

KAJIAN PENGEMBANGAN EKOWISATA SEBAGAI PENDEKATAN TERAPI HUTAN DI KAWASAN WISATA HUTAN MANGROVE KOTA SORONG

Natasya Virginia Leuwol^{1*}, Rona Patricia Sibarani²
Program Studi Sistem Informasi Universitas Victory Sorong
Program Studi Ilmu Hukum, Universitas Victory Sorong
Korespondensi* : natasya.leuwol@gmail.com
Korespondensi* : ronapatricia@gmail.com

ABSTRACT

The dense routines of urban communities with a high level of activity can cause a person to experience distraction and problematic stress. This must be addressed immediately, otherwise it will cause mental stress. When a person experiences stress, environmental factors play a very important role in undergoing the healing process. A person really needs a container or a place that is very supportive to get well quickly, a place that gives a calm and comfortable feeling of mind, a place where one is free to move to do things that make someone active and fun. The concept of forest therapy offers healing and stress relief activities, by presenting natural attractions as the main component of supporting therapy. Ecotourism is a form of tourism that is responsible for the preservation of unspoiled areas, not only economically, but also socially psychologically and maintaining cultural integrity for the local community. The purpose of this study, the researcher wanted to study the potential for developing ecotourism, as a form of forest therapy, stress relief, in the tourist area of mangrove forests, Sorong City. The method used in this research is descriptive qualitative analysis method, namely by describing the entire series of research activities from the stages of the data search process, data analysis, and drawing conclusions. The results obtained are a source of recommendations for policy makers, especially for the Government, for the development of ecotourism, especially mangrove forests, and for the medical team or counselors as a form of forest therapy, which can heal and overcome stressful conditions, so that society can be healthy and prosperous.

Keywords : *Ecotourism, Forest Therapy*

ABSTRAK

Padatnya rutinitas masyarakat di perkotaan dengan tingkat aktivitas yang tinggi dapat menimbulkan seseorang mengalami ketegangan dan tekanan problematika. Hal ini harus segera diatasi, jika tidak, akan menimbulkan tekanan jiwa (stres). Ketika seseorang mengalami stres, faktor lingkungan sekitar sangat berperan dalam menjalani proses penyembuhan. Seseorang sangat membutuhkan wadah atau tempat yang sangat mendukung untuk cepat sembuh, tempat yang memberikan rasa batin yang tenang dan nyaman, tempat dimana seseorang bebas bergerak melakukan hal-hal yang membuat seseorang aktif dan menyenangkan. Konsep terapi hutan menawarkan kegiatan penyembuhan dan penghilang stres, dengan menyuguhkan atraksi alam sebagai komponen utama penunjang terapi. Ekowisata adalah, bentuk wisata yang bertanggung-jawab terhadap kelestarian area yang masih alami, memberi manfaat bukan hanya secara ekonomi, namun juga dapat memberi manfaat secara sosial psikologi dan mempertahankan keutuhan budaya bagi masyarakat setempat. Tujuan penelitian ini, peneliti hendak mengkaji potensi pengembangan ekowisata, sebagai bentuk terapi hutan, penghilang stres, di kawasan wisata hutan

Mangrove, kota Sorong. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode diskriptif analisis kualitatif, yaitu dengan cara penggambaran atas seluruh rangkaian kegiatan penelitian sejak dari tahap proses pencarian data, analisa data, dan penarikan kesimpulan. Hasil yang diperoleh menjadi salah satu sumber rekomendasi bagi pihak-pihak pengambil kebijakan, khususnya bagi Pemerintah, untuk pengembangan ekowisata, khususnya hutan mangrove, dan bagi tim medis atau pihak konselor sebagai salah satu bentuk terapi hutan, yang dapat menyembuhkan dan mengatasi kondisi stress, sehingga masyarakat bisa menjadi sehat dan sejahtera.

Kata Kunci: Ekowisata, Terapi hutan

PENDAHULUAN

Ekowisata saat ini menjadi salah satu pilihan dalam mempromosikan lingkungan yang khas supaya terjaga keasliannya, sekaligus menjadi suatu kawasan kunjungan wisata. Ekowisata adalah, perjalanan wisata ke suatu lingkungan baik alam yang alami, maupun buatan yang bertujuan untuk menjamin kelestarian alam dan sosial-budaya. (Damanik, J. dan H.F. Weber, 2006)

Pengembangan ekowisata menitikberatkan pada tiga hal utama, yaitu: keberlangsungan alam atau ekologi, memberikan manfaat ekonomi, dan secara psikologi dapat diterima dalam kehidupan sosial masyarakat. Sumber daya ekowisata terdiri dari sumber daya alam dan sumber daya manusia yang dapat diintegrasikan menjadi komponen terpadu bagi pemanfaatan wisata. (Shinta, 2017).

Salah satu bentuk ekowisata yang dapat melestarikan lingkungan yakni dengan ekowisata Hutan mangrove. Hutan mangrove sangat potensial bagi pengembangan ekowisata, karena kondisi

mangrove yang sangat unik, serta model wilayah yang dapat dikembangkan sebagai sarana wisata dengan tetap menjaga keaslian hutan, serta organisme yang hidup di kawasan mangrove (Alfira, Rizky, 2014). Ekowisata Hutan Mangrove juga dapat memberi manfaat secara sosial psikologi dan mempertahankan keutuhan budaya bagi masyarakat setempat (Ghufran, M. dan Kordi, K. M, 2012).

Konsep Hutan Mangrove, kata mangrove merupakan kombinasi antara kata *Mangue* (bahasa portugis) yang berarti tumbuhan dan kata *Grove* (bahasa Inggris) yang berarti belukar atau hutan kecil. (META, 2002.) Maka yang dimaksud dengan mangrove dalam penelitian ini adalah, kelompok tumbuhan berkayu yang tumbuh di sekeliling garis pantai, yang dikembangkan sebagai daerah atau tempat wisata hutan mangrove. Secara asumsi dasar, ekowisata hutan mangrove yang berhawa sehat, pemandangan yang berlatar belakang indah adalah faktor-faktor yang dapat menyembuhkan seseorang secara psikologis, secara medis berpotensi sebagai

bentuk terapi yang dapat menyembuhkan, menenangkan, menyegarkan dan menyehatkan fisik dan mental serta hubungan sosial di lingkungan.



Gambar.1. Lokasi Ekowisata Hutan Mangrove, Jl.Malibela, Kota Sorong, Papua Barat

Padatnya rutinitas masyarakat di lingkungan perkotaan dengan tingkat aktivitas yang tinggi menimbulkan seseorang dapat mengalami ketegangan dan tekanan problematika. Hal ini harus segera diatasi, jika tidak, akan menimbulkan stres. Stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Individu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stres agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka. Stres adalah suatu peristiwa atau pengalaman yang negatif sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan individu, yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. (Hardjana, A.M, 1999). Kondisi stres yang tidak tertangani dengan baik akan mengganggu sistem saraf

antara lain, hormon adrenalin dan kortisol. Kedua hormon ini dapat memunculkan suatu reaksi pada tubuh, antara lain jantung berdebar cepat, otot tubuh menegang, tekanan darah meningkat, dan bahkan napas jadi lebih cepat. Reaksi ini disebut “*fight-or-flight*” atau stress (Evanjeli, A. L.,2012). Kondisi stres harus disembuhkan agar nantinya tidak mengganggu aktivitas di dalam bekerja. Ketika seseorang mengalami stres, faktor lingkungan sekitar sangat berperan dalam menjalani proses penyembuhan.

Seseorang sangat membutuhkan wadah atau tempat yang sangat mendukung untuk cepat sembuh, tempat yang memberikan rasa batin yang tenang dan nyaman, tempat dimana seseorang bebas bergerak melakukan hal-hal yang membuat seseorang aktif dan menyenangkan, sedangkan mayoritas rumah sakit saat ini, hanya memperhatikan dan menyembuhkan dari segi fisik saja, dengan pengobatan modern yang dilakukan di rumah sakit maupun di klinik-klinik kesehatan dengan pendekatan desain konvensional, pada umumnya cenderung kurang dapat mempercepat kesembuhan bagi si pasien, karena di dalam sebuah fasilitas pelayanan kesehatan pasien sering merasa takut dan tidak pasti mengenai kesehatannya, keselamatannya dan keterasingan dari hubungan sosial normal, padahal

sebenarnya faktor psikis atau non fisik dari seseorang, justru memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap proses penyembuhan penghilang stres. (Evanjeli,A.L., 2012)

Kejemuan terhadap terapi di rumah sakit disebabkan adanya banyak faktor yang makin menambah stres bagi si pasien. Misalnya, saja dari segi biaya pengobatan yang semakin mahal padahal pengobatan/terapi harus terus dilakukan untuk mendapatkan kesembuhan. Terapi akan nyaman dilakukan apabila seseorang dapat merasakan kenyamanan lingkungan disekitar tempat terapi. Dengan metode terapi alami akan terdapat perbedaan yang signifikan dari pengobatan medis yang ada, dimana akan didapatkan suasana yang lebih nyaman, santai dan orang akan lebih dapat menikmati proses penyembuhan/ perawatan yang dilakukannya.

Konsep terapi hutan menawarkan kegiatan penyembuhan dan penghilang stres dengan menyuguhkan atraksi alam sebagai komponen utama penunjang terapi. Terapi yaitu, suatu cara atau proses penyembuhan dengan meminimalkan penyembuhan / penanganan secara medikasi sehingga seseorang akan dapat lebih menikmati proses pengobatan itu sendiri. (Sarafino, Edward P. , 1990). Sedangkan, hutan adalah suatu lapangan pohon-pohon secara keseluruhan merupakan persekutuan hidup alam hayati

beserta alam lingkungannya, dan yang ditetapkan oleh pemerintah sebagai hutan. hutan sebagai suatu ekosistem, bukan hanya terdiri dari komunitas tumbuhan dan hewan saja, akan tetapi meliputi juga keseluruhan interaksinya dengan faktor tempat tumbuh dan lingkungannya. (Fandeli, C dan Muchlison. , 2000)

Hasil penelitian sebelumnya dari M.M.Hansen, R.Jones, dan Tocchini, mengatakan bahwa terapi hutan, menunjukkan dampak positif hutan terhadap kesehatan fisik manusia. Kegiatan berjalan di hutan dapat menurunkan hormon *kortisol* yang merupakan hasil kimiawi dari stres pada tubuh. Selain itu juga, menurunkan tekanan darah, serta menstabilkan detak jantung. Lebih lanjut terapi hutan akan menurunkan penyebab psikologi negatif seperti jantung dan peredaran darah. (M.M.Hansen, R.Jones, and K.Tocchini, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Matther P. White, juga menunjukan bahwa hutan dengan tegakan pohon, ekosistem hutan, dan alam terbuka bisa memulihkan kesehatan fisik dan mental dari seseorang. (Matther P.White, 2019). Berdasarkan penelitian - penelitian sebelumnya, penelitian saat ini hendak mengkaji potensi ekowisata sebagai pendekatan terapi hutan,

penghilan stress khususnya di kawasan hutan Mangrove, Kota Sorong.

METODE

Metodologi penelitian yang di pakai dalam penelitian ini bersumber dari metode deskriptif kualitatif yaitu berupa studi lapangan (*field research*), observasi, wawancara dan pengelolaan daftar kepustakaan (*library research*). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif kualitatif dan termasuk katagori penelitian murni.

Analisis Data, adalah berupa data yang didapatkan dari hasil observasi lapangan dengan cara mengolah dan mentabulasi data mentah yang diperoleh, dan mengukur kondisi fisik dan mental dengan memanfaatkan aplikasi “*Smart Pulse*”, kemudian dikaji secara studi kepustakaan, wawancara maupun obsevarsi dan pengamatan. (Faisal, Sanapiah, 2010)

Data-data yang dikumpulkan kemudian diproses dalam bentuk yang sederhana, hingga mudah dibaca dan diinterpretasikan. Proses analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif yakni, dengan menghasilkan data diskriptif analisis, apa yang dinyatakan oleh responden baik secara tertulis maupun lisan, selanjutnya dipelajari dan di amati sebagai

sesuatu yang utuh. Dengan demikian analisis kualitatif ini memberikan penafsiran terhadap data-data yang ada, setelah data-data terkumpul, untuk selanjutnya dapat memberikan gambaran yang jelas tentang, kajian Potensi Pengembangan Ekowisata sebagai Pendekatan Terapi Hutan, Untuk Penghilang Stres, di Kawasan Wisata Hutan Mangrove, Kota Sorong.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres pada manusia timbul karena tubuh merespons negatif terhadap keadaan sekeliling. Karena itu konsep penyembuhan yang ditawarkan didalam penelitian ini adalah, lewat pengembangan ekowisata dan pemanfaatan ekosistem hutan mangrove, agar manusia dan lingkungannya saling terkoneksi. Oleh karena itu, ada beberapa syarat yang harus dimiliki agar sebuah ekosistem bukan hanya sebagai objek wisata namun bisa menjadi sarana penyembuhan. Terapi dalam menekan stres adalah bentuk terapi yang dikenal sebagai terapi hutan. (Brecht,G., 2000). Terapi disini bersifat suatu tindakan pemulihan stres yang dilakukan dalam rekreasi sehingga tidak selengkap atau sekompleks terapi yang ada pada rumah sakit atau pusat-pusat terapi umum. Terapi yang membutuhkan dan memanfaatkan potensi alam lingkungan yang ada, serta sesuai dengan fasilitas yang disediakan.

Lewat tegakan pohon, ekosistem hutan, bunyi air, dan lestari alam terbuka bisa memulihkan kesehatan fisik dan mental. Alam dapat mengurangi stres dan emosi negatif seseorang. Dengan merasakan kesejukan alam, tekanan darah menjadi stabil dan stres berkurang. Terapi hutan ini juga bisa mengurangi emosi negatif karena pepohonan memberikan manusia energi yang lebih. Pepohonan atau hutan juga membuat orang dengan depresi merasakan lingkungan yang positif, sehingga emosi negatifnya yang berasal dari lingkungan biasanya dapat berkurang. (Matther P.White, 2019)

Alam Hutan Mangrove juga mampu menenangkan, mengajak kita berhenti sejenak dari hiruk pikuk kota. Alam hutan Mangrove mengajak kita untuk *slow down*, menikmati setiap momen ke *moment*, membawa kita kepada perasaan yang lebih tenang, seolah waktu berjalan begitu lambat. Di alam bebas, kita bisa menghidup udara segar sesuka hati. Teriak sekencang mungkin untuk melepaskan bebas di hati, sesekali memejamkan mata, duduk bersila dan membiarkan angin menghembus tubuh. Rasanya seperti alam membisikkan mantra ajaib yang bisa membuat masalah kita hilang dengan sendirinya. Dengan suasana tenang yang hadir dari alam, cara berpikir dan perasaan kita akan lebih positif. Manusia akan lebih mudah merenung, memahami, dan menyelami dirinya sendiri di alam bebas. "Terapi hutan

dilakukan dengan membiarkan hutan terhubung dengan semua indra kita, seperti indra penciuman, pengecap, penglihatan, pendengaran, perabaan, dan gerakan.

Efek Kesehatan

Terapi hutan, telah dikaitkan dengan sejumlah manfaat fisiologis, serta manfaat neuropsikologis. Menghabiskan waktu di alam bebas dapat meningkatkan fungsi kekebalan, kardiovaskular, dan pernapasan. Terapi alam dapat memberikan penyembuhan emosional, menurunkan tekanan darah, meningkatkan siklus tidur-bangun seseorang, meningkatkan ketrampilan menjalin hubungan, mengurangi stres, dan mengurangi agresi. Salah satu bentuk terapi alam yang paling awal dan paling banyak dipelajari adalah terapi hutan. Terapi hutan memainkan peran penting dalam pengobatan pencegahan dan manajemen stres untuk semua kelompok umur", (M. M. Hansen, R. Jones, and K.Tocchini, 2017).

Forest Therapy

Forest Therapy adalah, hutan yang khusus dirancang untuk menciptakan efek terapi terhadap seseorang melalui kekuatan alam dengan cara mengolah elemen-elemen yang ada di alam. Untuk menciptakan *Forest Therapy* terdapat 3 faktor kunci yang digunakan : *Pertama*, Mereduksi atau menghilangkan faktor penyebab stres

lingkungan (*environmental stressors*). *Kedua*, Memberikan selingan positif pada lingkungan (*positive distractions*). *Ketiga*, Memberi kesempatan kepada pengunjung untuk ikut mengendalikan lingkungan (*sense of control*). *Forest Therapy* merupakan suatu upaya pemulihan kesehatan yang dilakukan dengan menggunakan elemen-elemen dari alam sebagai unsur pengobatan alam (*natural therapeutic substance*) melalui pemanfaatan potensi alam yang ada disekitarnya.

Dalam *Forest Therapy*, Berwisata dan menikmati perjalanan bebas di hutan khususnya di hutan mangrove tanpa perlu untuk mengikuti rute, pemilihan waktu yang tepat, tanpa memikirkan pekerjaan, berwisata akan menjadi sesuatu hal yang bermakna.

Hal yang perlu dilakukan dalam *Forest Therapy* adalah reservasi, caranya dengan menuliskan hal-hal yang ingin dilakukan, misalnya ; ingin banyak berjalan atau sedikit berjalan saja, menenangkan hati dipinggiran sungai / danau dan terkadang mengikuti lingkaran air yang muncul dipermukaan dengan pandangan mata, mendengar gemericik aliran sungai / danau dan mencari arah asal suaranya dengan meletakkan tangan dibelakang telinga, beristirahat sejenak dan duduk menarik nafas dalam-dalam, pertajam indra dengan mencium aroma hutan mangrove, memetik daun atau cabang pohon yang kecil, kemudian mendekatkan daun itu

ke hidung, terasa aroma lembut yang berasal dari daun tersebut, itu benar-benar aroma alami yang hanya dapat ditemukan di hutan.

Setiap pergerakan yang dilakukan, jika nerg pada setiap detail pergerakan di sekitar, indra-indra kita pun seakan kembali tajam. Hal ini dapat membantu menstabilkan saraf otonom, menenangkan hati, memulihkan kembali kelima panca indra, membuat badan rileks, menghasilkan energi positif dalam tubuh, dan menyehatkan jiwa dan raga,

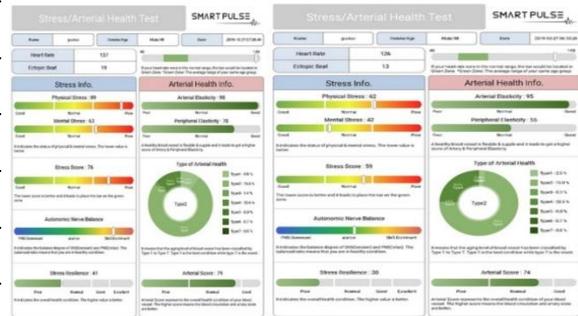
Pengukuran Forest Therapy

Keampuhan terapi hutan diukur melalui keadaan fisik dan mental dari keenam pengunjung yang bersedia untuk dijadikan sebagai responden. Diawal pengunjung telah dilakukan tes, setelah itu berjalan sekitar 2/3 kilometer, menikmati daerah ekowisata hutan mangrove, dalam waktu sekitar 30/45 menit, menikmati pohon dan mangrove, aliran sungai, penataan keindahan alam, setelah selesai menikmati wisata hutan mangrove, itu para pengunjung kembali diukur kondisi stres fisik, stres mental, didalam tubuhnya.

Tabel 1. Pengukuran level stress kepada pengunjung daerah wisata Hutan Mangrove, Kota Sorong, sebelum mengikuti Terapi Hutan.

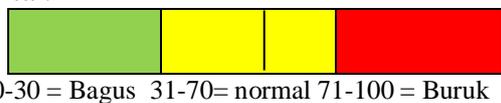
Nama	Usia	Jenis Kelamin	Level Stres		
			Fisik	Mental	Skor
Helen	53	Perempuan	44	49	51

Meiske	56	Perempuan	89	63	76
Ari	31	Perempuan	28	57	37
Naldo	36	Laki-laki	60	44	54
Rio	22	Laki-laki	35	46	35
Gerol	34	Laki-laki	40	48	52



Stres Fisik : Level tekanan pada tubuh akibat kelelahan dan stres

Stres Mental : Level Tekanan Emosi yang diakibatkan kegelisahan, kecemasan, kemarahan, tekanan pikiran, kelelahan mental.



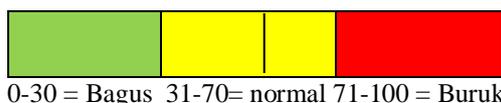
0-30 = Bagus 31-70= normal 71-100 = Buruk

Tabel 2. Pengukuran level stres kepada pengunjung daerah wisata Hutan Mangrove, Kota Sorong, setelah mengikuti Terapi Hutan.

Nama	Usia	Jenis Kelamin	Level Stres		
			Fisik	Mental	Skor
Helen	53	Perempuan	31	45	51
Meiske	56	Perempuan	62	42	59
Ari	31	Perempuan	22	53	20
Naldo	36	Laki-laki	56	47	54
Rio	22	Laki-laki	35	47	47
Gerol	34	Laki-laki	39	51	51

Stres Fisik : Level tekanan pada tubuh akibat kelelahan dan stres

Stres Mental : Level Tekanan Emosi yang diakibatkan kegelisahan, kecemasan, kemarahan, tekanan pikiran, kelelahan mental.



0-30 = Bagus 31-70= normal 71-100 = Buruk

Gambar 2. Contoh Hasil pengukuran kondisi fisik dan mental dengan menggunakan aplikasi *Smart Pulse*.

Berdasarkan data yang digambarkan pada tabel dan gambar diatas menunjukkan bahwa, tingkat stres fisik dan mental dari Meiske, usia 56 tahun, mental menurun dari 63 menjadi 42 atau menurun 21 level setelah berjalan di hutan mangrove. Stres Fisiknya bahkan menurun sangat drastis dari 89 menjadi 62, Level yang mendekati normal. Begitupun dengan Gerol, usia 34 tahun, walaupun gerol hanya menurun 1 level saja dari 40 turun 39, menurut Gerol ekowisata Hutan Mangrove sudah dalam kategori baik, namun perlu sedikit pengembangan dalam hal infrastruktur dan keamanan, khususnya bagi pengunjung yang datang, mengingat daerah tersebut masih sepi.

Dari hasil wawancara, Meiske mengatakan bahwa baru tiba sore di kota Sorong, setelah 2 hari melakukan perjalanan dari Ambon dengan kapal, yang seharusnya hanya ditempuh satu hari, bersama rombongan membawa jenazah kakaknya untuk dimakamkan di Sorong, kemudian dilanjutkan dengan pemakaman, sehingga ia mengaku kondisi tubuh masih dalam kondisi yang capek. Di Hutan Mangrove, Meiske

membawa keluarganya untuk melihat daerah wisata hutan Mangrove sebelum rombongan keluarganya besok kembali ke Ambon. Meiske juga mengatakan bahwa, selain dia masih kecapehan perjalanan, ia juga masih stres sepeeninggal saudaranya. Berbeda dengan Gerol, ia sangat menyukai jalan-jalan walaupun aktivitas kerjanya padat, namun dia menikmati perjalanan ke Hutan mangrove.

Tingkat stres fisik dan mental Aci, usia 31 tahun, mental menurun dari 28 menjadi 22 atau menurun 6 level setelah berjalan di hutan mangrove. Berdasarkan hasil wawancara bersama Aci, ia mengatakan ada dalam kondisi tubuh kurang enak badan, namun karena diajak teman-teman ia memutuskan untuk berkunjung di hutan Mangrove.

Tingkat stres fisik dan mental Meiske, usia 56 tahun, mental menurun dari 63 menjadi 42 atau menurun 21 level setelah berjalan di hutan mangrove. Stres Fisiknya bahkan menurun sangat drastis dari 89 menjadi 62, level yang mendekati normal. Tingkat stres fisik dan mental Naldo, usia 36 tahun, mental menurun dari 60 menjadi 56 atau menurun 4 level setelah berjalan di hutan mangrove. Stres Fisiknya diakibatkan karena perjalanannya sempat terhenti karena harus mendorong motor karena ban motornya pecah ditengah jalan. Jadi, Terapi hutan memang terbukti bisa menurunkan stress.

Sedangkan Rio, 22 tahun, kondisi fisiknya baik, dan berdasarkan hasil wawancara, ia mengakui sangat menikmati perjalanan di daerah ekowisata hutan mangrove, menurutnya ekowisata hutan mangrove di kota Sorong sangat menarik pemandangan alamnya, infrastruktur yang tertata dengan baik, membuat kenyamanan pandangan mata, ketenangan perasaan dan jiwa.

Peranan Hutan Mangrove didalam melakukan terapi hutan kepada pengunjung, diukur melalui keadaan fisik dan mental dari keenam pengunjung diatas, disitu nampak bahwa ekosistem hutan mangrove telah menurunkan stres rata-rata hingga 20 level dari para pengunjung wisata.

SIMPULAN

Dari data diatas bisa diambil kesimpulan bahwa ; 1) Stres pada manusia timbul karena tubuh merespons negatif terhadap keadaan sekeliling. Berdasarkan hasil observasi, hasil wawancara dan analisa data, untuk mendapatkan manfaat dari terapi hutan penghilang stres yang dilakukan di daerah ekowisata hutan mangrove, ada lima hal yang harus dilakukan oleh para pengunjung ; menyatu dengan alam, pikiran relaks, berpikiran positif, menikmati keindahan alam ekowisata hutan Mangrove dengan berjalan dan berbicara pelan, bersyukur kepada alam dan penciptaNya. 2) Penataan lebih lanjut daerah ekowisata hutan mangrove, khususnya dalam pengembangan

infrastruktur secara terencana, akan sangat membantu proses terapi hutan penghilang stress.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfira, Rizky. (2014). *Identifikasi Potensi dan strategi Pengembangan Ekowisata Mangrove pada Kawasan Suaka Margasatwa Mampie di Kecamatan Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar*. Makasar: Universitas Hasanuddin, Fakultas Ilmu Kelautan dan Perikanan. Jurusan Ilmu Kelautan.
- Brecht, G. (2000). *Mengenal dan Menanggulangi Stres*. Jakarta: Prenhallindo.
- Damanik, J. dan H.F. Weber. (2006). *Perencanaan Ekowisata dari Teori ke Aplikasi*. Yogyakarta: Andi.
- Evanjeli, A.L. (2012). *Evanjeli, A.L. 2012 Hubungan Antara Stres, Somatisasi Dan Kebahagiaan*. Yogyakarta: Laporan Penelitian. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Faisal, Sanapiah. (2010). *Format-Format Penelitian Sosial. Dasar-Dasar dan Aplikasi*. Jakarta.: Radja Grafindo Persada.
- Fandeli, C dan Muchlison. . (2000). *Pengantar Ekowisata*. Jogjakarta.: Fakultas Kehutanan Universitas Gadjah Mada. .
- Ghufran, M. dan Kordi, K. M.,. (2012.,). *Ekosistem Mangrove : potensi, fungsi, dan pengelolaan*. Rineka Cipta. Jakarta. . Jakarta: Rineka Cipta.
- Hardjana, A.M. (1999). *Stres Tanpa Distres, Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- M.M.Hansen, R.Jones, and K.Tocchini. (2017). "Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy : A State-of-the Art Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* , no.2, pp. 1-48.
- Matther P.White. (2019). *Scientific Report* , Volume 9 edisi 12 Juni.
- META,. (2002.). *Planning for Marine Ecotourism in the UE Atlantic Area*. . West England, Bristol.: University of the West England, Bristol.
- Sarafino, Edward P. . (1990). *Health Psychology*. . Health Psychology. Singapore: John Willey & Sons.
- Sarwono, S. (2011). *Psikologi Remaja Edisi Revisi*. Jakarta: PT.Raja Grafindo.
- Shinta. (2017). *Pengelolaan Ekowisata Mangrove sebagai penunjang perekonomian masyarakat melalui pendekatan ekologi dan sosial*. Studi kasus man Taman Nasional Alas Purwo, Banyuwangi, Universitas Brawijaya Malang.

PROFIL SINGKAT

Natasya Virginia Leuwol, S.Si., M.Si, Lahir di Jakarta 14 November 1981. Saya menyelesaikan kuliah dan mendapat gelar Sarjana Sains pada tahun 2005 dan merupakan alumnus Jurusan Teologi di Universitas Kristen Satya Wacana pada tahun 2005 selain itu mengikuti Program Magister Sains Sosiologi dan lulus pada tahun 2007 di Universitas Kristen Satya Wacana pada tahun 2016 kemudian diangkat menjadi dosen tetap di Universitas Victory Sorong dan ditempatkan di Fakultas Ilmu Komputer pada Program Studi Sistem Informasi.