

I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres adalah salah satu bentuk reaksi yang terjadi pada setiap orang akibat dari kegiatan yang ia lakukan. Stres juga merupakan resiko dari rutinitas kehidupan yang membutuhkan pikiran dan perasaan. Stres akan mengakibatkan suatu kondisi yang sangat tidak baik bagi kualitas hidup seseorang. Beberapa kerusakan dalam tubuh dapat dialami seseorang dikarenakan stres yang berlebihan. Stres yang berlebihan dan berlarut-larut akan menimbulkan kondisi seseorang menjadi tidak percaya diri cemas, takut, merasa tertekan, kehilangan rasa aman, harga diri terancam, gelisah, keluar keringat dingin, jantung sering berdebar-debar, pusing, sulit atau suka makan dan sulit tidur (Kaunang *et al.* 2019). Berbagai macam cara untuk membantu meredakan atau menghilangkan rasa stres pada manusia, salah satunya dengan upaya *healing* atau proses menyembuhkan.

Kegiatan yang dapat menyembuhkan segala sesuatu penyakit dapat disebut sebagai *healing*. *Healing* adalah aktivitas menyembuhkan yang dilakukan seseorang dari penyakit untuk kembali kepada kondisi semula. *Healing* memiliki manfaat bagi kesehatan manusia. *Healing* sangat membantu dalam meredakan segala rasa frustrasi, depresi ataupun stres yang dirasakan oleh manusia. *Healing* sangat berkaitan dengan dampak-dampak dari segala kegiatan yang dilakukan secara rutin sehingga akan menimbulkan rasa stres. *Healing* memiliki berbagai macam metode, diantaranya seperti *forest healing* yang dapat dilakukan secara mandiri atau berkelompok.

Forest Healing merupakan metode ataupun cara untuk menghilangkan rasa frustrasi, stres, ataupun depresi dengan memanfaatkan kondisi hutan sebagai objek utamanya. *Forest Healing* dapat diartikan sebagai aktivitas yang dilakukan di hutan di mana berbagai faktor lingkungan alami hutan dimanfaatkan untuk membuat tubuh yang sakit menjadi seperti sediakala. Sumberdaya hutan yang dapat dimanfaatkan sebagai aktivitas *forest healing* diantaranya suara gemericik air di sungai, suara satwa serta aroma khas yang ditimbulkan tanah dan tumbuhan. (Park dan Miyazaki 2008) menemukan bahwa melihat pemandangan di hutan lebih menenangkan secara psikologis daripada kota, dan kondisi hutan dapat memberikan manfaat terapeutik dan mengurangi rasa stres. Metode *forest healing* atau penyembuhan melalui hutan memiliki kaitan yang erat dengan kehidupan manusia, hal ini merupakan upaya fokus pada hal yang lebih spesifik daripada proses penyembuhan dengan memanfaatkan sumberdaya hutan. Hutan memiliki manfaat atau fungsi terhadap kesehatan manusia diantaranya sebagai sebagai tempat relaksasi pikiran dan mental serta hutan juga menjadi sarana untuk melakukan kegiatan rekreasi (Douglass 1970). Hutan menurut Li (2018) adalah sumber daya alam yang memberikan manfaat terhadap pancaindera yang dimiliki oleh manusia seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap dan perabaan. Praktik *forest healing* akan memberikan dampak yang sangat emosional terhadap kesehatan mental manusia, ini adalah penangkal sederhana yang dapat diakses untuk kehidupan kita yang kurang akan rekreasi yang melibatkan unsur alam.

Sukabumi salah satu wilayah di Provinsi Jawa Barat yang memiliki ragam potensi. Dimulai dari potensi ekonomi dari segi bisnis yang sedang berjalan, potensi budaya dari keanekaragaman ciri khas dari tiap daerah atau kabupatannya, dan potensi wisata dari banyaknya kawasan alam yang memiliki pemandangan yang indah. Wisata alam merupakan potensi wisata yang paling menonjol dari Sukabumi. Situ Gunung

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB.

2. Dilarang memurnikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB.

merupakan salah satu kawasan wisata alam yang terdapat di sukabumi yang memiliki wilayah hutan yang masih terjaga kualitas sumberdaya-nya. Dibawah pengelolaan Taman Nasional Gunung Gede Pangrango kawasan situ gunung menjadi kawasan wisata yang memanfaatkan sumber daya hutan. Keberadaan situ gunung berada pada dataran tinggi yang terletak pada ketinggian kurang lebih 850 mdpl dengan menyuguhkan pemandangan alam yang indah dan udara yang segar. Kawasan ini dapat menjadi potensi untuk melakukan kegiatan *forest healing* atau penyembuhan dengan memanfaatkan sumber daya hutan yang ada

Perencanaan pembuatan program *forest healing* tentu sangat berkaitan dengan kegiatan yang akan dipilih atau diprioritaskan terhadap kebutuhan wisatwan. Perencanaan pembuatan program *forest healing* dimulai dari prefrensi wisatawan kawasan wisata alam Situ Gunung. pemilihan prefrensi terhadap aktivitas program *forest healing* dilakukan untuk mengetahui apa yang dapat dilakukan dan cenderung disenangi oleh para wisatawan, sehingga proses penyembuhan dengan memanfaatkan kondisi hutan berjalan dengan maksimal tanpa ada hambatan. Perencanaan pemilihan aktivitas *forest healing* akan dipilih berdasarkan prefrensi yang didapat dari wisatawan yang ada, hal ini bertujuan untuk menyesuaikan keadaan wisatawan dan lingkungan. Kawasan potensial akan kegiatan *forest healing* seperti Situ Gunung perlu diselaraskan kembali dengan prefrensi wisatawan yang akan menentukan kegiatan yang akan dipilih, sehingga proses penyegaran ataupun penyembuhan akan stres dengan program *forest healing* berjalan dengan maksimal dan sesuai.

1.2 Tujuan

Tujuan dari penelitian mengenai prefrensi aktivitas *forest healing* pada wisatawan di Kawasan Wisata Alam Situ Gunung sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi potensi lokasi program *forest healing* pada kawasan SPTN Situ Gunung
2. Mengidentifikasi karakteristik dan preferensi wisatwan terhadap ragam aktivitas *forest healing* di SPTN Situ Gunung
3. Merancang program aktivitas *forest healing* di SPTN Situ Gunung.

1.3 Manfaat

Manfaat penelitian ini adalah:

1. Bagi pengelola, memberikan inovasi baru terkait kegiatan wisata yang dapat dilakukan di SPTN Situ Gunung
2. Bagi wisatawan, memberikan wawasan baru terkait kegiatan wisata yang akan dilakukan di SPTN Situ Gunung.

1.4 Luaran

Luaran atau *output* dari tugas akhir adalah program wisata di SPTN Situ Gunung Taman Nasional Gunung Gede Pangrango.