

Konseptualisasi *Adventure-Based Counseling* untuk Meningkatkan *EcoWellness*: Mengintegrasikan Alam dan Petualangan untuk Kesejahteraan Klien yang Holistik

Mohamad Awal Lakadjo¹⁾

¹⁾ Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

e-mail Correspondent: mohamadawal@ung.ac.id

Received: 13-07-2024

Revised: 23-08-2024

Accepted: 07-10-2024

Info Artikel

Abstract

The aim of this research describes a conceptual effort to improve clients' holistic *EcoWellness* through adventure-based counseling that is integrated with nature and adventure. Integrating Adventure-based Counseling activities with the concept of *EcoWellness*, namely appreciation, respect, admiration, and connectedness to nature, has been proposed as an effective framework for enriching the concept of counseling theory. The research method uses a literature review to review logically based on a comprehensive understanding of the conceptual framework of Adventure-based Counseling to improve *EcoWellness*. Research goes through six stages, namely (1) selecting and determining the topic; (2) developing tools for argumentation and conclusions from various concepts; (3) literature search to find sources relevant to the specified topic with the help of Mendeley Reference Manager to catalog and document information; (4) a literature survey was conducted to collect, organize, and analyze data that had been collected and documented in Mendeley Reference Manager; (5) criticizing the literature, producing responses to the research topic, a conceptual framework as a conclusion to form research objectives; and (6) writing a review, the review produces a document. To explore this concept, this research investigates the role of nature in strengthening humans' connection to the environment, as well as the positive impact of adventure in enhancing *EcoWellness*. The findings of this literature review highlight the importance of integrating nature and adventure in counseling to achieve clients' holistic balance. The theoretical implications of this conceptualization are discussed in the context of improving the quality of counseling services and a deeper understanding of humans' relationship with nature.

Keywords:

Adventure-based
 Counseling,
EcoWellness, Human
 Relations with Nature

Abstrak

Tujuan penelitian ini mendeskripsikan upaya konseptual untuk meningkatkan *EcoWellness* holistik klien melalui konseling berbasis petualangan yang terintegrasi dengan alam dan petualangan. Mengintegrasikan kegiatan *Adventure-based Counseling* dengan konsep *EcoWellness* yaitu apresiasi, rasa hormat, kekaguman, dan keterhubungan dengan alam diusulkan sebagai kerangka efektif untuk memperkaya konsep teori konseling. Metode penelitian menggunakan tinjauan pustaka untuk mengkaji secara logis berdasarkan pemahaman komprehensif terhadap kerangka konseptual *Adventure-based Counseling* untuk meningkatkan *EcoWellness*. Penelitian melalui enam tahapan yaitu (1) pemilihan dan penentuan topik; (2) mengembangkan alat argumentasi dan kesimpulan dari berbagai konsep; (3) pencarian literatur untuk menemukan sumber-sumber yang relevan dengan topik yang ditentukan dengan bantuan *Manajer Referensi Mendeley* untuk membuat katalog dan mendokumentasikan informasi; (4) survei literatur dilakukan untuk mengumpulkan, mengorganisasikan, dan menganalisis data yang telah dikumpulkan dan didokumentasikan dalam *Mendeley Reference Manager*; (5) melakukan

Kata kunci:

Adventure-based Counseling,
EcoWellness, Hubungan
 Manusia dengan Alam

kritik analisis-sintesis terhadap literatur, menghasilkan tanggapan terhadap topik penelitian, kerangka konseptual sebagai kesimpulan untuk membentuk tujuan penelitian; dan (6) menulis resensi, resensi tersebut menghasilkan suatu dokumen. Untuk mengeksplorasi konsep tersebut, penelitian ini menyelidiki peran alam dalam memperkuat hubungan manusia dengan lingkungan, serta dampak positif petualangan dalam meningkatkan *EcoWellness*. Temuan tinjauan literatur ini menyoroti pentingnya mengintegrasikan alam dan petualangan dalam konseling untuk mencapai keseimbangan holistik klien. Implikasi teoritis dari konseptualisasi ini dibahas dalam konteks peningkatan kualitas layanan konseling dan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan manusia dengan alam.

PENDAHULUAN

Kesejahteraan individu mengacu pada keadaan umum di mana seseorang merasa sehat, bahagia, dan puas dengan kehidupannya. Kesejahteraan ini mencakup berbagai aspek, termasuk kesejahteraan fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual. Kesejahteraan juga dapat melihat aspek penting dalam kehidupan yaitu hubungan dengan lingkungan (alam) (Frumkin et al., 2024). Kesehatan mental seseorang begitu penting untuk menjalani kehidupan, dan tidak lepas dengan lingkungan alam sebagai tempat dimana individu tinggal. Keterlibatan individu dengan lingkungan dalam kegiatan yang bertujuan mendukung kesehatan pribadi dan kelestarian lingkungan dapat membantu mengurangi kecemasan terhadap lingkungan (ketegangan atau kekhawatiran akan keruntuhan ekologi akibat perubahan iklim) sekaligus meningkatkan kesejahteraan melalui pengurangan stres dan peningkatan kesadaran akan tujuan (Capstick et al., 2022; Zawadzki et al., 2020).

EcoWellness sebagai sebuah konsep telah diperkenalkan ke dalam literatur konseling (Reese & Myers, 2012) sebagai bentuk penghargaan, hormat, dan kekaguman terhadap alam, individu merasakan peningkatan keterhubungan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Meskipun studi ini masih sangat kurang namun mulai mendapatkan perhatian dari para peneliti berbagai multidisiplin ilmu. Pentingnya mengembangkan ilmu tentang kesejahteraan lingkungan perilaku yang didefinisikan sebagai studi tentang bagaimana pilihan, perilaku, dan kebiasaan individu berdampak pada kesehatan pribadi dan kelestarian lingkungan (Barrett et al., 2024). *EcoWellness* dalam penerapannya memungkinkan konselor mempertimbangkan peran alam dalam kehidupan klien, dan bagaimana penilaian terhadap hubungan manusia-alam dapat memberikan informasi pada praktik klinis untuk meningkatkan hasil konseling.

Penerapan Konseling Berbasis Petualangan (*Adventure-Based Counseling*) atau ABC dilakukan pada berbagai lingkungan luar ruangan dengan sumber daya terbatas dengan individu dan kelompok (DeDiego, 2023) yang mendorong rehabilitasi, pertumbuhan, perkembangan, dan peningkatan kesejahteraan fisik, sosial, dan psikologis individu (Gladding, 2021). Kegiatan petualangan yang dirancang khusus dapat memfasilitasi pertumbuhan pribadi dan perkembangan individu melalui tantangan fisik dan mental, individu akan belajar tentang kemampuan diri, meningkatkan kemampuan problem-solving, serta mengembangkan kemampuan komunikasi dan kerjasama tim. Proses ini penting untuk pengembangan karakter dan keterampilan sosial yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Beberapa masalah yang mungkin dialami dengan asumsi bahwa untuk meningkatkan kesejahteraan individu dapat mengintegrasikan konseling berbasis petualangan, adalah tidak semua individu memiliki akses yang sama ke lokasi-lokasi yang mendukung aktivitas petualangan seperti pegunungan, hutan, atau sungai. Selain itu resiko cedera pada aktivitas petualangan seperti hiking, rock climbing, atau kayaking memiliki risiko cedera fisik yang lebih tinggi dibandingkan dengan

kegiatan terapi konvensional, dan mungkin konseling berbasis petualangan memerlukan fasilitator dalam yang tidak hanya terampil dalam kegiatan luar ruangan, tetapi juga memiliki latar belakang dalam psikologi atau konseling.

Pemanfaatan lingkungan luar (alam) sangat memungkinkan menjadi media terapi bagi individu seperti halnya konsep ekoterapi. Ekoterapi yang lebih luas dalam kerangka humanistik dapat memberikan informasi kepada konselor tentang bagaimana menggabungkan hubungan klien dengan alam ke dalam konseling (Walker et al., 2022) untuk membantu klien dengan berbagai gejala, dan terbukti efektif mengatasi kecemasan, depresi, stres, dan kesulitan perhatian (Kamitsis & Simmonds, 2017). Namun, hanya sedikit pakar konseling yang telah mengembangkan dan mengeksplorasi secara empiris efektivitas intervensi konseling berbasis alam (Swank et al., 2015). Tujuan dari penelitian ini yaitu mereview konsep *Adventure-Based Counseling* dalam penerapannya untuk meningkatkan *EcoWellness*, fokus pada pengintegrasian kedua pendekatan konsep secara komprehensif dalam meningkatkan kesejahteraan holistik melalui interaksi aktif dengan alam dan aktivitas petualangan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan literature review (Geore, 2008; Machi & McEvoy, 2022) untuk meninjau secara logis berdasarkan pemahaman komprehensif terkait kerangka kerja secara konseptual *Adventure-based Counseling* untuk meningkatkan *EcoWellness*. Adapun proses penelitian dilakukan melalui enam tahapan (Machi & McEvoy, 2022) yang tidak terpisahkan satu dengan yang lainnya, dimulai dari: (1) memilih dan menentukan topik, yaitu topik *Adventure-based Counseling* dalam penerapannya untuk meningkatkan *EcoWellness*; (2) mengembangkan alat (tools) argumentasi, yaitu temuan konsep (kesejahteraan individu, penerapan *Adventure-based Counseling*, dan *EcoWellness*), dan kesimpulan dari berbagai konsep; (3) penelusuran literatur, yaitu dengan bantuan *Google Search* untuk menemukan buku pegangan, artikel penelitian ilmiah pada jurnal internasional, dan sumber yang relevan dengan topik yang telah ditetapkan dengan bantuan *Mendeley Reference Manager* untuk membuat katalog dan mendokumentasikan informasi; (4) survei literatur dilakukan untuk mengumpulkan, mengatur, dan menganalisis data penerapan *Adventure-based Counseling*, dan *EcoWellness* yang telah dikumpulkan dan didokumentasikan pada *Mendeley Reference Manager*; (5) mengkritisi literatur (proses analisis-sintesis), menghasilkan tanggapan terhadap topik penelitian kerangka konseptual sebagai kesimpulan untuk membentuk tujuan penelitian; dan (6) menuliskan review, tinjauan menghasilkan dokumen tentang konseptualisasi *Adventure-based Counseling* untuk meningkatkan *EcoWellness*: mengintegrasikan alam dan petualangan untuk kesejahteraan klien yang holistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

A. *EcoWellness*

Wellness didefinisikan oleh Myers, et al., (2000) “*a way of life oriented toward optimal health and well-being, in which body, mind, and spirit are integrated by the individual to live life more fully within the human and natural community*”. Definisi ini bermakna “cara hidup yang berorientasi pada kesehatan dan kesejahteraan yang optimal, dimana tubuh, pikiran, dan jiwa diintegrasikan oleh individu untuk menjalani hidup secara lebih penuh dalam komunitas manusia dan alam”. Singkatnya kesehatan dan kesejahteraan holistik untuk menjalani hidup secara optimal di mana tubuh, pikiran, dan jiwa bersatu. Wellness dalam konseling profesional telah berkembang dan banyak diteliti khususnya di

Amerika Serikat (Myers & Sweeney, 2004, 2008). Pada dasarnya dimensi lingkungan telah termuat pada konteks global namun tidak secara eksplisit menguraikan dimensi lingkungan yang mengacu pada pengalaman alam. Hal inilah yang dijadikan dasar pengembangan pentingnya pengalaman alam sebagai komponen kesejahteraan sehingga menjadi studi tambahan mendukung sifat multidimensi *EcoWellness* (Reese & Myers, 2012).

Pada awal kemunculannya *EcoWellness* bukanlah sebuah konstruksi kesatuan melainkan terdiri dari tiga dimensi yang terpisah. Hal ini mencakup akses terhadap alam (*access to nature*), identitas lingkungan (*environmental identity*), dan transendensi terhadap alam (*transcendence in nature*), setiap dimensi menyumbangkan perspektif unik untuk memahami konstruksi *EcoWellness* (Reese & Myers, 2012). Namun seiring perkembangan maka model *EcoWellness* yang diperluas digunakan untuk mengembangkan *Reese EcoWellness Inventory* (REI) (Reese et al., 2015). Model ini menghasilkan konstruk agar dapat menilai seluruh komponen *EcoWellness*, memberikan dukungan untuk model sehingga dapat digunakan sebagai alat untuk tujuan klinis dan penelitian. Uraian singkat tentang dimensi dan komponen *EcoWellness* sebagai berikut.

Table 1 Komponen dan Dimensi EcoWellnes

Dimensi	Komponen	Deskripsi
<i>Access</i> , yaitu kemampuan untuk secara fisik berada di alam dan menjelajahi alam dengan indera	<i>Physical Access</i>	Kemampuan untuk berinteraksi secara fisik di dalam atau dengan apa yang individu anggap sebagai alam
	<i>Sensory Access</i>	Kemampuan untuk menyentuh, mencium, melihat, atau mendengar alam tanpa adanya kontak fisik dengan alam
<i>Enviromental Identity</i> , yaitu sejauh mana individu memasukkan alam ke dalam konsep diri dan gaya hidupnya	<i>Connection</i>	Terdiri dari kognisi dan emosi menyenangkan yang ditimbulkan oleh hubungan seseorang dengan alam
	<i>Protection</i>	<i>Nature self-efficacy</i> (efikasi diri terhadap alam), adalah perasaan efektif ketika menavigasi lingkungan alam dan memiliki pemahaman tentang apa yang mungkin berkontribusi terhadap kelangsungan hidup dan kesenangan seseorang ketika berada di alam atau bersama alam
	<i>Preservation</i>	<i>Environmental agency</i> (badan lingkungan hidup) bertindak atas nama atau mendukung pelestarian alam, baik itu termasuk mendaur ulang atau mendukung tujuan lingkungan
<i>Transcendence</i> , yaitu kemampuan untuk terhubung dengan entitas di luar diri ketika mengakses alam dan memperluas kesadaran tentang peran atau tujuan seseorang relatif terhadap komunitas	<i>Spirituality</i>	Perasaan terhubung dengan konsepsi seseorang tentang kekuatan yang lebih tinggi dan/atau prinsip-prinsip panduan hidup yang diperoleh melalui hubungan seseorang dengan alam
	<i>Community Connectedness</i>	Perasaan terhubung dengan orang lain di alam

manusia dan non-manusia		
-------------------------	--	--

Sumber: Adaptasi *Expanded Model of EcoWellness used to develop the Reese EcoWellness Inventory* (Reese et al., 2015).

EcoWellness sebagai apresiasi, rasa hormat, dan kekaguman seseorang terhadap alam yang berkontribusi pada hubungan yang lebih baik dengan diri sendiri dan alam serta menghasilkan kesejahteraan holistik (Reese et al., 2019). Model ini menggunakan penelitian Kesehatan dan kesejahteraan alam dan teori alam terkait sebagai sarana untuk mengkategorikan temuan empiris ke dalam tujuh dimensi yang diperoleh secara empiris. Tujuan dari model ini adalah untuk membantu praktisi dan pendidik mengidentifikasi aspek spesifik dari hubungan dengan alam yang mungkin didukung sebagai bagian dari rencana perawatan klien secara keseluruhan untuk mendorong hasil positif bagi klien.

B. Adventure-Based Counseling

Adventure-Based Counseling merupakan konsep yang bisa bermakna tumpang tindih dengan konsep yang lainnya seperti *wilderness therapy*, *adventure therapy*, and *wilderness adventure therapy* (Fletcher & Hinkle, 2002; Gass et al., 2012). Namun, salah satu kesamaan dalam bentuk-bentuk ini adalah penekanan pada terapi dengan individu di lingkungan luar ruangan (alam terbuka) yang aktif didasarkan pada pendidikan berdasarkan pengalaman. *Adventure-based Counseling* dapat diterapkan pada jenjang sekolah dasar dan menengah dengan berbagai topik dan tema yang dapat dipilih sesuai kebutuhan siswa (Schoel et al., 1988). Selain itu penerapan ABC dapat diaplikasikan pada layanan bimbingan dan konseling kelompok disekolah (Nugraha, 2018), juga dapat sebagai pengganti konseling kelompok tradisional, mendukung kegiatan konseling yang telah ada, juga digunakan sebagai alat pembelajaran untuk sejumlah besar siswa yang dianggap tidak membutuhkan konseling (Schoel et al., 1988).

Terapi petualangan sebuah pendekatan konseling berbasis kelompok yang menggunakan aktivitas kinestetik untuk mendorong kemajuan terapeutik, memiliki potensi untuk meningkatkan ketahanan, sehingga melindungi remaja dari masalah kesehatan mental dan potensi dampak jangka panjangnya (Brown, Christian, & Crowson, 2023). Berdasarkan *review* sistematis ditemukan bahwa terapi petualangan pada remaja menghasilkan unsur-unsur bermakna mencakup (a) pentingnya interaksi keluarga, (b) perubahan konsep diri, (c) hubungan secara umum, (d) keterampilan komunikasi, (e) komponen pengalaman (yaitu, aktivitas yang dipandang sebagai aktivitas emosional-fisik-kognitif-integratif sosial), dan (f) lingkungan itu sendiri (Kraft & Cornelius-White, 2020). ABC diasumsikan membingkai ulang tindakan di alam liar dapat membantu klien melihatnya sebagai tantangan dalam aspek kehidupan lainnya (Hartford, 2011) dan telah dikonfirmasi melalui bukti empiris telah menunjukkan efektivitas terapi ABC (Rutko & Gillespie, 2013). Hasil efektivitas penelitian secara umum dari terapi alam liar (McIver et al., 2018) yaitu mengurangi gejala tekanan, meningkatkan empati, ekspresi emosional, ketahanan, dan fungsi psikososial.

Konselor yang hendak bekerja menggunakan ABC dapat dilalui pada masa pendidikan konselor dengan menanamkan teknik konseling berbasis petualangan ke dalam kurikulum pembelajaran (Sacco, 2022), dan mesti memiliki dua hal utama yaitu keterampilan klinis dan keterampilan teknis (Christian & Perryman, 2018). Konselor dan helping profession lainnya yang pernah mendapatkan pelatihan sebelumnya untuk menerapkan konseling berbasis alam memiliki lebih sedikit hambatan dalam penerapannya (Swank & Reese, 2022).

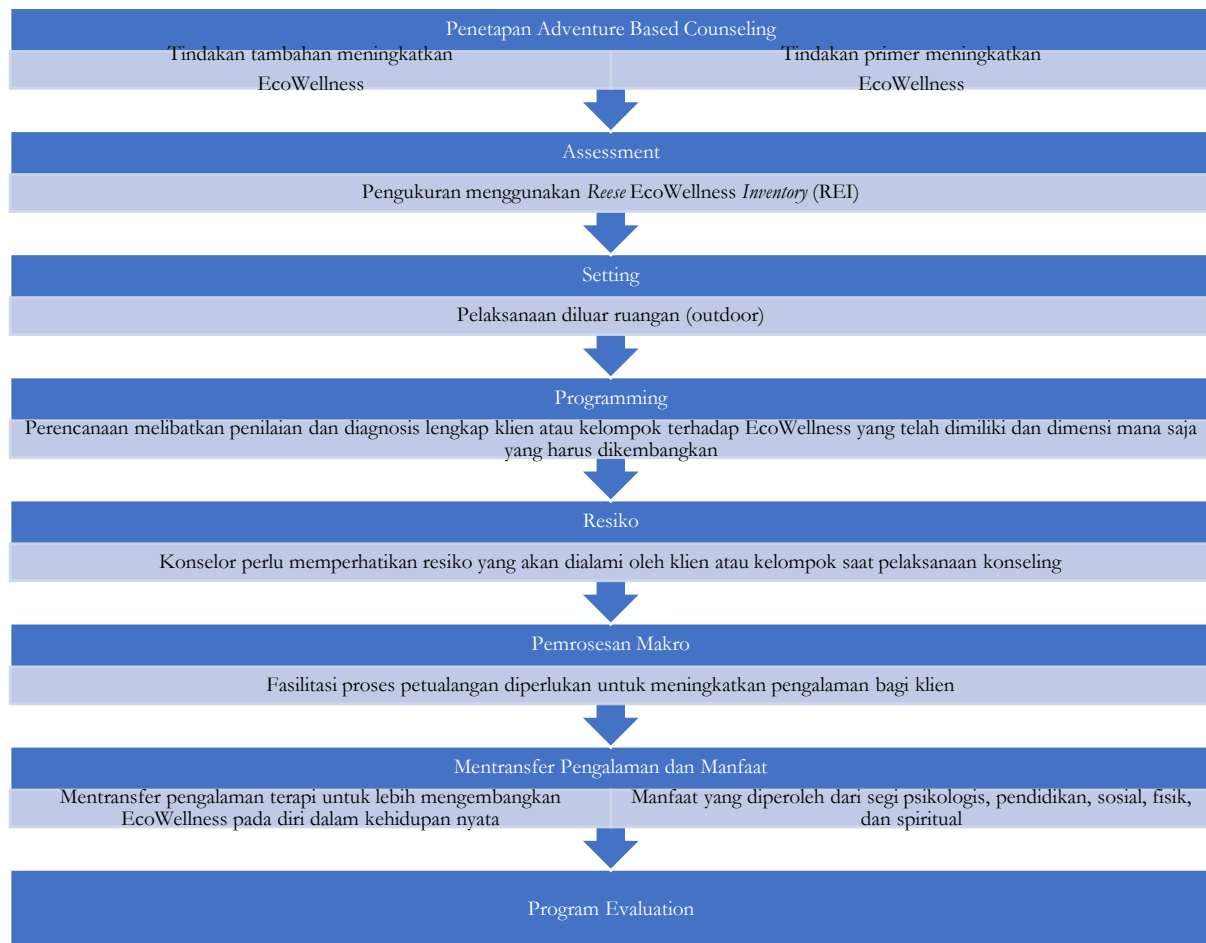
Pembahasan

Terbatasnya literatur dan riset yang menunjukkan penerapan *Adventure-based Counseling* untuk meningkatkan *EcoWellness* pada diri siswa membuat hubungan diantara keduanya perlu kehati-hatian untuk menguraikan. Hal yang paling mungkin dilakukan adalah melakukan kajian mendalam secara konseptual antara *Adventure-based Counseling* dengan *EcoWellness*. Terapi alam cukup memberikan sumbangsih bagi kesejahteraan individu, meskipun sulit untuk menentukan bagaimana dan mengapa “*nature*” dalam konseling berbasis alam mempengaruhi perubahan (Reese et al., 2014). Namun hal ini dapat mempertimbangkan berbagai problematika yang terjadi pada individu. Peningkatan urbanisasi dan perkembangan teknologi menyebabkan banyak individu khususnya remaja mengalami depresi dan kecemasan, untuk mengurangi urbanisasi dan ketergantungan pada teknologi harus menjadi bagian dari solusi mengembalikan remaja berinteraksi dengan alam (Gabrielsen & Harper, 2018).

Survei Nasional di Amerika Serikat menunjukkan bahwa dua faktor *EcoWellness* dan komitmen pribadi seorang profesional yang membantu terhadap perubahan iklim berkontribusi pada komitmen profesional untuk mengatasi perubahan iklim dalam konseling (Reese et al., 2023), terlebih jika individu terpapar dampak perubahan iklim terhadap kesehatan mental, sehingga konselor profesional harus berada di garis depan dalam advokasi dan kepemimpinan iklim (Mongonia, 2022).

Basis dari ABC adalah pertumbuhan individu (Schoel et al., 1988), mengintegrasikan *EcoWellness* dengan konsep *adventure therapy* yang digunakan oleh fasilitator untuk secara sengaja memanfaatkan alam dalam proses perencanaan dan memfasilitasi kelompok (Brown, Christian, Reese, et al., 2023). Implikasi riset *EcoWellness* yang berkaitan kepribadian, *mindfulness*, dan *naturalness* memungkinkan disebabkan oleh perbedaan individu dalam kewaspadaan, ciri-ciri kepribadian tertentu, dan kealamian yang dirasakan (Holden et al., 2020). Individu yang merasakan kealamian yang lebih baik di seluruh lingkungan mendapat skor lebih tinggi pada *EcoWellness*. Artinya, semakin mudah beradaptasi atau fleksibel definisi seseorang tentang alam, semakin besar kemungkinan seseorang mengalami kealamian di berbagai lingkungan. Kemampuan untuk mengalami kealamian di seluruh situasi dapat ditargetkan atau bahkan dikembangkan bersama klien dalam konteks konseling (Holden et al., 2020). Kesadaran individu begitu penting memahami lingkungan sekitar maka membutuhkan peran konselor dalam pendidikan lingkungan (Reese & Swank, 2022).

Konseptualisasi Adventure-Based Counseling untuk Meningkatkan EcoWellness: Mengintegrasikan Alam dan Petualangan untuk Kesejahteraan Klien yang Holistik



Gambar 1. Kerangka Kerja Konseptual Peningkatan *EcoWellness* melalui *Adventure-Based Counseling* Adaptasi: Model *Adventure-Based Counseling* (Fletcher & Hinkle, 2002)

Berbagai pertimbangan etis (keselamatan fisik dan kerahasiaan) membawa klien luar ruangan (hutan belantara, taman kota) penting untuk menyelidiki lebih lanjut peran kealamian dibandingkan fokus hanya kepada intervensi *EcoWellness* dalam konseling, karena memperluas berbagai cara baru di mana alam dapat dimanfaatkan dalam mempromosikan kesehatan siswa (Reese, 2016). Mempromosikan dapat diartikan meningkatkan kesehatan siswa termasuk dalam upaya mendidik siswa. memanfaatkan kegiatan petualangan yang menantang dan mendidik, siswa dapat mengembangkan kerja sama untuk kehidupan di masa depan (Lakdjo & Sari, 2024).

Dalam layanan bimbingan dan konseling menggunakan ABC perlu memperhatikan aspek etika kegiatan profesional, penghargaan dan keterbukaan, kerahasiaan dan berbagi informasi, *setting* layanan, dan tanggungjawab (ABKIN, 2018), seperti yang ditunjukkan pada prinsip etika untuk praktik *EcoWellness* diperkenalkan dan dikaitkan dengan bagian yang berlaku dari Kode Etik *American Counseling Association* (Reese, 2016), serta memungkinkan pengintegrasian keduanya kedalam kode etik profesi konseling secara profesional.

Adventure-Based Counseling dan *EcoWellness* memiliki keterkaitan yang signifikan dalam konteks terapi dan pengembangan pribadi, di mana keduanya memanfaatkan lingkungan alam sebagai elemen penting dalam proses konseling dan peningkatan kesejahteraan. ABC sebagai kegiatan petualangan dan tantangan di alam terbuka sebagai sarana untuk mencapai tujuan terapi dan pengembangan diri, dan *EcoWellness* berfokus pada kesejahteraan holistik yang diperoleh melalui koneksi dengan alam.

Implikasi berdasarkan hasil *review* literatur yang telah teruraikan, menunjukkan bahwa integrasi antara *Adventure-based Counseling* dan *EcoWellness* dapat memberikan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan holistik pada klien. Praktisi konseling diharapkan dapat mempertimbangkan untuk mengadopsi pendekatan ini terutama dalam konteks klien yang dapat diuntungkan dari interaksi dengan alam dan kegiatan petualangan. Terakhir bahwa hasil dari tinjauan ini dapat digunakan untuk mengembangkan kurikulum dan program pelatihan bagi konselor yang ingin mengintegrasikan metode *Adventure-based Counseling* dan *EcoWellness* dalam praktik konseling secara profesional.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari konsep ini menyoroti bahwa integrasi *Adventure-based Counseling* dengan konsep *EcoWellness* dapat memberikan pendekatan yang inovatif dan efektif untuk meningkatkan *EcoWellness* yang terdiri dari akses terhadap alam (*access to nature*), identitas lingkungan (*environmental identity*), dan transendensi terhadap alam (*transcendence in nature*) pada diri klien yang holistik. Mengintegrasikan aktivitas petualangan yang terstruktur dengan interaksi langsung dengan alam, konselor dapat membantu klien untuk mencapai keseimbangan emosional, fisik, dan spiritual yang lebih baik. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat hubungan klien dengan lingkungan alam, tetapi juga menyediakan alat dan strategi baru bagi konselor untuk penghargaan, hormat, dan kekaguman terhadap alam, individu merasakan peningkatan keterhubungan bersama alam, serta diharapkan klien dapat merasakan manfaat jangka panjang yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari.

Kelemahan tulisan ini merupakan tulisan yang masih bersifat konseptual dan subjektif terhadap penerapannya, sehingga dimasa akan datang konsep ini perlu pembuktian secara empirik

DAFTAR PUSTAKA

- ABKIN. (2018). *Kode Etik Bimbingan dan Konseling Indonesia*. Pengurus Besar Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia.
- Barrett, B., Walters, S., Checovich, M. M., Grabow, M. L., Middlecamp, C., Wortzel, B., Tetrault, K., Riordan, K. M., & Goldberg, S. (2024). Mindful Eco-Wellness: Steps Toward Personal and Planetary Health. *Global Advances in Integrative Medicine and Health*, 13, 1–13. <https://doi.org/10.1177/27536130241235922>
- Brown, C. L., Christian, D. D., & Crowson, H. M. (2023). Effects of an Adventure Therapy Mountain Bike Program on Middle School Students' Resiliency. *Journal of Child and Adolescent Counseling*, 9(2), 222–241. <https://doi.org/10.1080/23727810.2023.2229084>
- Brown, C. L., Christian, D. D., Reese, R. F., & Bellegarde, N. S. (2023). Using the AT-EcoWellness Framework to Increase the Intentional Use of Nature in Adventure Therapy. *The Journal for Specialists in Group Work*, 48(3), 229–247. <https://doi.org/10.1080/01933922.2023.2190780>
- Capstick, S., Nash, N., Whitmarsh, L., Poortinga, W., Haggan, P., & Brügger, A. (2022). The connection between subjective wellbeing and pro-environmental behaviour: Individual and cross-national characteristics in a seven-country study. *Environmental Science & Policy*, 133, 63–73. <https://doi.org/10.1016/j.envsci.2022.02.025>
- Christian, D. D., & Perryman, K. L. (2018). Adventures in Supervision: Implications for Supervision of Adventure Based Counseling. *Journal of Creativity in Mental Health*, 13(1), 19–30. <https://doi.org/10.1080/15401383.2017.1345670>
- DeDiego, A. C. (2023). Adventure Based Counseling. In T. B. Fletcher & A. C. DeDiego (Eds.), *Creativity in Counseling Children and Adolescents*. Routledge.
- Fletcher, T. B., & Hinkle, J. S. (2002). Adventure based counseling: An innovation in counseling.

- Journal of Counseling and Development*, 80(3), 277–285. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2002.tb00192.x>
- Frumkin, H., Bratman, G. N., Breslow, S. J., Cochran, B., Jr, P. H. K., Lawler, J. J., Levin, P. S., Tandon, P. S., Varanasi, U., Wolf, K. L., & Wood, S. A. (2024). Nature Contact and Human Health: A Research Agenda. *Environmental Health Perspectives*, 125(7), 75001. <https://doi.org/10.1289/EHP1663>
- Gabrielsen, L. E., & Harper, N. J. (2018). The role of wilderness therapy for adolescents in the face of global trends of urbanization and technification. *International Journal of Adolescence and Youth*, 23(4), 409–421. <https://doi.org/10.1080/02673843.2017.1406379>
- Gass, M. A., Gillis, H. L. “Lee,” & Russell, K. C. (2012). *Adventure Therapy: Theory, Research, and Practice*. Routledge.
- Geore, M. W. (2008). *The Elements of Library Research*. Princeton University Press.
- Gladding, S. T. (2021). *The Creative Arts in Counseling* (6th ed.). American Counseling Association.
- Hartford, G. (2011). Practical implications for the development of applied metaphor in adventure therapy. In *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning* (Vol. 11, Issue 2, pp. 145–160). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1080/14729679.2011.633383>
- Holden, C. J., Reese, R. F., & Seitz, C. M. (2020). Naturalness, Personality, and Mindfulness Predict EcoWellness: Implications for Counseling Practice. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 42(4), 439–454. <https://doi.org/10.1007/s10447-020-09414-w>
- Kamitsis, I., & Simmonds, J. G. (2017). Using Resources of Nature in the Counselling Room: Qualitative Research into Ecotherapy Practice. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 39(3), 229–248. <https://doi.org/10.1007/s10447-017-9294-y>
- Kraft, M., & Cornelius-White, J. (2020). Adolescent Experiences in Wilderness Therapy: A Systematic Review of Qualitative Studies. *Journal of Creativity in Mental Health*, 15(3), 343–352. <https://doi.org/10.1080/15401383.2019.1696259>
- Lakdjo, M. A., & Sari, P. (2024). Peningkatan Kapabilitas Kerja Sama Siswa Melalui Adventure Based Counseling Bagi Siswa Madrasah Aliyah. *Jurnal Pengabdian Pedagogika*, 2(2), 51–58. <https://ejournal-fip-ung.ac.id/ojs/index.php/jpp/article/view/3184>
- Machi, L. A., & McEvoy, B. T. (2022). The Literatur Review: Six Steps to Success. In *Corwin* (4th ed.). Corwin Press, Inc.
- McIver, S., Senior, E., & Francis, Z. (2018). Healing fears, conquering challenges: Narrative outcomes from a wilderness therapy program. In *Journal of Creativity in Mental Health* (Vol. 13, Issue 4, pp. 392–404). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1080/15401383.2018.1447415>
- Mongonia, L. (2022). Climate change and mental health: the counseling professional’s role. *Journal of Counselor Leadership and Advocacy*, 9(1), 57–70. <https://doi.org/10.1080/2326716X.2022.2041505>
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2004). The Indivisible Self: An Evidence-Based Model of Wellness. *Journal of Individual Psychology*, 60(3), 234–245.
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2008). Wellness Counseling: The Evidence Base for Practice. *Journal of Counseling & Development*, 86(4), 482–493. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2008.tb00536.x>
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251–266. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x>
- Nugraha, A. (2018). Adventure Based Counseling dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 2(2), 75–83.
- Reese, R. F. (2016). EcoWellness & Guiding Principles for the Ethical Integration of Nature into Counseling. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 38(4), 345–357. <https://doi.org/10.1007/s10447-016-9276-5>
- Reese, R. F., Hadeed, S., Craig, H., Beyers, A., & Gosling, M. (2019). EcoWellness: integrating the natural world into wilderness therapy settings with intentionality. *Journal of Adventure Education*

- and Outdoor Learning*, 19(3), 202–215. <https://doi.org/10.1080/14729679.2018.1508357>
- Reese, R. F., Lewis, T. F., Myers, J. E., Wahesh, E., & Iversen, R. (2014). Relationship between nature relatedness and holistic wellness: An exploratory study. *Journal of Humanistic Counseling*, 53(1), 63–79. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1939.2014.00050.x>
- Reese, R. F., & Myers, J. E. (2012). EcoWellness: The Missing Factor in Holistic Wellness Models. *Journal of Counseling & Development*, 90(4), 400–406. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2012.00050.x>
- Reese, R. F., Myers, J. E., Lewis, T. F., & Willse, J. T. (2015). Construction and Initial Validation of the Reese EcoWellness Inventory. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 37(2), 124–142. <https://doi.org/10.1007/s10447-014-9232-1>
- Reese, R. F., & Swank, J. (2022). Partnering with counselors: using photovoice to expand adolescent awareness of nearby outdoor spaces accessed for health purposes. *Applied Environmental Education & Communication*, 21(3), 288–301. <https://doi.org/10.1080/1533015X.2022.2068699>
- Reese, R. F., Swank, J. M., & Sturm, D. C. (2023). A national survey of helping professionals on climate change and counseling. *The Journal of Humanistic Counseling*, 62(3), 201–215. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/johc.12211>
- Rutko, E. A., & Gillespie, J. (2013). Where's the Wilderness in Wilderness Therapy? *Journal of Experiential Education*, 36(3), 218–232. <https://doi.org/10.1177/1053825913489107>
- Sacco, K. K. (2022). Infusing Adventure Based Counseling Techniques Into Counselor Education. *Journal of Creativity in Mental Health*, 17(3), 292–304. <https://doi.org/10.1080/15401383.2020.1870598>
- Schoel, J., Prouty, D., & Radcliffe, P. (1988). *Island Of Healing: A Guide to Adventure Based Counseling*. Project Adventure, Inc.
- Swank, J. M., & Reese, R. F. (2022). Do Counselors and Other Helping Professionals Use Nature-Based Counseling? *Journal of Creativity in Mental Health*, 17(4), 443–455. <https://doi.org/10.1080/15401383.2021.1911725>
- Swank, J. M., Shin, S. M., Cabrita, C., Cheung, C., & Rivers, B. (2015). Initial Investigation of Nature-Based, Child-Centered Play Therapy: A Single-Case Design. *Journal of Counseling & Development*, 93(4), 440–450. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jcad.12042>
- Walker, K. L. A., Ray, D. C., & Lollar, S. (2022). Integrating Humanistic Counseling and Ecotherapy. *Journal of Professional Counseling: Practice, Theory & Research*, 49(1), 5–20. <https://doi.org/10.1080/15566382.2021.1949209>
- Zawadzki, S. J., Steg, L., & Bouman, T. (2020). Meta-analytic evidence for a robust and positive association between individuals' pro-environmental behaviors and their subjective wellbeing. *Environmental Research Letters*, 15(12). <https://doi.org/10.1088/1748-9326/abc4ae>