BAB II
KAJIAN TEORI

2.1 Depresi pada Remaja

2.1.1 Defisini Depresi

Ganguan mental pada remaja salah satunya depresi, ini merupakan gangguan suasana hati *(mood disorder)*. Secara klinis, (American Psychiatric Association, 2025) melalui *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi ke-5 (DSM-5) mendifinisikan depresi sebagai gangguan yang muncul dalam setidaknya minimal dua minggu, seperti suasana hati yang depresif, kehilangan minat, perubahan berat badan atau pola makan, gangguan tidur, kelelahan, perasaan tidak berharga, kesulitan berkonsentrasi hingga pada akhirnya muncul pikiran mengenai kematian. Kondisi ini dapat menganngu fungsi harian dalam aktivitas sosial, akademik, dan produktivitas sehari-hari. Demikian diperkuat oleh (WHO, 2025) juga mengatakan bahwa depresi menyebabkan seseorang mengalami:



Gambar 2. 1 Definisi Depresi
Sumber: (WHO, 2025)

2.1.2 Hubungan antara Mindfulness dengan Depresi pada Remaja

(Fourianalistyawati et al., 2017) menggunakan konsep *mindfulness* dari Brown & Ryan (2003) yang mendefisinikan bahwa *mindfulness* sebagai kemampuan seseorang untuk hadir sepenuhnya pada momen saat ini dengan penuh kesadaran tanpa menghakimi, baik pikiran, sensasi tubuh, maupun pengalaman emosional. Jurnal ini juga mengatakan bahwa individu dengan gejala depresi menunjukan kecenderungan memiliki kapasitas *mindfulness* yang rendah. *Mindfulness* berfungsi sebagai mekanisme yang dapat memutus siklus ruminasi dengan membawa perhatian ke masa kini, sehingga individu tidak terus menerus terikat pada pikiran dan perasaan negatif. Dengan demikian, *mindfulness* menjadi salah satu factor untuk membantu remaja menjaga keseimbangan emosional, menurunkan resiko depresi, dan meningkatkan ketahanan psikologis.

2.2 Pariwisata Alam

Pariwisata barbasis alam (nature based tourism) merupakan bentuk pariwisata yang menjadikan lanskap, keanegaraman hayati, serta pengalaman langsung dengan lingkungan sebagai daya tarik utama. Indonesia memiliki potensi besar untuk mengambangkan pariwisata alam. Menurut (Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan, 2024) jumlah taman nasional di Indonesia mencapai 54 dimana ini bserpeluang menjadi salah satu pusat pariwisata alam. Dalam satu dekade terakhir, bentuk wisata ini semakin berkembang seiring meningkatnya kesadaran wisatawan terhadap isu keberlanjutan dan kesehatan. (UNWTO, 2022) mencatat pariwisata berkelanjutan terus diprediksi meningkat semakin banyak wisatawan yang mengutaman pengalaman autentik. Pergeseran ini menandai dari wisata massal menuju pengalaman yang lebih personal, reflektif dan ramah lingkungan.

Secara prinsip pariwisata berbasis alam tidak hanya berungsi sebagai saran rekreasi, melainkan juga mengintragrasikan konservasi, edukasi, dan pemberdayaan masyarakat lokal. (Farkic et al., 2021) menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara pemanfaatan potensi alam dengan kelastarian ekosistem agar tidak menimbulkan kerusakan. Kualitas pengalaman *healing* hanya dapat tercapai apabila ekologi hutan harus terjaga, diperlukan prinsip konservasi dan pembatasan aktivitas yang dapat menimbulkan kerusakan lingkungan. Penerapan konsep pariwisata berbasis alam di Hutan Tritis Ngandong dapat menjadi strategi yang relevan untuk meghadirkan wisata healing yang berklanjutan, sekaligus memberikan manfaat ekologis, sosial, dan ekonomi bagi masyarakat sekitar.

2.3 Psikologi Lingkungan

2.3.1 Hubungan Lingkungan dan Perilaku

Psikologi lingkungan berfokus pada hubungan timbal balik antara manusia dan lingkungannya, baik lingkungan fisik maupun sosial. Khususnya bagaimana kondisi alam dapat memengaruhi perilaku, emosi dan kesejahteraan psikologis seseorang. Penelitian menunjukan bahwa keberadaan ruang hijau dan lingkungan alami mampu memberikan efek menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesehatan mental. Aktivitas seperti berjalan di hutan, menghirup udara segar, dan menikmati suasana alam terbukti menurunkan stres serta memperkuat koneksi manusia dengan lingkungan sekitar (Ma et al., 2024).

(Syamaun, 2019) menegaskan bahwa perilaku manusia terhadap lingkungan sangat dipengaruhi oleh nilai budaya dan norma sosial yang berkembang dan pendukungnya di masyarakat. Pelestarian alam tidak dapat dilepaskan dari konteks budaya dan spiritual masyarakat setempat. Konsep psikologi lingkungan ini diterapkan melalui pengalaman langsung di alam yang memaduakan kesadaran diri, ketenagan, dan hubungan emosional dengan lingkungan.

2.3.2 Teori *Stress Reduction Theory* (SRT)

Stress Reduction Theory (SRT) merupakan salah satu teori paling berpengaruh dalam psikologi lingkungan, mengenai paparan dari lingkungan alami dapat memulihkan stres fisiologis dan psikologis. Pada jurnal (Marselle, 2019) juga menggunakan *Stress Reduction Theory* (SRT) yang dikemukakan (Ulrich, 1983) bahwa melihat atau berada di alam memicu proses pemulihan otomatis yang menghasilkan penurunan arousal fisiologis, berkurangnya stres emosional serta meningkatnya efek positif. Teori ini menegaskann lingkungan alam harus memberukan manfaat kesehatan dengan memfasilitasi proses pemulihan yang ditandai oleh:



Gambar 2. 2 Stress Reduction Theory (SRT)
Sumber: (Ulrich, 1983)

2.4 Wisata Transformasional

Wisata transformasional berkembang sebagai respon atas kebutuhan wisatawan modern yang tidak lagi hanya mencari hiburan, melainkan juga pengalaman yang membari makna dan perubahan dalam hidup. (Nandasena et al., 2022) menegaskan bahwa wisata transformasional pengalaman wisata yang menghasilkan perubahan psikologis mendalam, juga berfungsi sebagai sarana *self-healing* sekaligus pengembangan diri, sehingga banyak dipilih masyarakat modern yang menghadapi tekanan hidup. Penelitian (Fuadi Afif, 2023) di Gunung Kidul membuktikan bahwa kegiatan *forest Bathing* dapat dirancang menjadi jalur wisata yang bukan hanya rekreatif, tetapi juga memberikaan ruang untuk penyembuhan psikologis dan kesadaran ekologis.

Pada studi kasus tentang kegiatan *forest healing* di Resort Selabintana dan Situgunung, Taman Nasional Gede Pengrangi, membuktikan adanya peningkatan suasana hati dan penurunan tingkat stres pengunjung setelah berinteraksi dengan lanskap hutan (Insan Kurnia, 2023). Temuan ini mendukung argumen bahwa wisata bersasis alam mampu memberikan dampak langsung pada kesehatan mental sekaligus menumbuhkan kepedulian terhadap pelestarian lingkungan.

2.5 Lanskap Terapi

Konsep therapeutic landscape pertama kali diperkenalkan oleh Gesler pada tahun 1992 sebagai tempat yang memiliki kekuatan penyembuhan baik secara fisik, psikologis, maupun spiritual. (Joschko et al., 2023) menegaskan lanskap terapi dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap individu dangan gangguan kesehatan mental. Penelitian ini juga mengedepankan dua prinsip utama yaitu:

1. Lanskap alami memiliki kemampuan intristik untuk meningkatkan kesehatan mental, termasuk mengurangi stres, kecemasan, dan depresi.
2. Keterhubungann dengan alam memperkuat proses penyembuhan.

Jurnal ini juga menemukan bahwa terapi berbasis alam mampu meningkatkan *self esteem*, menurunkan gejala depresi, meningkatkan motivasi dan interaksi sosial serta meningkatkan keterlibatan emosional.

2.6 Forest Bathing (Shirin-yoku)

2.6.1 Asal Usul dan Konsep Dasar

Forest bathing (shinrin-yoku) lahir di Jepang pada awal 1980-an dan diperkenalkan oleh Kementrian Kehutanan Jepang sebagai bentuk terapi kesahatan berbasis alam. Aktivitas ini menekankan pengalaman *minfulness* multisensori yang meliputi visual melalui pemandangan hijau, auditori melalui suara burung dan angin, olfaktori melalui aroma fitosida dari pepohonan, taktile melalui kontak dengan tanah dan kayu, serta respiratori melalui pernapasan udara segar. (Li, 2018b) menunjukan bahwa *shinrin-yoku* berkontribusi pada penurunan hormon stres (kartisol), peningkatan imuan, serta pemulihan tekanan darah dan meningkatnya sel NK (Natural Killer) dalam tubuh, yang berperan penting dalam kekebalan tubuh melawan penyakit. Terapi *forest bathing (shinrin-yoku)* fokus pada pencegahan dibandingkan penyembuhan secara total, dengan pencegahan ini berdampak pada kestabilan gejala depresi.

2.6.2 Fitonsida sebagai Mekanisme Terapi dalam *Forest Bathing (shinrin-yoku)*

Fitonsida *(phytincide)* adalah senyawa organik volatil (mudah menguap) yang dilepaskan oleh pepohonan, terutama jenis konifer seperti pinus, tetapi juga pepohonan tropis termasuk bambu dan aren. Senyawa ini tersebar ke udara yang dapat terhidup langsung manusia ketika di hutan pinus. (Li, 2018b) menjelaskan bahwa keunikan senyawa ini dapat langsung berinteraksi langsung dengan sistem saraf dan imun tubuh melalui indera penciuman dan pernapasan, sehingga memicu respon relaksasi, penurunan stres, memperbaiki ganguan tidur, dan penguatan fungsi kekebalan tubuh. Berikut tabel perbedaan senyawa kimia fitonsida yang dihasilkan pada ketiga jenis pohon:

Aspek	Pinus	Bambu	Aren
Senyawa Dominan	3-Carane & α-pinene Ini yang memberi aroma khas "pine".	linalool, limonene, terpinene Aromanya lebih lembut dan tidak seintens pinus.	linalool, geraniol, dan citronellol, tetapi aroma hampir tidak tercium
Kadar Fitonsida	Pohon pinus mengeluarkan konsentrasi **fitonsida yang lebih tinggi**, terutama pada musim panas	Bambu tetap mengeluarkan fitonsida, tetapi **konsentrasinya lebih rendah** dan bersifat soft-calming, bukan aromatik kuat.	Aren menghasilkan **fitonsida level sedang,** tidak sekuat pinus, karena fokusnya pada **konservasi air.**
Efek pada Manusia	Memperbaiki **kualitas tidur,** pernapasan, dan mengaktifkan sel NK.	**Menurunkan kadar stress,** meningkatkan sel kekebalan tubuh.	**Merespon tubuh relaksasi** secara fisiologis.

Tabel 2. 1 Perbedaan senyawa kimia fitonsida
Sumber: (Katherinatama et al., 2025; Lyu et al., 2019; Woo et al., 2019)

Dari tabel diatas, terlihat kombinasi alami membentuk "koktail penyembuhan" yang menjelaskan mengapa aktivitas *forest bathing (shinrin-yoku)* di hutan efektif dalam memberikan manfaat fisiologis maupun psikologis. Karena itu, keberagaman vegetasi di Hutan Tritis Ngandong mulai pinus , bambu, hingga aren menjadikan lenskap ideal untuk praktik terapi *forest bathing (shinrin-yoku)* kerena mampu menghasilkan paparan fitonsida yang beragam dan bermanfaat bagi kesehatan.

2.6.3 Multisensori pada *Forest Bathing (shinrin-yoku)*

Forest bathing (shinrin-yoku) merupakan praktik terapi hutan melalui pendekatan minful multisensori, yaitu megalami lingkungan hutan dengan kesadaran penuh melallui seluruh pancaindera (Li, 2018b). Pengalaman multisensroi menjadi kunci munculnya prubahan psikologis dan fisologis, seperti penurunan stra, relaksasi saraf otonom, perbaikan kualitas tidur, dan penguatan sistem imun. Oleh karena itu, pendekatan multisensori menjadi komponen fundemntal dalamm efektivitas praktik terapi *forest bathing (shinrin-yoku).*

Berikut penelasan masing-masing sensori sebagai dasar mekanisme terapi:

1. Sensori Visual (pola alami, warna hijau)

   Stimulasi visual dari pepohonan, daun, cahaya, yang tembus di antara tajuk, hingga pola alami daun terbukti memicu relaksasi saraf parasimpatik. (Li, 2018b) menyebutkan bahwa warna hijau dan bentuk organik dari alam mendukung penurunan ketegangan mata dan menstabilkan emosi.
2. Sensori Auditori (suara alami)

   (Li, 2018b) pada bukunya menjelaskan bahwa suara hutan termasuk *"soft fascination"* yang memicu keadaan tenang tanpa memaksa kognisi bekerja keras.
3. Sensori Olfaktori (aroma senyawa fitonsida)

   Indra penciuman memainkan peran penting dalam terapi *forest bathing (shinrin-yoku).* Menurut (Li, 2018b), paparan fitonsida dapat:
   - Menurunkan hormon stres (kortisol),
   - Meningkatkan sel imun *Natural Killer (NK)*,
   - Menstimulasi relaksasi sistem saraf parasimpatik.
4. Sensori Taktil (kontak fisik langsung hutan)

   Menyentuh kulit batang pohon, merasakan tekstur daun, udara lembap di permukaan kulit memicu sensasi *grounding*. (Li, 2018b) menegaskan bahwa sensari taktil membantu tubuh kembali pada *"here and now"* mengurangi ruminasi yang sering memicu depresi dan kecemasan.
5. Sensori Kinestik (kesadaran tubuh)

   Forest bathing (shinrin-yoku) mendorong perserta berjalan perlahan, mengatur napas, dan menyadari "saat ini". (Li, 2018b) mencatat bahwa gerakan kinestik perlahan memicu terciptanya keadaan mindful. Aktivitas fisik ringan di alam meningkatkan aliran dara, merilekskan otot, dan mengurangi gejala depresi.

Pada buku (Li, 2018b) yang berjudul *Shinrin-Yoku: The Art and Science of Forest Bathing* menjelaskan secera keseluruhan bahwa terapi di hutan yang berbasis *mindful* multisensori dengan pengaktifan lima pancaindera, menjadi mekanisme utama yang menghasilkan efek restoratif. Stimulasi visual dari pola alami dan warna hijau, suara alam yang menenangkan, aroma fitonsida yang memengaruhi sistem saraf dan

imun, kontak taktil yang menghadirkan grounding, serta gerakan kinestetik yang perlahan semuanya berkontribusi pada penurunan stres, aktivasi saraf parasimpatik, peningkatan kualitas tidur, stabilisasi emosi, dan penguatan fungsi fisiologis tubuh. Integrasi multisensori inilah yang menjadikan terapi *forest bathing (shinrin-yoku)* efektif sebagai pendekatan terapi non-farmakologis untuk mendukung kesehatan mental dan fisik.

2.6.4 Efek Psikologis terapi *Forest Bathing (shinrin-yoku)* pada Remaja

Pada beberapa penelitian terapi hutan pada kelompok usia remaja menunjukan peningkatan signifikan dalam kesehtan psikologis. Studi yang dilakukan (Keller et al., 2024) menmukan bahwa partipasi remaja pada sesi terapi *forest bathing (shinrin-yoku)* meningkatkan mental *well-being,* mengurangi stres melalui diperkuatnya perasaan tenaga dan koneksi dengan lingkungan sekitar. Secara fisiologis, lingkungan hutan mendorong aktivasi sistem parasimpatik sehingga menciptakan kondisi relaksasi yang lebih stabil. Hasil kualitatif pada studi ini juga menunjukan bahwa pengalaman multisensori di lingkungan hutan mambantu remaja mengurangi tekanan akademik dan beban kognitif melalui peningkatan kesadaran pada momen saat ini

Temuan ini diperkuat oleh (Ottingerov et al., 2024) menunjukan bahwa *forest bathing (shinrin-yoku)* efektif mengurangi *self criticism* dan mengurangi pikiran negati serta meningkatkan *self compassion,* kedua aspek psikologis yang sangat berpengaruh terhadap risiko depresi pada remaja. Penelitian (Kil et al., 2023) juga mengemukakan program terapi hutan yang struktur tidak hanya meningkatkan kondisi psikologis seperti mood dann regulasi emosi, tetapi juga memberbaiki indikator fisiologis termasuk tekanan darah, aktivitas saraf otonom, dan ketegangan tubuh. Secara keseluruhan, ketiga studi ini memberikan bukti bahwa *forest bathing (shinrin-yoku)* efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja melalui pengurangan stres, peningkatan regulasi emosi, dan penguatan mekanisme pengelolaan stres.

2.6.5 Parameter Ekologis Keberhasilan *forest bathing (shinrin-yoku)*

(Li, 2018a) pada bukunya *Forest Bathing: How Trees Can Help You Find Health and Happiness* menegaskan bahwa efektivitas praktik terapi *shinrin-yoku* sangat diperngaruhi oleh kualitas ekologis lingkunga hutan. (Li, 2018a) menjelaskan bahwa elemen-elemen seperti kejernihan udara yang kaya fitonsida, suasana tenang dengan didominasi suara alami, keberagaman vegetasi yang menghadirkan pengelaman multisensori, kondisi mikroklimat yang sejuk dan lembap, jalur berjalan yang mendukung gerak perlahan, serta titik hening untuk kentemplasi menrupakan faktor penting yang memungkinkan tercapainya respon fisiologis dan psikologis. Indikator ekologis menurut (Li, 2018a) disajikan pada tabel berikut:

Indikator Ekologis	Penjelasan
Kualitas Udara dan Fitonsida Tinggi	Fitonsida (VOC alami) dari pohon seperti pinus, berperan besar dalam menurunkan kortisol, meningkatkan NK cells, dan memperbaiki mood.
Suasana Tenang	Suara hutan seperti angin, burung, dan air mengalir mengaktifkan saraf parasimpatis dan menurunkan stres.

Keanekaragaman Vegetasi	Vegetasi yang kaya menciptakan stimulasi visual, aroma, dan tekstur yang mendukung pengalaman multisensori.
Mikroklimat Nyaman	Hutan memberikan suhu lebih rendah, kelembapan tinggi, dan cahaya yang terfilter lembut oleh tajuk.
Jalur Kinestetik	Praktik shinrin-yoku menekankan *slow walking*, ritme napas, dan gerakan tubuh yang mindful.
Titik Hening	Tempat khusus untuk duduk diam, merasakan hutan, bernapas dalam, dan meningkatkan kesadaran saat ini.
Lanskap Visual Natural	Pola organik, warna hijau, dan visual alami menciptakan ketenangan mental dan kenyamanan visual.

Tabel 2. 2 Indikator ekologis
Sumber: (Li, 2018a)

Meskipun (Li, 2018a) pada bukunya *Forest Bathing: How Trees Can Help You Find Health and Happiness* menjelaskan dasar konseptual yang kuat mengenai parameter ekologis keberhasilan praktik terapi *shinrin-yokui,* tetapi (Li, 2018a) tidak menyebutkan batasan angka. Oleh karena itu, untuk keperluan analisis tapak dan penyusunan parameter, penelitian ini menggunakan temabahan referensi Standar Nasional Indonesia No.9006 tahun 2021 tentang healing forest di Indonesia. Berikut tabel angka parameter ekologis:

Parameter Ekologis	Rentang Ideal
Suhu Nyaman	20°C - 26°C
Kelembapan Udara	40 - 80%
Tingkat Kebisingan	< 50 dB
Pencahayaan Alami	300 hingga 500 lux

Tabel 2. 3 Angka Parameter Ekologis
Sumber: (SNI 9006, 2021)

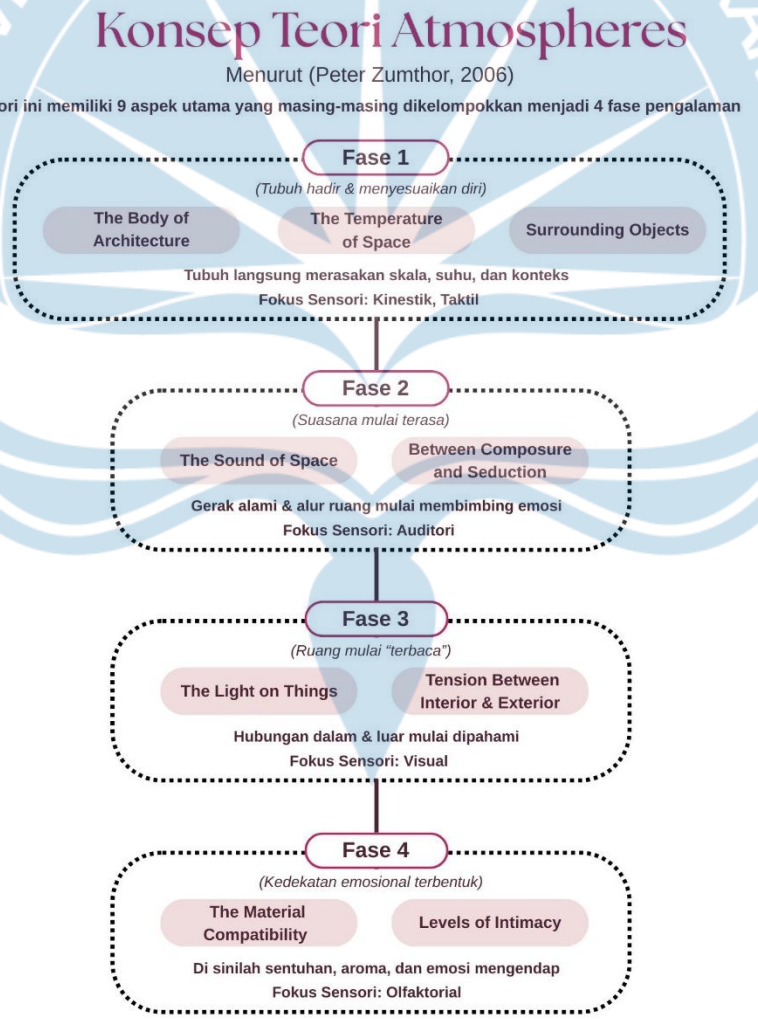
Setelah memahami parameter ekologis efektivitas sebuah program *healing forest,* referensi Standar Nasional Indonesia No.9006 tahun 2021 mengedepankan prinsip tanggung jawab dan profesionalisme menenkankan bahwa setiap sesi *healing forest* perlu dipandu oleh fasilitator yang memiliki kompetensi akademis atau pengalaman relevan dalam terapi berbasis alam. Kehadiran tenaga profesional memastikan sesi terapi ini mempu memaksimalkan respons fisiologis dan psikologis dari peserta.

2.7 Urutan Persepsi Sensori dalam Lanskap

(Zumthor, 2006) pada bukunya yang berjudul *Atmospheres: Architectural Environments* memandang arsitektur sebagai pengalaman yang melibatkan hubungan atara ruang, manusia, dan alam. Konsep *Atmospheres* menjelaskan bahwan kualitas arsitektur tidak

semata ditentukan oleh bentuk visual, melainkan suasana yang di rasakan secara utuh oleh tubuh manusia. Atmosfer terbentuk melalui keterlibatan indra seperti tubuh, bunyi, cahaya, material, suhu, serta relasi ruang. Menurutnya kehadiran tubuh dan suasana awal ini yang dapat membentuk perasaan seseorang ketika memasuki ruang. Oleh karena itu aspek-aspek atmosferik tersebut dapat dipahami sebagai rangkaian pengalaman sensori yang bekerja secara bertahap.

Konsep *Atmospheres* Peter Zumthor memiliki keterkaitan yang kuat dengan pendekatan *forest bathing (shinrin-yoku)* yang dikemukakan oleh (Li, 2018b), dimana proses pemulihan mental dan kesejahteraan manusia terjadi melalui keterlibatan indra secara alami dan bertahap. *forest bathing (shinrin-yoku)* menekankan pentingnya kehadiran tubuh di dalam alam, persepsi bunyi alami, cahaya lembut, interaksi pohon, serta aroma hutan dalam menciptakan kondisi relaksasi dan keseimbangan psikologis. Sejalan dengan pemikiran Peter Zumthor, pengalaman ruang dibentuk melalui pengalaman multisensori yang melibatkan tubuh, emosi, kesadaran akan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, *Atmospheres* Peter Zumthor digunakan sebagai kerangka untuk menyusun urutan pengalaman multisensori terapi dalam *forest bathing (shinrin-yoku),* yang selanjutnya dijelaskan melalui skema diagam.



Gambar 2. 3 Stress Reduction Theory (SRT)
Sumber: Hasil olahan penulis berdasarkan (Zumthor, 2006)

Berdasarkan pemahaman tersebut, sembilan aspek utama atmosfer Peter Zumthor kemudian dimapping dan dikelompokan menjadi empat fase pengalaman ruang. Aspek yang dibahas memang dalam konteks arsitektur bangunan, namun secara esensial aspek-aspek tersebut menjelaskan cara manusia mengalami ruang melalui keterlibatan tubuh dan berbagai indera. Fase pertama menekankan kehadiran tubuh dan penyesuaian terhadap skala, suhu, serta konteks ruang. Fase kedua menggambarkan suasana yang mulai terasa melalui bunyi alami dan gerak ruang. Fase ketiga menunjukkan pembacaan ruang melalui cahaya dan relasi antara ruang dalam dan luar. Fase keempat merupakan tahap terbentuknya kedekatan emosional melalui interaksi material, sentuhan, aroma, dan kualitas ruang yang lebih intim.

2.8 Arsitektur Organik

2.8.1 Konsep Organik dalam Arsitektur

Pada buku *New Organic Architecture* karya (Pearson, 2001) arsitektur organik adalah pendekatan desain yang memendang bangunan sebagai bagian dari ekosistem hidup, sehingga harus dirancang selaras dengan alam, manusia, dan konteks tempatnya. Jenis arsitektur ini melihat arsitektur sebagi organisme yang "tumbuh" dari tapak, mengikuti kondisi alam, dan mendukung kesejahteraan penghuninya. Dari bentuk, material, dan ruang disusun berdasarkan pemahaman mendalam terhadap topografi, iklim, vegetasi, budaya, serta pengalaman sensori manusia. Dalam buku ini (Pearson, 2001) merangkum prinsip utama arsitektur organik diantaranya:



Gambar 2. 4 Prinsip Arsitektur Organik
Sumber: (Pearson, 2001)

Ketiga prinsip ini menegaskan bahwa bangunan idealnya tidak diperlakukan sebagai objek terpisah dari lingkungannya, tetapi sebagai elemen hidup yang mengikuti hukum-hukum alam. Arsitektur organik menghadirkan pendekatan yeng lebih holistik, kontekstual, dan peka terhadap ekologi maupun pengalaman manusia.

2.8.2 Relevansi Organik pada Desain Ruang Terapi

Arsitektur organik memiliki revelensi kuat dalam perancangan runag terapi karena berangkat dari gagasan bahwa bangunan harus selaras dengan alam, manusia, dan konteks ekologisnya. Pada penelitiannya (Ulrich, 1984) mengemukakan melalui *stress Reduction Theory (SRT)* menunjukan bahwa keberadaan elmen alam dapat

smenurunkan stress dalam waktu yang singkat melalui respon fisiologis (penurunan tekanan darah, detak jantung). Ini diperkuat di buku *The Experience of Nature: A Psychological Perspective* melalui teori *attentation restoration* dari (Kaplan, 1989) mengemukakan bahwa ingkungan dengan kualitas alami, seperti bentuk organik, tekstur alami, serta pola ruang yang tidak rigid dapat memulihkan kelelahan kognitif. Prinsip prinsip ini sejalan dengan gagasan (Pearson, 2001) bahwa arsitektur organik menciptakan ruang dengan ritme natural yang mendukung kenyamanan emosional dan ketengan mental.

2.9 Kearifan Lokal Jawa dalam Konteks Wisata Terapi

2.9.1 Filosofi Jawa tentang Alam dan Ketenangan

Filosofi *memayu hayuning buwana* salah satu ajaran penting dalam pandangan hidup masyarakat jawa yang menekankan upaya menjaga kelastarian alam, memelihara kedamaian hidup dengan sesama, serta menjaga keseimbangan antara manusia dan alam (Isnaini, 2021). Filosofi ini mencerminkan bentuk *ecological mindufulness* masyarakat Jawa, yaitu kesadaran spiritual untuk hidup selaras dengan alam dan menghinari tindakan yang merusak keseimbangan ekosistem. Prinsip ini tidak hanya bersifat moral dan sosial, tetapi juga psikologis sebab tersambungnya spiritual antara manusia, alam, dan sang pencipta menumbuhkan perasaan yang tentram.

Selaras dengan filosofi jawa yang lain *alon-alon waton kelakon* dan *eling lan waspada* memperkuat dimensi kesadaran dan ketangan dalam budaya jawa. (Supriyani, 2025) menjelaskan filosofi *alon-alon waton kelakon* mengajarkan bahwa setiap proses sebaiknya dijalani dengan ritme yang sabar, tenang, dan penuh kesadaran agar hasilnya berkualitas. Nilai ini sejalan dengan konsep *mindfulness* dalam psikologi modern, yang menekankan kehadiran penuh pada momen ini tanpa terburu-buru atau menghakimi pengalaman. Prinsip *eling lan waspada* seperti dijelaskan oleh (Bhilawa, 2024) menekankan kebijaksanaan batin, kewaspadaan, serta pemahaman mendalam terhadap realitas hidup. Filosofi jawa ini membentuk fondasi kuat bagi praktik terapi *forest bathing (shinrin-yoku)* di mana langkah yang perlahan, napas yang teratur, dan kesadaran penuh menjadi sumber ketenangan.

2.9.2 Warna dan Motif Batik dalam Konteks Terapi (Forest Bathing)

Warna memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi psikologis dan fisiologis manusia. Dalam konteks terapi *forest bathing (shinrin-yoku),* pemilihan warna tidak hanya berfungsi sebagai elemen estetika, tetapi juga sebagai media terapeutik yang memengarui suasana hati, tingkat stres, dan keseimbangan tubuh. (Santika, 2025) warna biru dan hijau dapat meneradakan kecemasan, sementara warna kuning cerah dapat meningkatkan energi dan kreativitas. Teori ini didasarkan pada pengamatan bahwa warna-warna tertentu mampu memepengaruhi detak jantung, tekanan darah, dan respon fisiologis.

(Supriyani, 2025) menegaskan bahwa *alon-alon waton kelakon* mengajarkan proses agar menghasilkan kualitas yang baik. Dalam konteks berkain dan berkebaya, tubuh secara alami menyesuaikan diri terhadap struktur busana tradisional yang

cenderung membatasi langkah. Proses ini mengharuskan seseorang untuk melangkah lebih perlahan, tegap, dan stabil sehingga tanpa disadari mereka memasuki ritme tubuh lebih tenang dan mindful.

Motif batik tradisional, dengan pola organik memiliki potensi untuk meningkatkan efek terapeutik dalam ruang berbasis alam. Motif kawung melambangkan keseimbangan dan kesadaran diri, sementara truntum bermakna ketenangan batin dan kasih sayang yang tumbuh kembali. Penerapan warna lembut seperi hijau olive, biru muda, atau pink pastel pada motif dapat memperkuat efek psikologis dari kegiatan relaksasi seperti meditasi, pernapasan sadar, dan *minful walking* di hutan.

Kombinasi Warna Dominan	Makna Simbolis dalam Budaya Jawa	Efek psikologis dan Fisiologis	Motif / Pola Batik
Hijau muda – Merah bata – Kuning	Keseimbangan antara alam dan semangat hidup yang melambangkan harmoni bumi dan energi.	Hijau menenangkan sistem saraf, merah bata memberi vitalitas, dan kuning menstimulasi optimisme tanpa menimbulkan stres.	
Pink pastel – Hijau olive – Putih	Melambangkan kasih sayang, kelembutan, dan kesucian batin.	Pink menurunkan kecemasan dan meningkatkan empati, hijau lembut menenangkan emosi, putih memberi efek kesucian dan keterbukaan.	
Kuning – Merah muda – Hijau	Simbol keseimbangan antara kebahagiaan dan harmoni alam.	Kuning menstimulasi optimisme, pink memperkuat rasa kasih, hijau pastel menenangkan sistem saraf.	

Tabel 2. 4 Makna Kombinasi Warna dan Motif Batik
Sumber: Hasil olahan penulis berdasarkan (Santika, 2025).

Kombinasi warna pada batik pada tabel diatas merepresentasikan keselarasan anatara aspek psikologis, fisiologis, dan simbolis yang relevan dengan prinsip *forest bathing (shinrin-yoku).* Penggunaan warna lembut seperti hijau olive, pink pastel, dan kuning tidak hanya menciptakan keseimbangan visual, tetapi juga memiliki efek terapeutik yang menangkan sistem saraf, menurunkan stres, serta menstimulasi emosi positif (Santika, 2025). Hijau menghadirkan rasa tenang dan koneksi dengan alam, pink memperkuat empati dan kasih, sedangkan kuning memberikan energi terhdap optimisme yang tumbuh untuk semangat hidup tanpa menimbulkan kegelisahan. Hasil dari kombinasi ini menghasilkan harmoni antara ketenagan dan vitalis, sejalan dengan nilai *memayu hayuning buwana* dalam budaya Jawa, yang menekankan keseimbangkan antara tubuh, rasa, dan alam.

2.10 Studi Preseden

2.10.1 Studi Preseden Jalur Terapi

Seoul Grand Park Forest Therapy Trail

Seoul grand park *forest therapy* merupakan jalur rimbun yang dirancang sebagai ruang restorasi psikologis di tengah kawasan hijau terbesar di Seoul. Jalurnya memiliki kanopi yang lebat, menciptakan suasana teduh dan tenang ini ideal untuk praktik *forest therapy.* Pengunjung diaktifkan sensorinya melalui berjalan perahan, memperhatikan tekstur tanah, aroma dedaunan, hingga suara angin yang menyusup di antara pepohonan.



Gambar 2. 5 Jalur Forest Therapy
Sumber: grandpark.seoul.go.kr

Forest therapy trail dirancang dengan elemen edukatif dan terapeutik. Terdapat titik-titk aktivitas seperti area relaksasi, spot meditasi, dan jalur mengarahkkan pengunjung untuk merasakan variasi tekstur, suhu, dan aroma alami hutan. Fasilitas ini bertujuan mengembalikan hubungan manusia dengan ekosistem hutan.



Gambar 2. 6 Titik Meditasi
Sumber: grandpark.seoul.go.kr

Seoul Grand Park Forest Bathing Trail memiliki jalur terapi beberapa jenis paket wisata jauh dekatnya jalur. Rincian jalur terdapat tabel dibawah ini:

Jenis Jalur Terapi	Jarak & Waktu Tempuh
Lakeside Winding Path	2.8km & 1 Jam
Zoo Winding Path	4.5km & 1 Jam 30 Menit
Forest Bathing Park Path	7km & 2 Jam 30 Menit

Tabel 2. 5 Paket Wisata
Sumber: grandpark.seoul.go.kr

Waktu tempuh rata rata untuk menyelesaikan seluruh rute adalah sekitar 2,5 jam dengan insensitas berjalan rungan hingga sedang. Jalur ini dikembangkan sebagai ruang rekreasi sekaligus ruang pemulihan psikologis alam bagi pengunjung dari berbagai kelompok usia.

Urutan Jalur Terapi



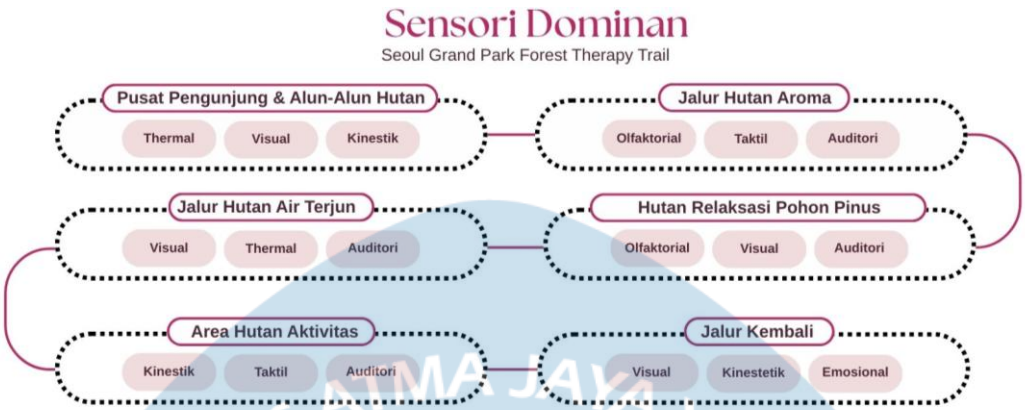
Gambar 2. 7 Peta Jalur Terapi
Sumber: grandpark.seoul.go.kr



Gambar 2. 8 Urutan Jalur Terapi
Sumber: grandpark.seoul.go.kr

Bedasarkan peta jalur diatas, rute terapi disusun mengikuti alur kontur dan sungai kecil yang menghubungkan berbagai zona tematik mulai dari Fragrance Forest Road dan Activity Forest di dekat Visitor Center hingga mencapai area relaksasi puncak seperti Tree Relaxation Forest (Fir), Sunlight Relaxation Forest (Rigida Pine), Water Relaxation Forest, dan akhirnya Waterfall sebagai titik destinasi utama. Setiap zona dirancang untuk memberikan pengalaman sensori berbeda mulai dari aroma vegetasi, cahaya matahari, suara air, hingga suasana hutan konifer yang teduh sehingga jalur ini membentuk alur perjalanan yang bertahap dari area adaptasi, imersi, hingga relaksasi maksimal.

Sensori Dominan di Tiap Segmen



Gambar 2. 9 Urutan Jalur Terapi
Sumber: grandpark.seoul.go.kr

Pemetaan sensori dominan pada setiap segmen jalur terapi menunjukan bahwa pengalaman *forest therapy* dibentuk melalui rangkaian rangsangan indrawi yang berbeda namun saling berkesinambungan. Setiap ruang menekankan sensori tertentu mulai adaptasi viual, pedalaman aroma, kinestik, dan kesadaran tubuh pada fase akhir. Susunan ini memungkinkan pengalaman ruang berkembang secara bertahap dan mendukung terciptanya suasana yang menenangkan, reflektif, serta bermakna bagi pengunjung.

2.10.2 Studi Preseden Budaya Jawa

Remen Jawi, DI Yogyakarta

Program ini adalah kolaborasi antara Badan Pelaksana Otorita Borobudur (BPOB) dan Remen Jawi yang menghadirkan pengalaman wellness retreat di Yogyakarta. Berlangsung di Hutan DeLoano yang sejuk dan asri, Moekti Diri memadukan healing modern dengan budaya Jawa yang sarat makna. Remen Jawi di Yogyakarta menghadirkan pengalaman ruang perjumpaan antara kehangatan budaya jawa dan keteduhan alam. Ini menjadi contoh bagaimana sebuah ruang menghadirkan pengalaman budaya, menenangkan, dan membumi selaras dengan nilai-nilai keseharian masyarakat. Moekti diri, menunjukan budaya jawa dapat dihadirkan dalam bentuk untuk mengurangi emosi melalui seni dan *journaling* serta melembutkan hati lewat meditasi. Rangkaian sesi penyembuhan seperti Mind, Body, and Soul Session, Self Journey, Art Heal Activities, hingga Letting Go and Heal Session.







Gambar 2. 10 Moekti diri
Sumber: jogja.tribunnews.com

Tema yang diangkat ramen jawi untuk *wellness and nature* adalah babad tanah jawi, filosofi jawa tentang kesehatan dan keseimbangan, yang menekankan hubungan yang harmonis antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Ramen jawi memiliki paket wisata sebagai berikut:

Jenis Paket	Detail Rencana
Half Package (6 hours)	09.00: Sugeng Rawuh Moment
	09.30: Styling Berkain
	10.30: Experience di destinasi pilihan
	12.00: Dhaharan Siang
	13.00: Experience di destinasi pilihan
	15.00: Selesai
Fullday Package (12 hours)	07.00: Penjemputan
	07.30: Sugeng Rawuh Moment dan styling berkain
	08.00: Experience di destinasi pilihan
	12.00: Dhaharan Siang
	13.00: Experience di destinasi pilihan
	17.00: Tiba di hotel
	19.00: Gala Dinner

Tabel 2. 6 Paket Wisata Moekti diri
Sumber: remenjawi.com

Susunan paket diatas menunjukan bahwa pengalaman *wellness* dirancang secara bertahap melalui urutan aktivitas yang terstruktur dan ritmis. Dimulai dari momen penyambutan dan persiapan diri, pengalaman berlanjut pada aktivitas eksploratif yang diselingi dengan jeda makan dan istirahat, sebelum ditutup dengan kegiatan yang bersifat lebih reflektif dan sosial. Pola ini menegaskan bahwa proses pemulihan tidak dilakukan secara instan, melainkan melalui alur waktu yang memberikan ruang bagi tubuh dan pikiran untuk beradaptasi, beristirahat, dan mengendapkan pengalaman.

Penerapan Emosional & Atmosferik Berbasis Budaya Jawa



Gambar 2. 11 Moekti diri
Sumber: remen.jawi.official

Susunan Penerapan konsep emosional dan atmosferik dalam Remen Jawi diwujudkan melalui rangkaian aktivtas yang menekankan diri, ketenangan, dan keseimbangan antar tubuh, pikiran, dan jiwa sesuai dengan nilai budaya Jawa. Pengalaman yang dihadirkan tidak hanya berfokus pada aktivitas, tetapi juga pembentukan suasana ruang yang khidmat, tenang, dan reflektif melalui elemen budaya lokal dan interaksi dengan alam. Pendekatan ini menunjukan *wellness* tercipta melalui atmosfer ruang yang bermakna.

2.10.3 Studi Preseden Penataan Ruang

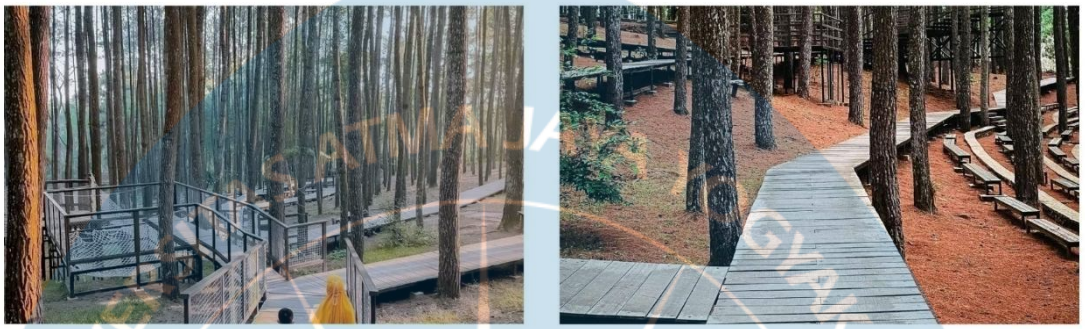
Hutan Pinus Mangunan Dlingo, DI Yogyakarta



Gambar 2.12 Hutan Pinus Mangunan Dlingo, DI Yogyakarta
Sumber: Ratunyatravel.com

Pusat Hutan Pinus Mangunan terletak di Desa Manguna, Kecamatan Dlingo, Kapupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Kawasan ini berada di ketinggian 200-400 mdpl yang merupakan salah satu area dengan iklim sejuk di perbukitan selatan Yogyakarta. Hutan Pinus Mangunan menonjolkan pengalaman ruang melalui penerapan bentuk jalur yang mengikuti kontur alami, orientasi pandangan yang mengarahkan pada lanskap perbukitan, interaksi ruang yang menyatu dengan vegetasi pinus.

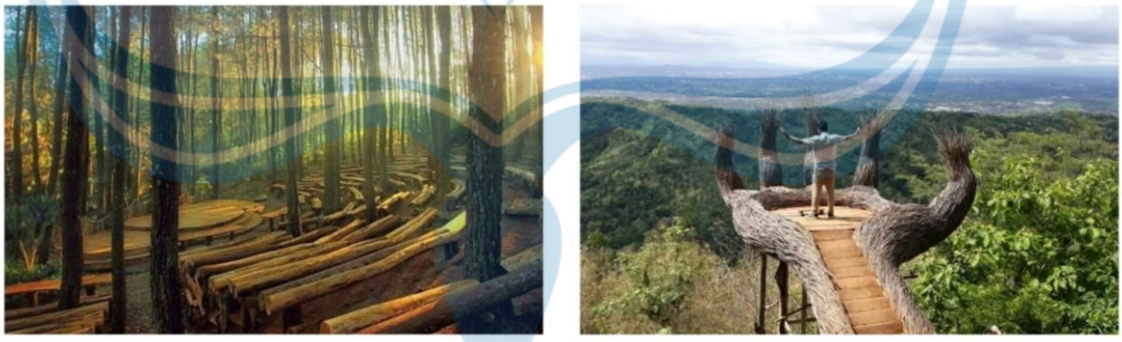
Pola Penataan Bentuk Jalur



Gambar 2. 13 Pola Jalur Hutan Pinus Mangunan
Sumber: Instagram @hutanpinusmangunan

Penataan jalur pedestrian mengikuti kontur alami perbukitan dengan pola sirkulasi dibuat organik dan berliku untuk mempertahankan bentuk alami lahan. Melalui pendekatan ini, pengunjung dihadirkan pengalaman berjalan alami, tenang, dan didekatkan dengan elemen hutan tanpa menggangu morfologi tapak.

Titik Pandang (View Point)



Gambar 2. 14 Titik Pandang Hutan Pinus Mangunan
Sumber: Instagram @hutanpinusmangunan

Penataan arah jalur dan deck pandang diarahkan ke area lembah dan perbukitan untuk menghadirkan penorama alam yang luas. Bertujuan menciptakan pengalaman visual serta memfasilitasi hubungan visual langsung antara manusia dan lanskap. Pendekatan tersebut juga memperkuat daya tarik rekreasi kawasan dengan menghadirkan titik pandang yang ikonik dan mendorong aktivitas menikmati pemandangan sebagai bagian dari pengalaman wisata.

Hubungan Antar Ruang



Gambar 2. 15 Ruang Hutan Pinus Mangunan
Sumber: Instagram @hutanpinusmangunan

Hubungan antar ruang di Hutan Pinus Mangunan terbentuk secara mengalir melalui jalur sirkulasi yang mengikuti kontur alami. Ruang-ruang tersusun berurutan mulai dari area penerimaan, ruang aktivitas, hingga area panggung sebagai titik kumpul dan orientasi kegiatan. Transisi antar ruang dirancang tanpa batas fisik yang kaku, sehingga memudahkan pergerakan pengunjung. Selain itu, elemen ruang jalur tapak hingga dek pandang dirancang untuk mendorong aktivitas ringan ringan (berjalan, berfoto, menikmati udara sejuk dan aroma khas pinus).

Material



Gambar 2. 16 Material Hutan Pinus Mangunan
Sumber: Instagram @hutanpinusmangunan

Material jalur pedestrian di Hutan Pinus Mangunan didominasi oleh kayu dan batu alam yang disesuaikan dengan kondisi tapak perbukitan, sehingga menyatu dengan karakter alami kawasan. Pemilihan material tersebut juga mendukung pengalaman wisata yang kontekstual tanpa menghilangkan identitas lanskap hutan pinus.

2.10.4 Komparasi Studi Preseden

PRESEDEN	ASPEK YANG DIADAPTASI
Seoul Grand Park Forest Therapy Trail Seoul – Korea Selatan (Internasional)	**Zonning** • Penataan zona mengikuti tahapan terapi (awal–inti–akhir). • Setiap zona memiliki fokus sensori dan aktivitas berbeda (walking therapy, breathing, meditation). **Fasilitas & Program**   • Jalur terapi hutan, healing deck, area pernapasan, dan meditasi. • Program bersifat terstruktur dan bertahap. **Jalur & Sirkulasi**   • Jalur mengikuti kontur alami dan vegetasi eksisting. • Minim intervensi fisik untuk menjaga karakter hutan. **Pengalaman Ruang** • Pengalaman multisensori (visual, auditori, olfaktorial, kinestetik). • Sirkulasi menjadi bagian dari proses terapi.
Remen Jawi – Moekti Diri DI Yogyakarta (Budaya Jawa)	**Konsep Aktivitas & Ritual**   • Aktivitas disusun sebagai rangkaian pengalaman bermakna berbasis budaya Jawa. • Terdapat alur waktu yang membangun proses penerimaan diri dan refleksi. **Atmosfer & Emosional** • Suasana dibentuk melalui prosesi, gestur, dan interaksi sosial. • Penguatan hubungan tubuh, pikiran, dan jiwa secara holistik. **Nilai Ruang** • Ruang tidak hanya berfungsi fisik, tetapi juga simbolik dan emosional. • Alam menjadi bagian dari makna aktivitas, bukan sekadar latar.
Hutan Pinus Mangunan Dlingo – Yogyakarta (Nasional)	**Zonning** • Ruang tersusun dari area penerimaan, ruang aktivitas, hingga area panggung. • Zona bersifat terbuka dan fleksibel mengikuti karakter wisata rekreasi alam. **Jalur & Sirkulasi**   • Ruang tersusun dari area penerimaan, ruang aktivitas, hingga area panggung. • Zona bersifat terbuka dan fleksibel mengikuti karakter wisata rekreasi alam. **Material & Lanskap**   • Dominasi material alami seperti kayu dan batu alam. • Material menyatu dengan lanskap hutan pinus dan memperkuat pengalaman ruang luar.

Tabel 2. 7 Komparasi aspek yang diambil
Sumber: Penulis, 2025