

## ABSTRAK

Banyak kota dan kabupaten di provinsi Jawa Barat dan sekitarnya yang memiliki jumlah penderita gangguan jiwa yang cukup tinggi. Dengan suasana perkotaan yang padat tanpa ruang hijau terbuka yang cukup, tingkat stress pada masyarakat juga cukup signifikan. Tingginya stress yang dialami masyarakat, dari remaja hingga lansia berpotensi menyebabkan munculnya depresi dan gangguan kecemasan jika dibiarkan berkepanjangan dan tidak diobati.

Belakangan ini, *emotion-focused coping* dikenal juga dengan istilah “*healing*” yang trennya mulai meningkat di kalangan masyarakat. Namun, terdapat beberapa aktivitas *coping stress* yang tidak sehat yang kerap dikatakan sebagai *healing*. Tanpa bimbingan profesional, *stress coping* yang tidak sehat dapat dilabeli sebagai *healing* tanpa disadari dan tentunya membuat kegiatan *healing* tidak efektif dan efisien, bahkan bisa semakin membahayakan kesehatan mental.

Riset oleh psikolog Ulrich pada tahun 1979 menemukan bahwa melihat pemandangan alam mampu meningkatkan perasaan keramahan, kesenangan, dan rasa ingin bermain. Dengan mengetahui potensi kemampuan restoratif alam untuk menyembuhkan penyakit, dan tren *healing* dengan mengunjungi destinasi wisata alam cukup digemari oleh masyarakat, penyediaan sebuah tempat *healing* berbasis alam yang dibimbing oleh profesional dapat menjadi langkah yang tepat untuk mewadahi cara *coping stress* yang baik dan memanfaatkan alam dengan optimal.

Ekoterapi adalah sebuah metode terapi yang dibimbing oleh profesional dengan memanfaatkan alam untuk proses penyembuhan pasien dengan masalah kejiwaan. Menciptakan sebuah fasilitas pemulihan kesehatan mental untuk meredakan stres dan menangani masalah kejiwaan dengan berbasis *ecotherapy* dan pendekatan *healing architecture* dapat menjadi cara yang tepat untuk memanfaatkan alam secara optimal untuk penyembuhan masyarakat di Jawa Barat.

Kata kunci: Gangguan Jiwa, *Healing*, Alam, Ekoterapi, *Healing Architecture*.

## ABSTRACT

*There are many cities and regencies in West Java with a high number of people with mental health problem. Along with the dense and crowded urban settings with little-to-no green space available, the stress level of people is significantly high. The high stress level of the people, from teenagers to senior citizens, could highly cause depression and anxiety disorder if left untreated for quite a long time.*

*Nowadays, emotion-focused coping or as known as “healing” is trending among people. However, there are unhealthy stress coping method which could be mistaken as healing. Without professional guidance, unhealthy stress coping could be labelled as healing unknowingly, thus not only making healing inefficient and ineffective, but also endangered mental health. Therefore, a healing facility with professional guidance which could be a destination for the people of West Java is needed.*

*Research done by a psychologist, Ulrich, in 1979 found that having a nature view could increase friendliness, joy, and playfulness. By knowing nature’s restorative ability to cure illnesses, along with the increasing trend of healing by visiting nature destination among people, providing a nature-based healing destination with professional guidance could be the right step for stress coping and optimally harnessing nature.*

*Ecotherapy is a professional-guided therapy which harnesses the natural ecosystem as a healing process for patients with mental illnesses. Creating an ecotherapy-based mental health facility to cope stress and treat mental health problems could be the right way to optimally harness nature for people’s treatment in West Java.*

**Keywords:** *Mental Illness, Healing, Nature, Ecotherapy, Healing Architecture.*