan penyembuhan mental non medis melalui hutan. Penelitian ini menggunakan jenis studi pustaka dengan menggunakan teknik dokumentasi untuk mengelompokkan dan menganalisis data, baik data primer maupun sekunder. Kemudian, data dianalisis dengan menggunakan metode deskriptif-analitis yang disesuaikan dengan pendekatan ekologi dan psikologi. Penelitian ini memberikan hasil bahwa *shinrin-yoku* dapat digunakan sebagai metode baru dalam menghadapi isu kesehatan mental, khususnya dalam permasalahan stres dengan memanfaatkan hutan untuk mendapatkan kembali rasa keterhubungan dengan bumi serta alam (*eco-bonding*). Pada akhirnya *eco-bonding* dilakukan dengan memaksimalkan kinerja panca indera manusia dan sebagai manfaatnya, maka mereka akan memperoleh energi positif dari alam dan mencapai kesejahteraan di dalam dirinya.

Kata Kunci: *Ecotherapy, Shinrin-yoku, Self Healing, Stres*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

Yayang Tegar Hamidha, "Ecotherapy: Shinrin-yoku as an Alternative Self Healing for Stress Relieve".

Research was conducted in order to explain shinrin-yoku, a form of ecotherapy practice, it provides a new perspective on observations of mental health phenomena and its methods of solving them. The author finds that humans and nature are intrinsically linked. However, this relationship is becoming weaker due to human lifestyles which place more emphasis on worldliness, luxury, and technological progress which causes the phenomenon of eco-alienation. It can also result in the main problem, which is the disruption of mental health. However, the world is experiencing a cost crisis and an imbalance in the quantity of health workers to deal with this problem. Therefore, shinrin-yoku tries to be a way out as a method of self healing by using non-medical mental healing through the forest. In this research, a type of library study is used to collect and analyze primary and secondary data using documenting techniques. The data analyzed using descriptive and analytic methods adapted to ecological and psychological approaches. This research revealed that shinrin-yoku can act as a current method in treating mental health issues by forest to regain a sense of connection with the earth and nature (eco-bonding). The end result is that eco-bonding is a process involving maximizing human sense performance, in order to obtain positive energy from nature and enjoy prosperity.

Keywords: Ecotherapy, Shinrin-yoku, Self Healing, Stress

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	5
D. Manfaat	5
E. Kajian Terdahulu.....	5
F. Kerangka Teori.....	9
G. Metode Penelitian.....	9
H. Sistematika Pembahasan	12
BAB II SHINRIN-YOKU SEBAGAI BENTUK ECOTHERAPY	14
A. <i>Ecotherapy</i>	14
1. Definisi <i>ecotherapy</i>	14
2. Unsur <i>ecotherapy</i>	18
3. Jenis <i>ecotherapy</i>	26
B. <i>Shinrin-yoku</i>	32
1. Definisi <i>shinrin-yoku</i>	32
2. Perkembangan <i>shinrin-yoku</i>	34
BAB III SELF HEALING DAN PERMASALAHAN STRES	37
A. Urgensi <i>Self Healing</i>	37
1. Isu kesehatan mental	37

2. Urgensitas permasalahan stres.....	41
B. <i>Self Healing</i> dalam <i>Shinrin-yoku</i>	48
1. Definisi <i>self healing</i>	48
2. Peran dan fungsi <i>self healing</i> dalam <i>shinrin-yoku</i>	53
BAB IV SHINRIN-YOKU: ALTERNATIF MENGATASI STRES	58
A. <i>Shinrin-yoku</i> sebagai <i>Ecotherapy</i>	58
1. Analisis <i>ecotherapy</i>	58
2. Analisis <i>shinrin-yoku</i>	62
B. <i>Shinrin-yoku</i> sebagai <i>Self Healing</i> terhadap Stres	65
1. Penerapan <i>shinrin-yoku</i> sebagai <i>self healing</i> dalam mengatasi stres	65
2. Efektivitas <i>shinrin-yoku</i> dalam mengatasi stres	72
BAB V PENUTUP.....	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA.....	80

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, Farida. *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika, 2016.
- Asher, Hugh, "The Origins of Forest Bathing",
<https://www.google.com/amp/s/silvotherapy.co.uk/articles/the-origins-of-forest-bathing%3fformat=amp> (Rabu, 22 November 2023).
- Asih dkk, *StressKerja*. Semarang: Semarang University Press, 2018.
- Bagatini, Simone Radavelli, dkk. "Higher Consumption of Fruit and Vegetables Is Associated With Lower Worries, Tension and Lack of Joy Across the Lifespan", *Frontiers*, Vol. 9, No. 837066 (2022): 1-12.
- BBC News Indonesia, "Demam berkebulun di tengah pandemi COVID-19: 'Sekadar tren atau akan jadi gaya hidup berkelanjutan?'" ,
<https://www.bbc.com/indonesia/majalah-54231665.amp> (Selasa, 14 November, 2023).
- Bowen, Daniel, dan James Neill. "A Meta-analysis of Adventure Therapy Outcomes and Moderators". *The Open Psychology Journal*, Vol. 6, No. 1 (2013), 28-53.
- Bratman, Gregory N, dkk. "Nature Experience Reduces Rumination and Subgenual Prefrontal Cortex Activation". *PNAS*, Vol. 112, No. 28 (2015), 8567-8572.
- Buzzell, Linda, dan Craig Chalquist. *Ecotherapy: Healing With Nature in Mind*. San Francisco: Sierra Club Books, 2009.
- Cambridge University. "Gender and Mental Health: Do Men and Women Have Different Amounts or Types of Problems?" dalam *A Handbook for the Study of Mental Health*. Edisi ke-2. ed. Teresa L. Scheid dan Tony N. Brown. United Kingdom: Cambridge University Press, 2009.
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi, 2022.

- Clinebell, Howard. *Ecotherapy: Healing Ourselves, Healing the Earth*. New York: Routledge, 1996.
- Chalquist, Craig. "A Look at the Ecotherapy Research Evidence". *Ecopsychology*, Vol. 1, No. 2 (2009), 1-11.
- Dewi, KS. *Kesehatan Mental*. Semarang: UPT Undip, 2012.
- Education, Association for Experiential. "What is Adventure Therapy?", dalam *Coming of Age: The Evolving Field of Adventure Therapy*, ed. Sandra Newes dan Scott Bandoroff. Amerika Serikat: ?, 2004.
- Frankl, Victor E. *Man's Search for Meaning*. Terj. Haris Priyatna. Jakarta: Noura, 2017.
- Gallup, *State of the Global Workplace Report, 2023*.
- Gass, Michael A, dkk. *Adventure Therapy*. London: Routledge, 2012.
- Hansen, Margaret M, dkk. "Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 14, No. 851 (2017), 1-37.
- Index, Air Quality Life, *Indonesia Fact Sheet, 2021*.
- Ipsos, *Global Health Service Monitor, 2023*.
- IQAir, *World Air Quality Report, 2022*.
- Iwasaki, Kenji, dkk. "Health Problems due to Long Working Hours in Japan: Working Hours, Workers' Compensation (Karoshi), and Preventive Measures", *Industrial Health*, Vol. 44, No. 4 (2006), 537–538.
- Juwono, Firman Adi. "Makna Pencerahan dalam Zen Buddhisme", *Dharmasmrti*, Vol. 13, No. 26 (2015), 1-10.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Riset Kesehatan Dasar, 2018*.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apakah-yang-dimaksud-stres-ituh#:~:text=Stres%20adalah%20reaksi%20seseorang%20baik,lama%20dapat%20merusak%20kesehatan%20kita>"Apakah yang dimaksud Stres itu?" (Rabu, 15 November 2023).

Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan, "Empat Pesan Menteri LHK pada Peringatan Hari Hutan Internasional",

[https://ppid.menlhk.go.id/berita/siaran-pers/5898/empat-pesan-menteri-lhk-pada-peringatan-hari-hutan-internasional#:~:text=Hutan%20tropis%20Indonesia%20adalah%20yang,juta%20Hektare%20\(Ha\)%20hutan](https://ppid.menlhk.go.id/berita/siaran-pers/5898/empat-pesan-menteri-lhk-pada-peringatan-hari-hutan-internasional#:~:text=Hutan%20tropis%20Indonesia%20adalah%20yang,juta%20Hektare%20(Ha)%20hutan) (Kamis, 7 Desember, 2023).

Kotera, Yasuhiro, dan Fido, D. "Effects of Shinrin-Yoku Retreat on Mental Health: a Pilot Study in Fukushima, Japan," *International Journal of Mental Health and Addiction*, Vol. 20, No. 7 (2022), 2652–2664.

Kotera, Yasuhiro, dkk. "Effects of Shinrin-yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy on Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis," *International Journal of Mental Health and Addiction*, Vol. 20 (2022), 337-361.

Leuwol, Natasya Virginia, dan Rona Patricia Sibarani. "Kajian Potensi Pengembangan Ekowisata Sebagai Pendekatan Terapi Hutan, Penghilang Stres" *Noken*, Vol. 6, No. 1 (2020), 13-22.

Li, Qing. "Effect of Forest Bathing Trips on Human Immune Function." *Environmental Health and Preventive Medicine*, Vol. 15, No. 1 (2010): 9-17.

Li, Qing. *Forest Bathing: How Trees Can Help You Find Health and Happiness*. New York: Viking, 2018.

Macy, Joanna Rogers. *Despair and Personal Power in the Nuclear Age*. Philadelphia: New Society Publishers, 1983.

Manampiring, Henry. *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2018.

Matsuyama, Kanoko, "Japan Ranks Last in Global Survey of Employees' Well Being", <https://www.bloomberg.com/news/articles/2023-11-02/japan-ranks-last-in-global-survey-of-employees-well-being> (Selasa, 5 Desember, 2023).

Matise, Miles, dan Kate Price-Howard. "A Pilot Study Utilizing Ecotherapy as a Therapeutic Modality for Persons with Trauma-Related Stress Disorders" *The Practitioner Scholar*, Vol. 2 (2020), 26-46.

- Marcus, Dawn A. "The Science Behind Animal-Assisted Therapy", *Curr PainHeadache Rep*, Vol. 17, No. 322 (2013), 1-7.
- McCullough, dkk. "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 82, No. 1 (2002), 112–127.
- McGeeney, Andy. *With Nature in Mind*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publisher, 2016.
- Muhammad, Akbarsyah Izzulhaq. "Islam dan Ekoterapi" Skripsi (Surabaya: Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya, 2023).
- Muharyani, Putri Widita, dkk. "Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III", *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol. 2, No. 1 (2015), 105-114.
- Nishiyama, Katsuo, dan Jeffrey V. Johnson, "Karoshi-death from Overwork: Occupational Health Consequences of Japanese Production Management", *International Journal of Health Services*, Vol. 27, No. 4 (1997), 537–540.
- Palley, Lori S, dkk. "Mainstreaming Animal-Assisted Therapy", *ILAR Journal*, Vol. 51, No. 3 (2010), 199–207.
- Prabowo, Adhyatman. "Gratitude dan Psychological Wellbeing Pada Remaja", *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 05, No. 02 (2017), 260–270.
- Praag, Cassandra D. Gould van, dkk. "Mind-wandering and alterations to default mode network connectivity when listening to naturalistic versus artificial sounds.", *Sci Rep*, Vol. 7, No. 45273 (2017), 1-12.
- Putri, Amallia. "Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor dalam Konseling untuk Membangun Hubungan antar Konselor dan Konseli", *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, Vol. 1, No. 1 (2016), 10-13.
- Rahman, Haliza Abdul. "Alam Sekitar Sebagai Terapi Alternatif Kesehatan Mental," *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Sosial (JPsiKS)*, Vol. 3 (2019): 39-46.
- Rahmasari, Diana. *Self Healing is Knowing Your Own Self*. Surabaya: Unesa University Press, 2015.

- Rajoo, Keeren Sundara, dkk. "The Physiological and Psychosocial Effects of Forest Therapy: A Systematic Review," *Urban Forestry & Urban Greening*, Vol. 54, No. 126744 (2020).
- Richeimer, Steven, dkk. *Psikiatri*. Jakarta: EGC, 1997.
- Riyadi, Abdul Kadir. *Antropologi Tasawuf: Wacana Manusia Spiritual dan Pengetahuan*, Edisi ke-2, Jakarta: Pustaka LP3ES, 2017.
- Roszak, Theodore. *The Voice of the Earth*. New York: Simon & Schuster, 1992.
- Russell, Keith C. "What is Wilderness Therapy?", *The Journal of Experiential Education*, Vol. 24, No. 2 (2001), 70-79.
- Santosa. *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Bogor: IPB Press, 2012.
- Satmaidi, Edra. "Konsep Deep Ecology dalam Pengaturan Hukum Lingkungan", *Jurnal Penelitian Hukum*, Vol. 24, No. 2 (2015), 1-13.
- Simson, Sharon dan Martha Straus. *Horticulture as Therapy: Principles and Practice*. New York: The Food Product Press, 1998.
- Summers, James K. dan Deborah N. Vivian, "Ecotherapy - A Forgotten Ecosystem Service: A Review." *Frontiers in Psychology*, Vol. 9, No. 1389 (2018), 1-13.
- Tambunan, Eva Kenny, dkk. "Pengaruh Ruang Terbuka Hijau Terhadap Psikologis Masyarakat di Kota Bekasi Khususnya Kecamatan Jatiasih", *Arsitektura*, Vol. 19, No. 2 (Oktober), 297-306.
- Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia, Pasal 28 H Ayat 1 Tahun 1945 tentang hak hidup sejahtera.
- United Nations. *World Urbanization Prospects 2018 Highlights*. New York: United Nations, 2019.
- Wen, Ye, dkk. "Medical Empirical Research on Forestbathing (Shinrin-yoku): A Systematic Review," *Environmental Health and Preventive*, Vol. 24, No. 70 (2019): 1-21.
- Williams, Florence. *The Nature Fix: Why Nature Makes Us Happier, Healthier, and More Creative*. New York: W. W. Norton & Company, 2017.

Wohlleben, Peter. *The Hidden Life of Trees: What They Feel, How They Communicate—Discoveries from A Secret World*. Terj. Jane Billingham. Jerman: Harper Collins, 2017.

World Health Organization. World Health Statistics, 2022.

World Health Organization. "Ambient (outdoor) air pollution",
[https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ambient-\(outdoor\)-air-quality-and-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ambient-(outdoor)-air-quality-and-health) (Minggu, 12 November, 2023).

World Health Organization, "Anxiety disorders",
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
(Senin, 27 November, 2023).

World Health Organization, "Mental Health",
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (Kamis, 7 Desember, 2023)



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A