

Alam Sekitar Sebagai Terapi Alternatif Kesehatan Mental

Environment as an Alternative Therapy for Mental Health

Haliza Abdul Rahman
Universiti Putra Malaysia

Corresponding author: dr.haliza@upm.edu.my
Dihantar: 2 September 2019 / Diterima: 1 Disember 2019
Received: 2 September 2019 / Accepted: 1 December 2019

Gangguan pada fungsi otak yang boleh menyebabkan perubahan kepada proses pemikiran, perasaan dan tingkah laku seseorang yang seterusnya mengakibatkan gangguan untuk menjalani aktiviti seharian dengan baik dikenali sebagai penyakit mental. Pada tahun 2020, penyakit mental yang merupakan antara lima penyakit utama yang menyebabkan hilang upaya di seluruh dunia akan menduduki tangga kedua. Kajian Kesehatan dan Morbiditi Kebangsaan 2017 mendedahkan, 27 peratus kalangan penduduk Malaysia yang berumur 16 tahun ke atas mengalami masalah kesihatan mental. Masalah kesihatan mental dalam kalangan anak-anak muda di negara ini juga disifatkan sebagai membimbangkan, yang mana, daripada kira-kira 5.5 juta remaja, seorang daripada lima anak muda mengalami kemurungan. Maka, di seluruh dunia, tarikh 10 Oktober diraikan setiap tahun sebagai Hari Kesehatan Mental Sedunia bertujuan meningkatkan kesedaran umum terhadap kesihatan mental. Selain rawatan melalui ubat-ubatan, alam semula jadi mampu berperanan serta bertindak sebagai terapi terhadap permasalahan kesihatan mental yang semakin meningkat dalam kalangan masyarakat. Hal ini kerana alam semula jadi dengan suasana dan sifatnya dapat membantu mengurangkan tekanan, meningkatkan perhatian, menggalakkan kreativiti serta meningkatkan harga diri seseorang individu. Justeru, ia mampu memberi ketenangan hati dan minda seterusnya berupaya merawat permasalahan kesihatan mental dalam kalangan masyarakat. Maka, terapi alam sekitar harus diperluaskan sebagai kaedah rawatan alternatif untuk mereka yang mengalami masalah mental.

Kata kunci: kesihatan mental, penyakit, rawatan, terapi alam sekitar, ketenangan

Disorder of brain function that can cause a change in the process of thinking, feeling and behaving which results in disruption of daily activities known as mental illness. By 2020, mental illness, which is one of the five leading causes of disability worldwide, will rank second. The National Health and Morbidity Survey 2017 revealed that 27 per cent of Malaysians aged 16 and above suffer from mental health problems. Mental health problems among young people in the country are also considered alarming, of which, out of about 5.5 million teenagers, one in five suffer from depression. Thus, worldwide, October 10 is celebrated annually as World Mental Health Day aimed at raising public awareness of mental health. In addition to medicines, nature can play a role and act as a therapy for increasing mental health problems among society. By seeing and enjoying the beauty of nature, it can help reduce stress, increase attention, encourage creativity and increase self-esteem. It is also capable of providing peace of mind and can provide many benefits to the mental health of the community. Therefore, environmental therapy should be expanded as an alternative treatment method for those with mental illness.

Keywords: mental health, disease, treatment, environmental therapy, tranquility

Perubahan landskap sosial telah banyak menyumbang kepada wujudnya peningkatan masalah kesihatan mental dan gangguan psikologi. Isu seperti kegagalan perkahwinan, masalah keluarga, tekanan kerja, penagihan alkohol dan penyalahgunaan dadah adalah antara penyumbang kepada permasalahan ini. Natiujahnya, Jika keadaan ini dibiarkan begitu sahaja tanpa ada usaha untuk mengambil tindakan yang sewajarnya, ia boleh menyebabkan kemurungan, kebimbangan, stres dan pelbagai kecelaruan psikologi yang memberi impak terhadap kualiti dan kesejahteraan hidup masyarakat secara holistik. Alam sekitar yang tercemar turut menjadi faktor penyumbang kepada peningkatan kes penyakit mental dalam kalangan masyarakat. Terkini, portal National Geographic mendapati kawasan yang diliputi pencemaran udara menyaksikan lebih banyak laporan kes gangguan neurologi seperti kemurungan dan gangguan bipolar. Di

Amerika Syarikat (AS), para saintis mendapati negara-negara yang mempunyai kualiti udara yang teruk, seperti yang direkod Agensi Perlindungan Alam Sekitar, menunjukkan peningkatan sebanyak 27 peratus bagi kes gangguan bipolar dan 6 peratus kenaikan dalam kes kemurungan, berbanding kadar purata kebangsaan. Kajian yang serupa turut dijalankan di London, China dan Korea Selatan, dan kesemuanya telah menemukan kaitan antara kawasan tercemar dengan masalah kesihatan mental. Penduduk di kawasan yang tercemar lebih berisiko menghidapinya (Astro Awani, 21 Ogos 2018).

Umumnya, kesihatan mental sering kali dikaitkan dengan penyakit mental tetapi kenyataan ini adalah kurang tepat. Kesihatan mental amat berkait rapat dengan kehidupan seseorang kerana ia merangkumi perasaan, fikiran dan tingkah laku dalam diri sendiri, kemampuan untuk berinteraksi secara sihat dengan orang lain, kumpulan

dan persekitarannya serta bagaimana seseorang itu mengendalikan tanggungjawab, cabaran dan tekanan yang timbul dalam kehidupan seharian. Hanya individu yang sihat daripada segi mentalnya sahaja berupaya mengekalkan perhubungan yang harmoni dengan orang sekeliling, bersama-sama mengambil bahagian dalam aktiviti kemasyarakatan dan boleh berperanan dengan menyumbang pelbagai bentuk sumbangan daripada segi fizikal, ekonomi dan sosial kepada masyarakat (Zhan, 1992).

Penyakit mental melibatkan gangguan pada fungsi otak sehingga berupaya menyebabkan berlakunya perubahan dalam proses pemikiran, perasaan dan tingkah laku seseorang yang seterusnya mengakibatkan gangguan untuk menjalani aktiviti seharian dengan baik. Penyakit mental dikelaskan kepada beberapa yang utama iaitu: skizofrenia, kecelaruan bipolar, kecelaruan personaliti, kemurungan dan kebimbangan adalah antara jenis penyakit mental yang utama. Justeru, penyakit mental yang dihadapi terutama yang berada pada tahap yang serius boleh memberikan pelbagai impak dalam kehidupan seseorang yang menghidapinya. Justeru, kesejahteraan mental sangat penting untuk diberi perhatian kerana ia boleh memberikan kesan terhadap kesihatan fizikal kerana kebiasaannya mereka yang menderita atau menghadapi masalah mental didapati kurang mengambil berat dan tidak menghiraukan aspek fizikal mereka. Harus diberi perhatian, kajian mendapati, kesan penyakit mental terhadap kehidupan seseorang individu adalah lebih besar daripada risiko lain seperti merokok, obesiti dan kencing manis (JPA, tiada tarikh). Maka, penyakit mental perlu dirawat seawal yang mungkin agar pesakit boleh disembuhkan dan menjalani kehidupan yang normal.

Menurut Zhan (1992), hati dan minda yang stabil dan tenang amat penting bagi seseorang individu kerana ia mendorong mereka untuk berfikir secara positif dan betul dalam menangani masalah dan ujian yang dialami. Rentetan itu, trend terkini merawat kesihatan mental adalah dengan mendedahkan pesakit kepada alam semula jadi selain rawatan melalui ubat-ubatan. Tidak dapat dinafikan, sejak kewujudan manusia hati dan minda yang bergelora dan tertekan, bimbang dan murung akan tenang dengan menikmati keindahan serta ketenangan alam semula jadi. Alam semula jadi memberikan impak keselesaan dan kenyamanan, misalnya dengan menikmati rimbunan kehijauan, kicauan burung dan deruan air yang mengalir. Dengan hanya melihat dan menikmati keindahan alam semula jadi mampu memberi ketenangan hati dan minda (Rajah 1). Ketenangan datang daripada emosi yang stabil. Keinginan perasaan ini dalam spiritual disebut sebagai, ketenangan dalaman (inner peace) iaitu tahap emosi yang paling tinggi. Justeru, alam semula jadi adalah anugerah Allah SWT untuk dinikmati, hayati dan selami bagi menangani apa sahaja tekanan, kemurungan, kerisauan dan kebimbangan yang dialami khususnya kalangan mereka yang menghidap penyakit berkaitan mental.



Rajah 1. Alam sekitar dapat berfungsi sebagai terapi semula jadi kepada pesakit mental

Sumber: Gambar peribadi penulis

Kesihatan Mental: Punca dan Kesan

Di seluruh dunia, gangguan kesihatan mental seperti kemurungan atau depresi adalah penyakit yang kerap berlaku. Dianggarkan 12 peratus daripada penduduk dunia mengalami masalah ini dan jumlahnya semakin meningkat. Antara tahun 2005 sehingga 2015, peningkatan populasi yang mengalami masalah kemurungan adalah lebih daripada 18 peratus dan dianggarkan lebih daripada 300 juta orang kini mengalami masalah kemurungan. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menunjukkan penyakit mental adalah antara 5 penyakit utama yang menyebabkan hilang upaya di seluruh dunia dan dijangkakan pada tahun 2020, penyakit ini akan menjadi penyebab kedua tertinggi. Pada tahun 2020, World Bank menjangkakan sejumlah 340 juta daripada populasi dunia akan mengalami masalah kemurungan. Yang lebih merisaukan adalah, pada tahun 2030 nanti dijangkakan kemurungan klinikal menjadi antara penyakit utama yang berupaya melumpuhkan kehidupan individu. Hal ini disebabkan rawatan terhadap penyakit ini mengambil tempoh masa lama selain ianya mengganggu keupayaan individu menjalani aktiviti kebiasaan (Noorkumala, 2017). Rentetan itu, bagi meningkatkan kesedaran umum terhadap kesihatan mental, tarikh 10 Oktober diraikan setiap tahun sebagai Hari Kesihatan Mental Sedunia.

Di Malaysia, Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan pada tahun 2006 mendapati 11.2 peratus dalam kalangan orang dewasa dan 20.3 peratus kalangan kanak-kanak dan remaja mengalami masalah mental. Sesuatu yang amat mengejutkan adalah, seramai 3 juta daripada 26 juta rakyat Malaysia dikesan mengalami masalah kesihatan mental. Daripada jumlah ini, 20 ke 30 dari setiap 100,000 rakyat didapati orang membunuh diri setiap tahun. Trend mendapatkan rawatan masalah mental di hospital-hospital kerajaan turut menunjukkan peningkatan iaitu 15.6 peratus atau 400 227 pada tahun 2008 berbanding hanya 346,196 pesakit pada tahun 2007. Gambaran ini menunjukkan kesihatan mental kalangan masyarakat hari ini terjejas dan kian merosot (Norhafzan, 2018).

Selanjutnya, Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2017 pula mendedahkan, sejumlah 27 peratus dalam kalangan penduduk Malaysia berumur 16 tahun ke atas mengalami masalah kesihatan mental. Masalah ini

membimbangkan kerana, secara statistik daripada 5.5 juta remaja, seorang daripada 5 anak muda mengalami kemurungan. Malah, seorang remaja daripada 10 remaja direkodkan mengalami tekanan perasaan. Peratusan jumlah yang agak tinggi jika dibandingkan dengan negara lain. Antara faktor penyumbang kepada permasalahan ini adalah penggunaan gajet dan media sosial yang semakin meluas dalam kalangan remaja sehingga menimbulkan masalah sosial dan tekanan (Norhafzan, 2018).

Terdapat beberapa ciri tertentu yang boleh mengklasifikasikan seseorang individu itu mengalami kecelaruan mental, khususnya yang ditonjolkan melalui aspek pemikiran, perasaan dan tingkah laku mereka. Antara ciri tersebut ialah (JPA, tiada tarikh):

1. Bertentangan dengan kebiasaan
Individu memberitahu melihat dan mendengar perkara yang tidak wujud iaitu halusinasi dan delusi.
2. Tingkah laku bertentangan dengan nilai masyarakat
Setiap masyarakat/budaya memiliki tatacara dan adab yang biasa diikuti.
3. Persepsi dan Interpretasi realiti
Individu yang berhadapan dengan tekanan dan kesedihan. Selain itu, mereka cenderung untuk menafikan dan tidak dapat menerima kenyataan.
4. Salah adaptasi
Tingkah laku yang membataskan kefungsiannya, peranan dan tingkah laku yang menyebabkan kesedihan dan ketakutan serta takut berada di tempat yang ramai orang seperti pasar raya dan majlis keramaian.
5. Kesusahan peribadi
Masalah emosi seperti mengalami kebimbangan, takut dan kemurungan. Emosi berpanjangan hingga mengganggu individu untuk berfungsi secara normal.
6. Tingkah laku berbahaya
Individu yang ingin membunuh diri dan melakukan perkara mengancam nyawa orang lain akibat tekanan emosi.

Terdapat beberapa faktor yang berkemungkinan boleh mencetuskan penyakit mental. Antaranya ialah (JPA, tiada tarikh):

1. Faktor Genetik / Keturunan
Mereka yang mempunyai ahli keluarga yang menghadapi penyakit mental lebih berisiko tinggi untuk mengalami gangguan mental.
2. Gangguan Bahan Kimia Dalam Otak
Apabila bahan kimia dalam otak yang dikenali sebagai neurotransmitter tidak berfungsi dengan baik gejala penyakit mental akan muncul. Sebagai contohnya, Skizofrenia: akibat daripada penghasilan dopamin secara berlebihan.
Kemurungan: diakibatkan oleh paras serotonin terlalu rendah.
Mania: kesan daripada paras serotonin yang meningkat secara melampau.
Kebimbangan: akibat terdapatnya gangguan dalam pengeluaran dan fungsi noradrenalin.
3. Jangkitan virus

Mengikut kajian, jangkitan virus berupaya mengakibatkan kemunculan penyakit mental.

4. Sejarah Hidup Yang Getir
Antara contohnya ialah apabila seseorang individu itu mengalami proses kelahiran yang sukar, kehilangan ibu bapa semasa kecil selain terlalu banyak mengalami cabaran hidup yang sukar.
5. Keadaan Sosio-Ekonomi Yang Rendah
Faktor seperti kemiskinan, tiada atau kekurangan kemudahan asas atau keganasan dalam masyarakat boleh meningkatkan masalah penyakit mental.

Kemurungan, tekanan serta kebimbangan adalah antara masalah tekanan mental yang utama berkaitan gangguan terhadap kesihatan mental. Kemurungan adalah satu penyakit yang melibatkan badan, perasaan dan pemikiran. Sering dirujuk sebagai penyakit yang tidak kelihatan. Kemurungan sering memberi impak dalam bentuk makan dan tidur, bagaimana seseorang merasakan tentang diri sendiri dan satu cara memikirkan sesuatu. Kemurungan bukanlah suatu tanda kelemahan. Gejala ini boleh berlarutan selama beberapa tahun jika tidak dirawat (Stuart, 2004). Menurut Beck (1967), yang mana gejala dan tanda kemurungan yang dialami adalah akibat daripada sikap dan minda seseorang yang bercelaru. Kemurungan akan mengakibatkan hilangnya rasa gembira dan ghairah terhadap perkara sekeliling serta pesimis mengenai masa depan. Hal ini kerana mangsa akan berasa bahawa hidup mereka tidak bermakna dan bernilai. Justeru menyebabkan mereka tidak berminat untuk melibatkan diri dalam sebarang aktiviti disebabkan tidak mendapat keseronokan atau kepuasan.

Tekanan pula adalah perasaan negatif yang membuatkan seseorang individu itu mudah menjadi tersinggung, mudah menjadi marah, hilang tumpuan terhadap pekerjaan yang dilakukan dan ini akan memberikan kesan terhadap kesihatan seseorang (Lovibond & Lovibond, 1995). Ini akan mengakibatkan toleransi mangsa terganggu atau terjejas. Manakala kebimbangan merupakan ketidakelesaan yang biasanya memberi tindak balas seperti gelisah, takut dan risau kesan daripada faktor psikologi. Menurut Schultz dan Schultz (2005), kebimbangan ialah satu situasi negatif bagi seseorang yang menghubungkan emosi dengan perasaan gentar, takut, seram, rungsing, cemas, risau, bimbang, khawatir dan gelisah. Mereka yang mengalami gejala ini sukar untuk mengungkapkannya kerana berlaku tanpa sebab yang nyata serta tanpa disedari. Perasaan bimbang memberi kesan yang besar dalam pembentukan peribadi seseorang seperti yang dinyatakan dalam teori psikoanalisis Sigmund Freud (1856-1939). Menurut Freud, kebimbangan adalah disebabkan oleh ancaman atau gangguan yang telah diterima oleh mangsa, malahan ia adalah sebahagian daripada naluri semula jadi untuk keselamatan sendiri yang berpunca daripada renjatan emosi dan ketakutan. Kebimbangan juga mampu mencetuskan rasa panik (Strongman, 1995) dan menyebabkan tekanan menjadi bertambah teruk.

Masalah kesihatan mental seperti kemurungan telah meningkat dengan ketara dan memberi kesan dalam semua aspek kehidupan. Kegagalan dalam mengawal gejala seperti ketakutan, tekanan perasaan dan kebimbangan yang melampau boleh membawa kepada masalah kesihatan mental dan jika ianya gagal dirawat, ia boleh membawa kepada tahap membunuh diri.

Umumnya, hampir 90 peratus individu yang membunuh diri mempunyai masalah mental pada saat sebelum kematian

dengan 60 peratus daripada mereka mengalami gejala kemurungan (Berita Harian, 2018). Kebiasaannya, percubaan membunuh diri berlaku apabila individu berkenaan gagal atau berasa tidak mampu untuk menangani tekanan yang dialami berpunca daripada pelbagai masalah yang dihadapi, antaranya kewangan, malu, putus cinta dan penceraihan.

Malangnya, walaupun mengetahui pelbagai kesan negatif daripada penyakit ini, namun di seluruh dunia, hanya tiga peratus sahaja daripada perbelanjaan keseluruhan untuk rawatan penyakit diperuntukkan untuk kesihatan mental. Situasi ini bertambah gawat kalangan negara berpendapatan rendah yang hanya memperuntukkan kurang daripada satu peratus, malahan negara berpendapatan tinggi juga hanya memperuntukkan sekitar lima peratus sahaja dalam sektor kesihatan mental. Ini amat mendukacitakan kerana tidak selaras dengan jumlah pesakit mental yang kian meningkat. Maka, kerajaan seharusnya menambahbaik perkhidmatan kesihatan mental, menambah peruntukan untuk merawat selain mengambil pendekatan menyeluruh dalam menangani beban penyakit berkaitan mental yang semakin meningkat dalam kalangan masyarakat akibat suasana dan gaya hidup yang semakin mencabar (Noorkumala, 2017).

Hal ini kerana, berbanding penyakit lain, gangguan neurologi atau psikiatri sering kali dianggap sebagai masalah kesihatan mental yang remeh dan tidak membahayakan. Ini kerana, simptom masalah fizikal mudah kelihatan dan lebih ketara berbanding gangguan yang membabitkan kesihatan mental. Namun, masih ramai yang tidak mengetahui masalah kesihatan mental boleh 'membunuh' semangat seseorang itu dalam senyap dan kebiasaannya pesakit dikatakan mengalami kesengsaraan emosi yang tiada penghujungnya. Meskipun dianggap tidak bahaya seperti penyakit lain, masalah kesihatan mental yang tidak dikawal boleh menjejaskan kehidupan harian.

Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2015 mendedahkan beberapa angka yang membimbangkan dari segi kesihatan mental rakyat Malaysia, yang mana jumlahnya telah bertambah dengan ketara iaitu hanya 10.7% pada tahun 1996 tetapi meningkat sebanyak 29.2% pada tahun 2015. Ini memberi konotasi negatif dan mencetuskan kebimbangan kerana dianggarkan empat daripada 10 orang di Malaysia mengalami masalah kesihatan mental dan statistik ini pastinya akan terus meningkat kerana kesukaran untuk mengenal pasti simptom-simptom kemurungan yang wujud pada seseorang individu itu (Noorkumala, 2017).

Secara mata kasar, masalah kemurungan ini menular dalam kalangan masyarakat. Namun, ianya sukar dikesan peringkat awal dan sering kali telah mencapai tahap serius apabila dikesan. Tambahan pula, mentaliti masyarakat yang kerap berpandangan masalah kesihatan mental bukanlah sesuatu yang serius jika dibandingkan dengan penyakit lain telah merumitkan masalah ini. Kelewatan dalam menerima rawatan, malahan tidak mendapat rawatan sewajarnya telah menyebabkan isu ini kian meruncing. Kemurungan memberi pelbagai impak sama ada kepada individu itu sendiri, orang di sekeliling, kesihatan, ekonomi, sosial mahupun pihak kerajaan. Keresahan, kemurungan atau stres yang kronik boleh mengubah proses kognitif, pemikiran, kejelasan mental dan penurunan prestasi kerja seseorang (Nygaard dan Heir, 2012).

Dari segi kesihatan, seseorang yang stres selalunya mempunyai tabiat yang tidak sihat seperti merokok dan kurang bersenam. Semua ini diketahui menjadi faktor risiko

kepada kemerosotan kognitif secara umum, maka, apabila seseorang itu bertambah tertekan, sistem imun juga akan lemah dan mereka lebih mudah mengalami jangkitan. Tekanan boleh menjejaskan keupayaan berfikir, ini kerana tekanan akan meningkatkan paras hormon kortisol dalam badan dan mengurangkan ketumpatan sel saraf dalam otak. Tekanan juga akan meningkatkan paras beberapa neurotransmitter (pengutus neuro) dalam otak dan merendahkan yang lain. Apabila keadaan ini berlaku, otak tidak dapat bekerja dengan cekap dan tekanan mungkin memainkan peranannya dalam kematian sel otak.

Dari sudut ekonomi, kemurungan yang dialami oleh seseorang individu turut memberi kesan kepada majikan dan kerajaan. Ini kerana mereka yang mengalami masalah mental seperti tekanan keterlaluan dan kemurungan akan kurang produktif daripada segi kualiti kerja mereka.

Gangguan dalam emosi mereka akan turut mempengaruhi fizikal sehingga berkemungkinan menyebabkan ketidakhadiran ke tempat kerja akibat mengalami kelesuan, kurang tidur, hilang selera makan dan sakit badan. Dalam jangka panjang, ini akan memberi impak kepada kerajaan khususnya, kemerosotan dalam jumlah hasil cukai yang diterima selain peningkatan perbelanjaan kesihatan dan kebajikan.

Justeru, adalah penting bagi seseorang untuk mempelajari bagaimana mengendalikannya. Sokongan sosial daripada orang terdekat seperti pasangan dan ahli keluarga boleh memberi penyelesaian fizikal dan psikologi kepada individu. Hal ini kerana, sokongan emosi yang merangkumi sikap prihatin dan mengambil berat, mendengar masalah dengan rasa simpati dan memahami keadaan individu yang ditimpa masalah kesihatan mental secara berterusan berupaya menyumbang kepada meningkatkan perkembangan positif dari aspek, personaliti dan tingkah laku negatif seperti penggunaan dadah dan alkohol, membina keyakinan seterusnya mempercepatkan proses pemulihan. Selain itu, tekanan dan kemurungan tersebut juga boleh diminimumkan dengan hanya melakukan sesuatu yang mudah seperti mendengar muzik, bercucuk tanam atau bersosial bersama kawan-kawan selain bersenam.

Alam Sekitar Sebagai Terapi Pemulihan Kesihatan Mental

Menurut Vinacke (1969), persekitaran adalah segala kuasa kompleks yang boleh mempengaruhi tingkah laku individu. Terdapat beberapa teori yang mengaitkan bagaimana persekitaran boleh mempengaruhi perlakuan individu. Teori Behaviorisme misalnya menekankan bagaimana faktor persekitaran mempengaruhi tingkah laku atau dengan kata lain tingkah laku adalah dibentuk oleh persekitaran. Teori Pembelajaran Sosial turut menerangkan tentang perkembangan individu (dengan merujuk kepada kanak-kanak) bertingkah laku terhadap pengaruh persekitaran khususnya berkait dengan pembentukan sahsiah dan konsep sendiri. Seterusnya, Teori Ekologi menjelaskan perubahan dalam pembangunan manusia dengan mengaitkannya dengan konteks persekitaran individu. Justeru, persekitaran sememangnya dapat mempengaruhi perkembangan individu daripada segi mental, fizikal, emosi dan sosial.

Persekitaran merujuk kepada segala benda yang terdapat di sekeliling (Osman, 2004). Sejak kewujudannya, manusia dan alam sekitar sentiasa berinteraksi. Sejak sekian lama, manusia memerlukan alam sekitar untuk pelbagai tujuan, antaranya merehatkan minda dan fizikal mereka dengan alam sekitar bertindak sebagai terapi melalui pelbagai aktiviti seperti berkebun dan beriadah. Melalui aktiviti seperti ini, ianya sedikit sebanyak dapat melegakan tekanan dan kemurungan yang dialami seterusnya memulihkan kesihatan mental dan emosi individu.

Alam semula jadi mampu berperanan serta bertindak sebagai terapi terhadap permasalahan kesihatan mental yang semakin meningkat kalangan masyarakat. Kawasan hijau diakui mampu menyumbang kepada pelbagai aspek kesihatan dan kesejahteraan manusia kerana berupaya membentuk mental yang sihat, mengurangkan tekanan selain meningkatkan kesihatan fizikal (CABE, 2009). Maka, tidak menghairankan di sekeliling kawasan hospital atau pusat kesihatan, lazimnya wujud kawasan hijau dalam bentuk taman dengan pelbagai jenis pokok bertujuan antara lain untuk meningkatkan kesihatan dan mempercepatkan penyembuhan dalam kalangan para pesakit.

Hal ini membuktikan bahawa alam sekitar semula jadi menawarkan banyak kesan positif kepada kesihatan dan kesejahteraan mental manusia. Melalui persekitaran semula jadi, ia dapat membantu mengurangkan tekanan, meningkatkan perhatian, menggalakkan kreativiti serta meningkatkan harga diri seseorang individu. Persekitaran semula jadi juga boleh berfungsi sebagai satu bentuk “escapism” dan menawarkan satu bentuk terapi daripada tekanan harian yang dialami dengan memberikan kesegaran (*freshness*) kepada fikiran dan tubuh manusia untuk terus berfungsi dengan baik (Xiaolu & Rana, 2012).

Dalam buku mereka yang bertajuk “Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind”, Roszak et al. (1995) menyatakan, peningkatan kesejahteraan manusia dalam konteks spiritual, emosi dan mental adalah diakibatkan oleh pembinaan hubungan antara manusia dan alam. Malah, Xiaolu dan Rana (2012) mengakui kewujudan kawasan hijau membawa kebaikan dari aspek sosial, iaitu mampu merubah psikologi dan kesihatan fizikal manusia. Seterusnya Thompson, Aspinall, dan Jenny Roe (2014) turut mendapati persekitaran atau ruang hijau mampu memberi tenaga dan seterusnya membentuk individu yang mempunyai sikap positif yang lebih tinggi.

Pada tahun 1984, Wilson seorang pakar ekologi dan sosiobiologi Amerika telah mengemukakan Konsep Biophilia yang mengaitkan manusia dan alam. Menurut beliau, manusia dianugerahkan dengan otak dan pemikiran yang mempunyai hubungan dengan alam dan hanya dengan hubungan inilah, manusia akan berkembang atau membesar secara normal. Wilson juga menambah bahawa nilai-nilai yang manusia sifatkan dengan alam semula jadi adalah bersifat semula jadi (*innate*), wujud dan disimpan dalam diri manusia.

Pada alam semula jadi, terdapat gabungan pelbagai warna yang mampu bertindak sebagai terapi kepada mereka yang mengalami kecelaruan jiwa dan minda atau mengalami gangguan mental. Berdasarkan ilmu psikologi, warna biru tua mampu merangsang pemikiran yang positif manakala biru muda membantu menenangkan fikiran serta meningkatkan konsentrasi. Warna langit dan laut yang membiru misalnya, mampu memberi efek menenangkan selain dapat merangsang individu untuk berkomunikasi.

Warna hijau sememangnya mempunyai kesan *relaxation* dan menenangkan. Hijau sering kali dilambangkan dengan identiti kehijauan alam semula jadi dengan rimbunan pepohon menghijau yang diakui dapat membangkitkan suasana yang segar, damai dan santai. Ini sangat membantu seseorang yang berada dalam situasi tertekan menyeimbangkan emosi dan memudahkan keterbukaan dalam berkomunikasi (Xiaolu & Rana, 2012).

Justeru, menurut Pretty et al (2005) Pretty, Peacock, Sellens, dan Griffin (2005), senaman hijau iaitu beriadah seperti berjalan dan berbasikal di alam semula jadi yang bersih dan nyaman di bawah langit yang membiru sambil menghirup udara segar dan melihat kehijauan boleh membantu melepaskan tekanan yang dihadapi, meningkatkan tahap harga diri individu dan menurunkan tekanan darah. Cahaya matahari yang diserap pula dapat membantu menyerap vitamin penting yang diperlukan oleh tubuh sambil meningkatkan penghasilan hormon endorphin, seterusnya menjadikan aspek spiritual dan fizikal sentiasa dalam keadaan yang baik.

Sememangnya alam sekitar dapat memberikan ketenangan dan membantu mengurangkan masalah tekanan mental khususnya kebimbangan, kegelisahan dan kemurungan yang dialami oleh individu. Didapati pendedahan kepada keadaan semula jadi boleh mengurangkan tekanan, memudahkan pemulihan tekanan pada kadar yang lebih cepat berbanding apabila individu terdedah kepada persekitaran bandar (Ulrich et al., 1991). Individu yang terdedah kepada persekitaran semula jadi juga dilaporkan mengalami perasaan yang lebih positif (Ulrich et al., 1991). Aktiviti seperti berjalan kaki secara berkumpulan di alam sekitar semula jadi memberikan peluang kepada individu untuk berhubung dan bertemu dengan kenalan baru, lantaran itu, kumpulan yang kerap berjalan dalam persekitaran semula jadi seperti sungai, laluan hijau seperti taman dan hutan laluan serta kawasan pertanian seperti ladang sering kali dikaitkan dengan pengurangan tekanan dan emosi negatif (Marselle, Irvine, & Warber, 2013).

Menghabiskan masa pada persekitaran hijau turut juga membantu meningkatkan kreativiti seseorang. Kajian menunjukkan bahawa rendaman dalam keadaan semula jadi dengan ketiadaan sebarang peranti teknologi dapat membantu meningkatkan prestasi kreativiti dan menyelesaikan masalah (Atchley et al, 2012). Perkara ini mungkin disebabkan oleh fakta bahawa apabila individu terdedah kepada alam semula jadi, sebahagian daripada otak yang dikenali sebagai ‘mod lalai’ diaktifkan (Atchley, Strayer, & Atchley, 2012). ‘Mod lalai’ ini bertanggungjawab untuk fungsi kognitif seperti pemikiran yang berbeza dan penyelesaian masalah. Apabila terdedah kepada rangsangan semula jadi, fikiran mungkin dapat memasuki keadaan kontemplasi dan mengembara minda yang boleh mengaktifkan ‘mod lalai’, sehingga menjadikan seseorang itu lebih bergantung kepada deria mereka dan menjadi lebih kreatif.

Selain itu, setiap daripada kita sering mengalami apa yang diistilahkan sebagai ‘keletihan mental’ yang disebabkan terutamanya oleh tugas seharian yang mencabar di tempat kerja. Keletihan mental jika tidak diatasi boleh menyebabkan produktiviti seseorang individu terjejas. Persekitaran semula jadi dapat membantu pemulihan daripada keletihan mental. Menurut Berto (2005), pendedahan kepada alam dapat membantu meningkatkan perhatian seseorang setelah terlibat dalam tugas berat.

Apabila kita hadir dalam suasana semula jadi, ia memberikan sejenis 'daya tarikan lembut' yang mana seolah-olah kita seperti 'dipukau' sehingga menimbulkan keadaan sukar ditarik dan tertarik kepada unsur-unsur semula jadi (Kaplan, 1995) kerana secara naluri semula jadi manusia yang sering kali tertarik kepada rangsangan di sekeliling mereka seterusnya dapat menimbulkan rasa ketenangan daripada hambatan tugas yang menekan di pejabat.

Lantaran itu, aktiviti bersama alam semula jadi seperti memberi makan kepada ikan dan haiwan, menyiram tanaman dan bercucuk tanam malahan melihat pemandangan dan menghayati kecantikan serta keunikan alam semula jadi diakui merupakan antara terapi terbaik dalam mengurangkan masalah tekanan dan kemurungan seseorang individu itu ke arah kehidupan yang lebih sihat dan bahagia. Bunyian yang datang daripada elemen air memberikan tindak balas emosi, antaranya menimbulkan suasana yang menyembuhkan minda, tekanan dan menenangkan fikiran seterusnya memberi kuasa penyembuhan tersendiri. Bunyi kicauan burung serta melihat unggas yang berterbangan pula dapat mengimbau nostalgia di desa sekaligus menenangkan jiwa (Xiaolu & Rana, 2012).

Selain itu, terapi haiwan atau dinamakan Pet Therapy atau Animal Assisted Therapy (AAT) kini sudah menjadi satu fenomena baru di Barat setelah para saintis yang melakukan kajian mendapati murid berkeperluan khas yang memiliki haiwan peliharaan lebih terurus ketika berhadapan dengan tekanan perasaan berbanding dengan pesakit yang tidak memiliki haiwan peliharaan. Terapi haiwan, contohnya terapi berkuda ternyata mendatangkan banyak manfaat antaranya membantu individu yang mengalami masalah mental dan emosi, membina konsentrasi, sabar dan berdisiplin tinggi.

Terapi alam semula jadi juga dapat mengelakkan pesakit daripada hanya bergantung kepada ubat-ubatan yang dibekalkan oleh doktor. Bergantung kepada ubat-ubatan tersebut membuat mereka lesu, malas serta cenderung berfikir negatif dan seterusnya melambatkan proses penyembuhan. Walaupun seketika berada dalam panorama landskap semula jadi, ia mampu menawarkan ketenangan dengan memberi bantuan atau merehatkan otak yang menghadapi tekanan keterlaluhan. Terdapat kajian yang membuktikan landskap hijau antara penyumbang utama membantu seseorang kembali cergas atau sihat (Xiaolu & Rana, 2012). Maka, pendedahan berterusan kepada alam semula jadi secara langsung atau tidak boleh mampu memberi pelbagai kebaikan kepada kesihatan mental masyarakat terutama meminimumkan emosi negatif mereka.

Hal ini kerana apabila kita berada di persekitaran semula jadi, keadaan ini membenarkan 'prefrontal cortex' atau pusat kawalan otak untuk berada dalam keadaan berehat. Di England, penyelidik dari Universiti Perubatan Exeter telah mengkaji data kesihatan mental 10,000 penghuni bandar menggunakan pemetaan beresolusi tinggi untuk mengesan kawasan responden yang dikaji tinggal sepanjang tempoh 18 tahun. Kajian tersebut mendapati penduduk yang tinggal berdekatan kawasan hijau dilaporkan kurang mengalami tekanan mental walaupun mengalami masalah yang mempengaruhi kesihatan seperti pendapatan berkurangan, isu pembelajaran dan tekanan pekerjaan (Hartini, 2016).

Suasana di persekitaran semula jadi dibuktikan berpotensi mempengaruhi otak dalam mengurangkan gejala

yang disebabkan oleh emosi negatif. Justeru, terapi hutan misalnya merupakan salah satu kaedah yang dipraktikkan di negara maju seperti Jepun, Eropah dan Amerika Utara dalam membantu mengurangkan masalah tekanan yang dialami pesakit mental. Perjalanan selama 15 minit di kawasan hutan dilaporkan boleh menurunkan 16 peratus hormon tekanan, penurunan dua peratus tekanan darah dan empat peratus penurunan kadar degupan jantung (Hartini, 2016).

Pada tahun 2009, sekumpulan penyelidik Belanda mendapati penurunan dalam 15 jenis penyakit termasuk depresi, kebimbangan melampau, diabetes, asma dan sakit kepala dalam kalangan mereka yang tinggal kira-kira setengah batu dari kawasan hijau. Selanjutnya, pada tahun 2015 pula, sekumpulan penyelidik antarabangsa telah menggunakan kertas kaji selidik kepada kira-kira 31,000 penduduk Toronto mengikut kawasan yang didiami. Keputusan kajian menunjukkan mereka yang tinggal di kawasan yang mempunyai lebih banyak pokok memaparkan situasi positif iaitu peningkatan kepada kesihatan metabolik. Penurunan paras kematian akibat penyakit dan kurang hormon tekanan di dalam darah juga dikaitkan dengan tinggal berdekatan kawasan hijau (Hartini, 2016). Ini menunjukkan tumbuhan dengan dedaun yang merimbun dan menghijau merupakan terapi yang berharga kerana ia bukan sahaja menyegarkan pandangan, malahan memberi kepuasan dan ketenangan yang mendamaikan jiwa.

Di Amerika Syarikat, terapi hutan dikenali sebagai "forest bathing", dan dianggap satu kaedah terapi kesihatan yang terbaharu. Amos Clifford, pengasas The Association of Nature and Forest Guides Programs, menggabungkan teknik terapi hutan dengan pengalaman atau penghayatan di alam semula jadi melalui meditasi dan fisioterapi (Daljit Singh, 2017). Malahan di Jepun, Prof. Iwao Uehara, pakar terapi hutan daripada Tokyo University of Agriculture (NODAI), Tokyo yang menjalankan penyelidikan terhadap tingkah laku pelajar yang belajar di dalam dan luar bilik kuliah, mendapati persekitaran luar yang hijau merubah emosi pelajar serta lebih menerima diversiti antara satu sama lain (Daljit Singh, 2017). Parson (1959) dalam kajiannya turut mendapati, aktiviti kanak-kanak bersama alam semula jadi di luar bilik darjah atau rumah berupaya meningkatkan tahap akademik mereka dari segi fokus, aktiviti fizikal, perkembangan minda serta kemahiran sosial.

Di negara seperti Sweden dan Denmark, individu yang berjumpa doktor berkenaan masalah tekanan mental selepas disahkan mengalami simptom tertentu diberikan 'preskripsi hijau'. Preskripsi hijau ini antara lain mengkehendaki pesakit menjalani rawatan di sebuah kawasan khas yang mempunyai aktiviti berkait rapat dengan kawasan hijau atau taman terapi. Taman rehabilitasi di Alnarp, Sweden yang dikendalikan oleh Swedish University of Agricultural Science (SLU) adalah antara contoh taman terapi berkonsep kawasan hijau yang dinyatakan. Taman yang terletak di pekarangan kampus ini beroperasi sebagai makmal berskala besar bagi kalangan penyelidik dan golongan profesional untuk sama-sama berkolaborasi mencari penemuan dan pengetahuan baru berkenaan terapi hortikultur. Dapatan awal menunjukkan hasil yang sangat positif, yang mana rawatan berbentuk taman terapi dan bebas daripada penggunaan ubatan menunjukkan prestasi yang sangat baik dalam membantu baik pulih pesakit (Hartini, 2017). Ini membuktikan

apabila pesakit mental didedahkan kepada aktiviti berbentuk mesra alam di alam semula jadi, tahap kesembuhan mereka dapat dipertingkatkan.

Di Malaysia, cadangan untuk mewujudkan Makmal Terapi Landskap yang berfokus kepada persekitaran telah menjadi satu keperluan disebabkan peningkatan dalam kes berkaitan gangguan mental dalam kalangan masyarakat, yang mana hasil kaji selidik yang direkodkan oleh Kementerian Kesihatan (Hartini, 2017) menunjukkan kira-kira 42,168 masyarakat negara ini pernah menjalani rawatan psikiatri di hospital kerajaan disebabkan gangguan mental. Lantaran itu, makmal yang memfokus kepada penyelidikan berkaitan kesihatan mental serta fizikal ini akan diwujudkan melalui kerjasama daripada gabungan kepakaran dalam pelbagai bidang, khususnya kumpulan penyelidikan dari 'Tropical Health and Design' dari Fakulti Rekabentuk dan Senibina, Universiti Putra Malaysia (UPM), Jabatan Landskap Negara (JLN) serta Department of Geoscience and Natural Resource Management (IGN) dari University of Copenhagen, Denmark. Selain itu, ia turut mendapat suntikan input dan kepakaran penyelidik dari Institut Gerontologi dan pakar rehabilitasi, UPM. Adalah diharapkan melalui aktiviti berorientasikan psikologi persekitaran dan sentuhan seni bina landskap, terapi taman ini mampu membantu meningkatkan kualiti hidup dan tahap kesihatan seseorang individu yang mengalami masalah kesihatan mental (Hartini, 2017).

Ringkasnya, apabila manusia mengalami tekanan, imej alam dengan cepat dapat menghasilkan kesan yang menenangkan. Hal ini kerana, dengan menikmati dan menghayati keindahan alam semula jadi, tekanan darah, kadar pernafasan, aktiviti otak, dan pengeluaran hormon tekanan menurun dan semua 'mood' bertambah baik. Ini seterusnya membolehkan pesakit mental untuk pulih pada kadar yang lebih cepat di samping lebih bersedia untuk bertindak balas terhadap ancaman baru. Ini membuktikan hubungan antara manusia dengan alam sekitar sangat berkait rapat dan mempengaruhi antara satu sama (Intan Khasumarlina, 2014).

Kesimpulan

Kejayaan sesebuah negara bukan hanya ditentukan oleh faktor ekonomi semata-mata, tetapi juga pembangunan modal insan berasaskan profesionalisme, kecerdasan dan perkembangan kesihatan mental yang baik. Hal ini kerana, jiwa dan minda yang tenang dapat serta berupaya membolehkan ahli masyarakat mengharungi kehidupan yang mencabar dengan pelbagai dugaan ujian dan permasalahan yang dialami. Justeru, ketenangan iaitu mengharungi kehidupan yang bebas daripada perasaan kemurungan, kegelisahan dan kebimbangan adalah suatu nikmat yang tidak ternilai.

Namun, tidak semua daripada kita bebas dari masalah kesihatan mental seperti kemurungan dan tekanan. Maka, alternatif kepada rawatan terhadap masalah kesihatan mental adalah berdampingan dengan alam sekitar atau dikenali sebagai terapi alam sekitar. Hal ini kerana, alam semula jadi yang indah dan mendamaikan dengan rimbunan pepohon yang tumbuh subur menjajar tinggi seakan menutupi langit biru serta kawasan persisiran sungai cukup nyaman dengan deruan air yang menggamit

hati telah dibuktikan dapat meningkatkan ketenangan diri. Kecelaruan hati dan minda juga akan tenang dengan menikmati ketenangan dan keindahan alam semula jadi. Ringkasnya, alam sekitar semula jadi dengan segala ketenangan dan keindahannya mampu menawarkan pelbagai kebaikan dan manfaat yang berupaya merawat kesihatan mental. Maka, terapi alam sekitar harus diperluaskan sebagai kaedah rawatan alternatif untuk mereka yang mengalami masalah mental.

Rujukan

- Astro Awani. (21 Ogos 2018). Pencemaran udara dikaitkan dengan masalah gangguan bipolar, kemurungan. <http://www.astroawani.com/berita-malaysia/pencemaran-udara-dikaitkan-dengan-masalah-gangguan-bipolar-kemurungan-215532>
- Atchley, R. A., Strayer, D. L. & Atchley, P. (2012). Creativity in the wild: Improving creative reasoning through immersion in natural settings. *PLoS ONE*, 7(12): <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0051474>
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania.
- Berita Harian. (2018). *Bunuh diri, sakit jiwa boleh dicegah*. 21 Julai 2019.
- Berto, R. (2005). Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity. *Journal of Environmental Psychology*, 25, 249–259.
- CABE. (2004). *The value of public space: How high quality parks and public spaces create economic, social and environmental value*. CABE, London
- Daljit Singh Karam. (2017). Terapi hutan untuk pesakit psikiatrik. *Berita Harian*, 1 Ogos 2017.
- Freud, S. (1967). *Gesammelte Werke*. Volume 1, 5th ed. Frankfurt/Main: S. Fischer.
- Hartini Mohd Nawi. (2016). Bantu hadapi tekanan. *Metro*, 1 Oktober 2016.
- Hartini Mohd Nawi. (2017). Rawatan tanpa ubatan. *Metro*, 12 Ogos 2017.
- http://terapi.khas.blogspot.com/2012/04/terapi-haiwan_05.html. Terapi untuk murid pendidikan khas. Diakses pada 19 September 2019.
- Intan Khasumarlina Mohd Khalid. (2014). "Healing garden" sebagai asas mereka bentuk landskap masa kini. *Jurnal Seni dan Pendidikan Seni*, 2, 69–83.
- JPA. T.t. Artikel psikologi & kaunseling- info kesihatan mental. Dicapai melalui http://www.jpa.gov.my/index.php?option=com_content&view=article&id=2633:artikel-psikologi-kaunseling&catid=525:perkhidmatan-psikologi&lang=ms. Dicapai pada 28 Januari 2019.
- Kajian Kesihatan Morbiditi Kebangsaan.. (2017). 1 september 2019 dalam laman sesawang <http://www.iku.gov.my/index.php/research-eng/list-of-research-eng/iku-eng/nhms-eng/nhms-2017>.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scales (2nd, Ed.)*. Dlm. M. Ramli, M.F. Ariff dan Z. Zaini, Translation, validation

- and psychometric properties of Bahasa Malaysia version of the Depression Anxiety and Stress Scales (DASS). *ASEAN Journal of Psychiatry*, 8(2), 82–89.
- Marselle, M. R., Irvine, K. N., & Warber, S. L. (2013). Walking for well-being: Are group walks in certain types of natural environments better for well-being than group walks in urban environments? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10, 5603–5628.
- Norhafzan Jaafar. (2018). Remaja kian terdedah penyakit mental. *Berita Harian*, 11 Oktober 2018.
- Noorkumala Awang. (2017). Kemurungan mengganggu kehidupan berkualiti. *Utusan Malaysia*, 10 April 2017.
- Nygaard, E., & Heir, T. (2012). World assumptions, posttraumatic stress and quality of life after a natural disaster: a longitudinal study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 10(76). <https://hql.o.biomedcentral.com/articles/10.1186/1477-7525-10-76>
- Osman, M. T. (2004). *Universiti dan tradisi kecemerlangan*. Kuala Lumpur: Penerbit Universiti Malaya.
- Parson, T. (1959). The school class as a social system. *Harvard Educational Review*, 29: 297-318
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M. & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5), 319–337.
- Rozsak, T, Gomes, M. E., Kanner, A. D. (eds). (1995). *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind*. Sierra Club Books, San Francisco.
- Schultz, D., & Schultz, S. E. (2005). *Theories of personality*. USA: Thompson Wadsworth.
- Strongman, K. T. (1995). Theory of anxiety. *New Zealand Journal of Psychology*, 24(2), 4–10.
- Stuart, H. (2004). Stigma and work. *Healthcare Papers*, 5(2), 100–111.
- Thompson, C. W., Aspinall, P., & Jenny Roe J. (2014). Access to green space in disadvantaged urban communities: Evidence of salutogenic effects based on biomarker and self-report measures of wellbeing. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 153, 10–22.
- Tinjauan Kesehatan dan Morbiditi Kebangsaan (2015).
- Ulrich, S. R., Robert, F. Simons, Barbara, D. Losito, Evelyn Fiorito, Mark, A., Miles, & Michael Zelson. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201–230.
- Vinacke, W. E. (1969). Variables in experimental games: Toward a field theory. *Psychological Bulletin*, 71(4), 293–318.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press, Cambridge, MA.
- Xiaolu Zhou, Rana M. M. P. (2012). Social benefits of urban green space: A conceptual framework of valuation and accessibility measurements. *Management of Environmental Quality: An International Journal*, 2(2), 173–189.
- Zhan, L. (1992). Quality of life: Conceptual and measurement issues. *Journal of Advance Nursing*, 17, 795–800.