

HUBUNGAN PERSEPSI TENTANG LINGKUNGAN DAN KEDEKATAN DENGAN ALAM TERHADAP GANGGUAN STRES PASKA TRAUMA

THE RELATIONSHIP BETWEEN ENVIRONMENTAL PERCEPTION AND CONNECTEDNESS TO NATURE AGAINST POST TRAUMATIC STRESS DISORDERS

Harrista Adiati

RSUD KRT Setjonegoro Wonosobo
harristapsikolog2654@gmail.com

Abstrak

Berkebun menjadi kegiatan yang populer di masa sekarang, terutama saat pandemi Covid-19. Seiring dengan semakin berkembangnya riset terkait manfaat berkebun bagi kesejahteraan psikologis. Ada berbagai penelitian pendahuluan mengenai berkebun yang menunjukkan manfaat bagi manusia. Berkebun dapat membuat kondisi fisik dan psikologis menjadi lebih sehat serta sejahtera. Hal tersebut menjadi inspirasi dalam penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan persepsi tentang lingkungan dan kedekatan dengan alam terhadap gangguan stres paska trauma. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah subyek sebanyak satu orang, kriteria subyek adalah anak usia 11 tahun yang didiagnosa Gangguan Stres Paska Trauma. Metode penelitian menggunakan eksperimen kuasi. Desain penelitian yang digunakan yaitu *Single Subject Design*. Analisa data menggunakan kuantitatif deskriptif. Adapun alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *Children's Environmental Perception Scale*, *Connectedness to Nature Scale (Children's Version)* dan *Harvard Trauma Questionnaire (HTQ)*. Didapati hasil sebagai berikut; Skor DSM IV pada HTQ dari 3,31 (mempunyai gejala Gangguan Stres Paska Trauma) menjadi 1,25 (tidak mempunyai gejala Gangguan Stres Paska Trauma). Rata-rata skor *Children's Environmental Perception Scale* dari 3 (sedang) menjadi 4 (tinggi); Rata-rata Skor *Connectedness to Nature Scale (Children's Version)* dari 3 (rendah) menjadi 6 (tinggi). Adanya berbagai skor tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif bahwa semakin rendah skor Gangguan Stres Paska Trauma maka semakin tinggi skor persepsi tentang lingkungan dan kedekatan dengan alam. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif; semakin rendah Gangguan Stres Paska Trauma maka semakin tinggi persepsi tentang lingkungan dan kedekatan dengan alam.

Kata Kunci: gangguan stres paska trauma, kedekatan dengan alam, dan persepsi tentang lingkungan.

Abstract

Gardening is a popular activity today, especially during the Covid-19 pandemic. Along with the development of research related to the benefits of gardening for psychological well-being. There have been various preliminary studies on gardening that show benefits for humans. Gardening can make physical and psychological conditions healthier and more prosperous. This is the inspiration for this research. The purpose of this study was to determine the relationship between Environmental Perception and Connectedness to Nature of post-traumatic stress disorder. The sampling method used was purposive sampling technique. The number of subjects was 1 person, the criteria for the subject were children aged 11 years who were diagnosed with Post Traumatic Stress Disorder. The research method uses a quasi-experimental. The research design used was Single Subject Design. The data were analyzed using descriptive quantitative. The measuring instruments used were the Children's Environmental Perception Scale questionnaire, Connectedness to Nature Scale (Children's Version) and the Harvard Trauma Questionnaire (HTQ). It is found as follows; DSM IV of HTQ score from 3.31 (indicative of Post-Traumatic Stress Disorder) to 1.25 (no indication of Post-Traumatic Stress Disorder). Average Score of Children's Environmental Perception Scale from 3 (Moderate) to 4 (High); Average Score of Connectedness to Nature Scale (Children's Version) from 3 (Low) to 6 (High). The existence of these various scores indicates that there is a negative

relationship, the lower the Post-Traumatic Stress Disorder score, the higher the perception score about the environment and closeness to nature. It can be negative, there is a relationship; The lower the post-stress disorder trauma, the higher the perception of the environment and closeness to nature.

Keywords: *post-traumatic stress disorder, connectedness to nature, and environmental perception*

PENDAHULUAN

Di era pandemi *Covid-19* ini, saat penelitian ini dibuat, imunitas tubuh menjadi bahasan umum yang populer. Semua orang berupaya untuk meningkatkan imunitas tubuh supaya tetap sehat dan terhindar dari *Covid-19*. Mulai banyak informasi yang beredar di masyarakat mengenai alternatif kegiatan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh, salah satunya adalah dengan berkebun. Banyak edukasi yang disampaikan melalui media sosial maupun media masa yang menyebutkan mengenai manfaat berkebun bagi kesehatan fisik dan psikologis. Hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk mendalami lebih lanjut tentang manfaat berkebun. Pada saat yang sama, peneliti sedang mendampingi klien anak dengan diagnosa Gangguan Stres Paska Trauma. Dengan latar belakang ini munculah inovasi berupa meyertakan berkebun dalam intervensi psikologi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan persepsi tentang lingkungan dan kedekatan dengan alam terhadap gangguan stres paska trauma. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil faktor persepsi tentang lingkungan dan kedekatan dengan alam dikarenakan kedua faktor tersebut menjadi unsur penting dalam menjalankan kegiatan berkebun sebagai terapeutik, bukan hanya berkebun saja.

Gross (2018) menyebutkan bahwa individu yang melakukan berkebun lebih sehat dan lebih bahagia daripada individu yang tidak berkebun. Dalam psikologi berkebun, berkebun dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis. Disebutkan dalam Koay dan Dillon (2020) bahwa berkebun dapat meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologis, daya tahan, harga diri, optimisme dan keterbukaan. Ulrich (dalam Koay & Dillon, 2020) menyampaikan bahwa secara biologis manusia menunjukkan respons positif pada lingkungan yang diasosiasikan dengan bertahan hidup, seperti pohon, tumbuhan, dan air. Respons positif ini termuat dalam psycho-physiological stress reduction framework. Berman, Jonides, dan Kaplan (dalam Koay & Dillon, 2020) mengulas adanya peningkatan proses kognitif ketika berinteraksi dengan lingkungan alam. Peningkatan proses kognitif merupakan bagian dalam pemulihan kelelahan mental. Efek ini dibuktikan dengan adanya peningkatan konsentrasi dan kinerja. Paparan ke lingkungan alam lebih memulihkan (misalnya, pemulihan fisiologis, emosional dan perhatian) daripada lingkungan perkotaan.

Dengan demikian, individu yang tidak terpapar fitur lingkungan alam akan menunjukkan perilaku kelelahan mental.

Gross (2018) juga menjelaskan bahwa psikologi berkebun merupakan implementasi dari kerangka dasar yaitu psikologi lingkungan. Psikologi lingkungan mempelajari interaksi manusia dan lingkungan alam. Tokoh psikologi lingkungan, Kurt Lewin, menyatakan bahwa perilaku dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan fisik. Hal ini berarti, perilaku manusia dan kualitas hidup dapat dipengaruhi oleh lingkungan yang baik dan buruk serta bagaimana perilaku manusia berkontribusi pada lingkungan tersebut. Tidak ada teori psikologis tunggal yang membahas tentang berkebun. Psikologi lingkungan mengambil pendekatan interaktif dan kolaborasi, menggabungkan ide-ide dari berbagai bidang, seperti psikologi sosial, dan psikologi kesehatan. Tujuannya untuk memahami bagaimana aspek individu dan lingkungan mempengaruhi perilaku dan emosi. Dalam penelitian ini menggabungkan dengan psikologi klinis, khususnya Cognitive Behaviour Therapy (CBT).

Said (2003) menyampaikan bahwa taman akan sangat membantu pemulihan fisik dan psikologis pada anak yang sedang menjalani terapi medis maupun psikologis. Terdapat ciri-ciri taman yang mendorong pemulihan psikologis adalah bau yang nyaman, kesegaran udara, penuh dengan cahaya matahari, alam lingkungan yang ceria, bunyi yang nyaman, pandangan yang ceria, kebebasan bergerak.

Meneghello, Marcassa, Koch, Sgaravatti, Piccolomini, Righetto, Gianquinto dan Orsini (2016) menyatakan bahwa taman untuk terapi ditujukan sebagai stimulus lingkungan sensorik yang unik, seperti warna, bebauan, dan sentuhan pengalaman. Disebutkan oleh Stigsdotter dan Grahn (2002) taman merupakan representasi dari alam, bagian kecil dari taman, ditandai dengan adanya lantai, dinding, dan atap. Taman dalam terapeutik mengarah pada rasa aman, selayaknya berada di dalam suatu 'ruangan'. Hal ini dapat dicerminkan melalui fitur taman yang mempunyai batas yang jelas, karena batas dapat dianggap sebagai dinding luar taman. Batas taman dapat berupa dinding atau pagar, membantu membatasi taman dari sekitarnya yang dapat memberi perasaan aman. Di dalam tembok terdapat ruangan taman, beberapa atau hanya satu. Ruangan ini memiliki dinding, lantai, dan langit-langit; lantainya, misalnya, bisa terdiri dari rumput atau kerikil, langit-langit misalnya berupa rumpun pohon.

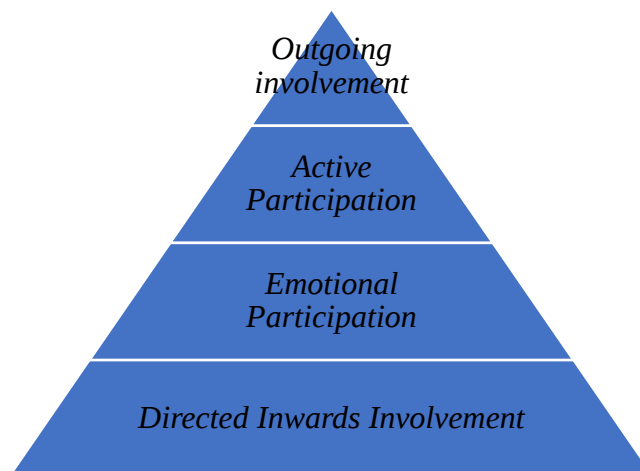
Gross (2018) menyebutkan bahwa psikolog telah mengembangkan alat ukur khusus untuk melihat ketertarikan individu dalam berinteraksi dengan lingkungan alam. Hal ini

membuktikan bahwa peran psikolog dalam pemulihan psikologis menggunakan kegiatan berkebun sangat penting dan signifikan.

Stigsdotter dan Grahn (2002) menyebutkan ada tiga teori dasar terkait psikologi lingkungan kaitannya dengan pemulihan psikologis menggunakan kegiatan berkebun. Teori pertama; efek kesehatan disebabkan oleh pengaruh pemulihan pada pusat-pusat emosi dalam sistem limbik otak, yang disebabkan oleh lingkungan, terutama lingkungan yang menyerupai alam dan alam liar. Teori ini beranggapan bahwa manusia sebagai individu biologis, cocok untuk kehidupan yang dekat dengan alam. Apabila individu datang mendekati ke lingkungan alam, tubuh tanpa disadari akan menjadi rileks. Teori kedua; efek kesehatan disebabkan oleh pengaruh tanaman hijau pada fungsi kognitif. Alam menarik bagi spontaneous attention; hal-hal baru di lingkungan alam tidak melelahkan bagi otak karena tidak membutuhkan sortir dan saringan yang melibatkan tingkat konsentrasi tinggi. Teori ketiga; efek kesehatan dapat dicapai karena taman dan alam dapat menyeimbangkan kemampuan dan kontrol diri individu.

Grahn (dalam Stigsdotter & Grahn, 2002) menyebutkan bahwa terdapat empat level *mental power* bagi setiap individu yang berkunjung ke sebuah taman atau kebun, yaitu sebagai berikut:

Gambar 1. Tipe *Mental Power* Individu



Pengalaman dengan alam memberikan efek yang berbeda pada setiap individu, secara lebih luas bergantung pada situasi hidup individu. Pengalaman seseorang terhadap alam bergantung pada seberapa banyak individu mampu menyerap dari lingkungan dan seberapa kuat kekuatan mental yang dimilikinya. Pada Gambar 1, disebutkan level 1, *Directed Inwards Involvement* (diarahkan dalam keterlibatan) adalah level paling rendah, karena *mental power* yang dimiliki adalah paling lemah. Pada level ini aktivitas fisik hanya

dilakukan secara pribadi, sendiri, seperti berjalan, memetik tanaman. Individu pada tahap ini tidak suka jika diganggu dalam beraktivitas di kebun. Level 2, *Emotional Participation* (partisipasi emosional). Pada level ini, individu mulai tertarik pada lingkungan sosial sekitar dan menyukai untuk mengobservasi orang-orang yang ada di sekitar, namun belum mempunyai kekuatan untuk terlibat aktif. Pada level ini, individu cukup mampu untuk bersikap ramah dan berbincang sedikit dengan orang lain. Pada level 2 ini, individu tidak cemberut dan antisosial seperti individu pada level 1. Level 3, *Active Participation*. Pada level ini individu mampu menjadi bagian dalam kelompok, berkegiatan bersama dan bekerja sama di dalam kelompok, bahkan mampu untuk menghasilkan suatu kreasi bersama kelompok, misalnya menata ruang di taman, mengatur letak tanaman dan kegiatan kreasi lainnya. Pada level ini individu mampu untuk memberi dan berbagi. Level 4, *Outgoing Involvement*; adalah kekuatan mental yang paling kuat. Pada level ini individu mampu mencetuskan inisiatif tentang apa yang akan dilakukannya di kebun dan melakukannya hingga selesai tanpa bantuan dari kelompok sekitar. Pada level ini bisa saja muncul kondisi dimana individu mampu memimpin kelompok/ orang di sekitar untuk melakukan aktivitas berkebun.

Grahn (dalam Stigsdotter & Grahn, 2002) juga menjelaskan adanya delapan karakter ruang taman, yaitu 1) *serene* (tenang). Karakter taman yang damai, hening, ada suara angin, air, burung, insekta, tidak ada sampah, tidak perlu menyangi, tidak terganggu dengan orang banyak; 2) *wild* (liar). Pesona lingkungan alam liar, tanaman terlihat tumbuh sendiri, terdapat lumut, bebatuan, terdapat jalan untuk lewat di kebun tersebut; 3) *rich in species* (kaya spesies). Taman tersebut menyediakan berbagai varietas tanaman dan binatang; 4) *space* (ruang). Taman dapat menciptakan kesan perasaan yang terkesan untuk beristirahat dan terdapat kesan memasuki dunia yang berbeda, keutuhan, misalnya hutan; 5) *the common* (umum). Taman terlihat hijau, tempat terbuka untuk pemandangan, nyaman untuk tinggal; 6) *the pleasure garden*. Sebuah taman yang tertutup, aman, terpencil, individu dapat rileks dan menjadi diri sendiri, dapat bereksperimen dan bermain; 7) *festive* (meriah). Suatu taman yang dapat digunakan sebagai tempat pertemuan untuk acara pesta, perayaan dan kesenangan; 8) *culture*. Sebuah taman yang tempatnya mempunyai nilai sejarah.

Menurut Grahn (dalam Stigsdotter & Grahn, 2002) karakter taman *serene*, *space*, *rich in species*, *culture* menarik banyak orang, termasuk individu yang sedang sakit dan membutuhkan keseimbangan dalam dirinya. Karakter taman *the common* dan *the pleasure garden*, biasanya menarik bagi individu yang sedang stres dan rentan, termasuk individu

yang ingin mengamati orang lain yang sedang berkegiatan maupun individu yang ingin melakukan kegiatannya sendiri di taman. Karakter taman *the festive*, menarik bagi individu yang stres namun dapat menakuti orang lain.

Relasi yang tercipta antara individu dan alam tergantung pada bagaimana individu menangkap alam dengan indera serta bagaimana secara emosional dan intelektual individu mempertimbangkan persepsi terhadap alam tersebut. Jika individu hanya fokus pada aktivitas di taman atau hanya mengagumi konsep desain taman, maka individu akan kehilangan efek dari alam terhadap kesejahteraan dirinya. Perlu dilakukan upaya supaya individu tidak kehilangan efek pemulihan dari alam yaitu individu memahami bahwa ada saling ketergantungan antara individu dan taman (Stigsdotter & Grahn, 2002).

Proses pemulihan psikologis dengan kegiatan berkebun adalah tentang persepsi. Sangatlah penting untuk menemukan keseimbangan antara hanya berada di kebun dengan bekerja berkebun secara terapeutik. Hal yang penting selain itu adalah memperhatikan level kekuatan mental (*mental power*) individu untuk mencapai kesejahteraan melalui kegiatan berkebun (Stigsdotter & Grahn, 2002).

Stigsdotter dan Grahn (2003) menjelaskan bahwa aktivitas berkebun meliputi penanaman, penjarangan tanaman, pengairan, penyiangan, penaburan, panen. Aktivitas yang berorientasi pada alam meliputi membersihkan dan penjarangan tanaman, memasang kotak sarang, merawat hewan yang merumput di belukar dan padang rumput. Produk dari taman digunakan untuk memasak dan kerajinan tangan. Thompson (2018) menjelaskan tentang kegiatan berkebun berefek positif pada pemulihan individu dengan gangguan psikologis. Salah satu dari gangguan psikologis yang dimaksud adalah gangguan stres paska trauma. Terapis wajib untuk mendorong klien untuk tidak hanya menikmati namun juga melakukan kegiatan atau pekerjaan di kebun.

Salazar, Kunkle, dan Monroe (2020) menyebutkan bahwa persepsi tentang lingkungan adalah minat individu pada alam dan sikap serta perhatian individu tentang masalah lingkungan (kesadaran lingkungan). Salazar dkk (2020) juga menjelaskan bahwa kedekatan dengan alam adalah sejauh mana individu merasakan rasa berkomunitas, persamaan, kekerabatan, keterikatan, dan kepemilikan saat berinteraksi dengan alam. Kedekatan dengan alam dapat memprediksi keterlibatan individu dalam berperilaku yang mendukung kelestarian lingkungan. Harvey, Allison, Richard, dan Nicholas (2003) menyatakan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) telah terbukti efektif diterapkan pada individu dengan Gangguan Stres Paska Trauma. Ehlers dan Clark (2010) juga menyatakan hal yang sama bahwa CBT efektif untuk memulihkan Gangguan Stres Paska

Trauma. Peneliti tertarik untuk melihat hubungan persepsi tentang lingkungan dan kedekatan dengan alam Gangguan Stres Paska Trauma. Adapun Gangguan Paska Trauma diintervensi menggunakan CBT.

METODE

Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah subyek sebanyak satu orang, kriteria subyek adalah anak perempuan usia 11 tahun yang didiagnosa Gangguan Stres Paska Trauma. Metode penelitian menggunakan eksperimen kuasi. Desain penelitian yang digunakan yaitu *Single Subject Design*. Analisa data menggunakan kuantitatif deskriptif. Adapun alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *Harvard Trauma Questionnaire (HTQ)*, *Children's Environmental Perception Scale*, *Connectedness to Nature Scale (Children's Version)*.

HTQ adalah *checklist* sederhana untuk mengukur trauma, terutama mengarah pada gangguan stres paska trauma. HTQ berisi 42 item, yang terdiri dari pilihan sama sekali tidak pernah (skor 1) sampai sering (skor 4). Pada HTQ terdapat skor *Diagnostic and Statistical Manual IV (DSM IV)* untuk menunjukkan ada atau tidak adanya gejala Gangguan Stres Paska Trauma (Mollica, Caspi-Yavin, Bollini, Truong, Tor & Lavelle 1992).

Salazar dkk (2020) menjelaskan bahwa untuk memeriksa persepsi dan kedekatan dengan alam pada anak dapat digunakan *Children's Environmental Perceptions Scale* dan *Connectedness to Nature Scale (Children's Version)*. Larson (dalam Salazar dkk, 2020) menjelaskan bahwa *Children's Environmental Perceptions Scale* merupakan kuesioner yang berisi 16 pernyataan untuk mengukur rasa menghargai dan kepedulian terhadap alam. Terdapat lima skala yaitu Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Ragu-Ragu, Setuju, Sangat Setuju. Digunakan untuk usia 6-13 tahun. *Children's Environmental Perceptions Scale* mengungkap aspek persepsi tentang lingkungan khususnya *eco-affinity* dan *eco-awareness*.

Mayer dan Frantz (dalam Salazar dkk, 2020) menjelaskan bahwa *Connectedness to Nature Scale (Children's Version)* berisi 10 item untuk mengukur perasaan anak tentang koneksi dengan alam. Digunakan untuk anak usia 10 tahun ke atas. Skalanya terdapat rentang angka, tujuh skala; yaitu angka 1 sampai 7; 1 (sangat tidak setuju), 4 (antara setuju atau tidak setuju), 7 (sangat setuju). Adapun aspek yang diukur dalam *Connectedness to Nature Scale (Children's Version)* menurut Mayer dan Frantz (dalam Salazar dkk, 2020) adalah respon emosi dan respon pengalaman tentang alam yang meliputi *sense of community, equality, kinship, embeddedness* dan *belongingness to nature*.

Penelitian ini dilakukan sebanyak 6 sesi pertemuan, satu minggu satu kali sesi pertemuan, durasi 60 menit hingga 90 menit. Adapun kegiatan terapi setiap sesi dapat digambarkan pada tabel 1.

Tabel 1. Kegiatan terapi setiap sesi.

No	Pertemuan	Kegiatan CBT	Kegiatan berkebun	Tipe mental power	Respon klien
1	Hari pertama	- <i>Autoanamnesa</i> dan <i>Alloanamnesa</i> - Penentuan tujuan terapi - Identifikasi masalah yang dihadapi dan akar masalahnya - Identifikasi gejala yang muncul	- Berkeliling kebun - Paparan alam menggunakan indera (penglihat, pencium, pendengaran, perabaan); melihat tanaman, mendengarkan suara burung, mendengarkan suara gemericik air di kebun - Mengamati tanaman - Mengambil makna dari tanaman yang diamati dikaitkan dengan masalah yang dihadapi. - Psikolog turut mengerjakan hal serupa di samping klien.	Level 1	- Murung - Merasa sedih - Menangis - Hanya mampu menyampaikan perasaan dan masalah yang dihadapi secara singkat. - Tidak banyak bicara
2	Hari kedua	- Identifikasi distorsi kognitif - Menyusun dan menyepakati aktivitas pemulihan yang dilakukan di rumah	- Paparan alam menggunakan indera (penglihat, pencium, pendengaran, perabaan); melihat tanaman, mendengarkan suara burung, mendengarkan suara gemericik air di kebun - Mengamati pekerja kebun yang sedang berkebun - Berkenalan dengan pekerja kebun - Menyapu kebun - Membersihkan daun kering yang menempel di tanaman - Membersihkan taman dari debu - Mengamati tanaman - Memaknai rangkaian kegiatan berkebun yang telah dilakukan dikaitkan dengan masalah yang dihadapi.	Level 2	- Dapat menyampaikan perasaan dan permasalahan yang dihadapi secara lebih terbuka - Antusias ketika diajak berkebun. - Ceria

			- Psikolog turut mengerjakan hal serupa di samping klien.		
3	Hari ketiga	- Fokus pada terapi perilaku lanjutan - Intervensi - Pemberian penguatan dan <i>feedback</i> atas perubahan perilaku klien - Menyusun dan menyepakati aktivitas pemulihan yang dilakukan di rumah sebagai tindak lanjut.	- Paparan alam menggunakan indera (penglihat, pencium, pendengaran, perabaan); melihat tanaman, mendengarkan suara burung, mendengarkan suara gemericik air di kebun - Menyapu kebun - Berinteraksi dengan pekerja kebun berupa perbincangan tentang kebun, dan berbagi pekerjaan berkebun. - Membersihkan daun kering yang menempel di tanaman - Membersihkan taman dari debu - Menangkap beberapa belalang belalang dan ulat yang ada di kebun lalu membuangnya ke area luar kebun. - Memaknai rangkaian kegiatan berkebun yang telah dilakukan dikaitkan dengan masalah yang dihadapi. - Psikolog turut mengerjakan hal serupa di samping klien.	i 3	- Dapat menyampaikan perasaan dan permasalahan yang dihadapi secara lebih terbuka - Antusias ketika diajak berkebun. Ceria
4	Hari keempat	- Fokus pada terapi perilaku lanjutan - Intervensi - Pemberian penguatan dan <i>feedback</i> atas perubahan perilaku klien - Menyusun dan menyepakati aktivitas pemulihan yang dilakukan di rumah sebagai tindak lanjut.	- Paparan alam menggunakan indera (penglihat, pencium, pendengaran, perabaan); melihat tanaman, mendengarkan suara burung, mendengarkan suara gemericik air di kebun - Berinteraksi dengan pekerja kebun berupa perbincangan tentang kebun, dan berbagi pekerjaan berkebun. - Relaksasi imajiner sambil mendengarkan gemericik air di kebun - Menyiram bunga - Menanam bibit - Memindahkan tanaman dari media yang kurang baik ke	i 3	- Dapat menyampaikan perasaan dan permasalahan yang dihadapi secara lebih terbuka - Antusias ketika diajak berkebun. Ceria

			ke media tanam yang lebih baik - Membersihkan wadah media tanam - Membersihkan lumut - Psikolog turut mengerjakan hal serupa di samping klien.		
5	Hari kelima	Pencegahan <i>relaps</i> dan melatih <i>self help</i>	- Klien didorong untuk menentukan ide tentang apa yang akan dilakukan di kebun. Klien juga didorong untuk berkomunikasi dengan pekerja kebun secara mandiri tanpa bantuan psikolog. - Berinteraksi secara mandiri dengan pekerja kebun berupa perbincangan tentang kebun, dan berbagi pekerjaan berkebun. - Memindahkan tanaman dari media yang kurang baik ke ke media tanam yang lebih baik - Membersihkan wadah media tanam - Membersihkan lumut - Memanen tanaman sayur - Psikolog tidak turut mengerjakan hal serupa di samping klien. - Psikolog melakukan kegiatan berkebun yang berbeda dengan klien namun masih dapat dilihat oleh klien. - Psikolog melakukan observasi dari jarak jauh kepada klien.	Level 4	- Dapat menyampaikan perasaan dan permasalahan yang dihadapi secara lebih terbuka - Antusias ketika diajak berkebun. - Ceria - Muncul ide-ide yang akan dilakukan klien di kebun secara mandiri.
6	Hari keenam	Pencegahan <i>relaps</i> dan melatih <i>self help</i>	- Klien didorong untuk menentukan ide tentang apa yang akan dilakukan di kebun. Klien juga didorong untuk berkomunikasi dengan pekerja kebun secara mandiri tanpa bantuan psikolog. - Berinteraksi secara mandiri dengan pekerja kebun	Level 4	- Dapat menyampaikan perasaan dan permasalahan yang dihadapi secara

			berupa perbincangan tentang kebun, dan berbagi pekerjaan berkebun. - Memanen tanaman sayur - Membersihkan wadah media tanam - Membersihkan lumut - Psikolog tidak turut mengerjakan hal serupa di samping klien. - Psikolog melakukan kegiatan berkebun yang berbeda dengan klien namun masih dapat dilihat oleh klien. Psikolog melakukan observasi dari jarak jauh kepada klien		lebih terbuka - Antusias ketika diajak berkebun. - Ceria - Muncul ide-ide yang akan dilakukan klien di kebun secara mandiri.
7	Hari ketujuh	Pencegahan <i>relaps</i> dan melatih <i>self help</i>	- Klien didorong untuk menentukan ide tentang apa yang akan dilakukan di kebun. Klien juga didorong untuk berkomunikasi dengan pekerja kebun secara mandiri tanpa bantuan psikolog. - Berinteraksi secara mandiri dengan pekerja kebun berupa perbincangan tentang kebun, dan berbagi pekerjaan berkebun. - Memindahkan tanaman dari media yang kurang baik ke ke media tanam yang lebih baik - Memanen tanaman sayur - Psikolog tidak melakukan kegiatan berkebun, namun berada di area kebun yang dapat dilihat klien. - Psikolog melakukan observasi dari jarak jauh kepada klien	Level 4	- Dapat menyampaikan perasaan dan permasalahan yang dihadapi secara lebih terbuka - Antusias ketika diajak berkebun. - Ceria - Menunjukkan kemampuan dalam melakukan <i>self help</i>

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini digunakan kebun hidroponik berisi tanaman sayur dan bunga. Jenis kebun ini termasuk pada karakter *Serene*, dan *The Common*. Hal ini sesuai dengan pendapat Grahn (dalam Stigsdotter & Grahn, 2002) bahwa karakter taman *serene* dan *the*

common menarik banyak orang, termasuk individu yang sedang sakit, membutuhkan keseimbangan dalam dirinya serta, individu yang sedang stres serta rentan.

Saat klien pertama kali masuk dalam area kebun tersebut, klien nampak murung, bahkan menangis, klien menyampaikan cemas terhadap perlakuan yang akan diberikan kepadanya. Ketika klien diajak mengitari kebun bersama terapis, klien merasa lebih tenang, hal ini disebabkan karena efek dari melihat aneka sayur, pemandangan nuansa warna hijau dari tanaman, udara yang segar, suasana yang tidak mengancam. Perubahan suasana perasaan ini terjadi cukup cepat sekitar 15 menit dari klien bertemu terapis lalu mengitari kebun bersama terapis, tanpa terapis membujuk dengan upaya berlebih. Hal ini sangat sesuai dengan pendapat Stigsdotter dan Grahn (2002) tentang tiga teori dasar terkait psikologi lingkungan kaitannya dengan pemulihan psikologis menggunakan kegiatan berkebun yaitu, Teori pertama; efek kesehatan disebabkan oleh pengaruh pemulihan pada pusat-pusat emosi dalam sistem limbik otak, yang disebabkan oleh lingkungan, terutama lingkungan yang menyerupai alam dan alam liar. Teori ini beranggapan bahwa manusia sebagai individu biologis, cocok untuk kehidupan yang dekat dengan alam. Apabila individu datang mendekati ke lingkungan alam, tubuh tanpa disadari akan menjadi rileks.

Perkembangan kemampuan katarsis (menyampaikan isi perasaan) klien cukup signifikan dari sesi per sesi. Termasuk ketika klien diminta menyampaikan tentang peristiwa traumatiknya. Klien dapat menceritakan dengan lebih rileks dan terbuka. Demikian halnya dengan distorsi kognitif yang ada yaitu melebih-lebihkan dampak negatif dari peristiwa yang dialaminya, klien lebih terbuka dan lebih mudah diajak untuk membangun pemahaman baru dalam memandang peristiwa yang dialaminya. Hal ini sesuai dengan teori kedua dari Stigsdotter dan Grahn (2002) yaitu; efek kesehatan disebabkan oleh pengaruh tanaman hijau pada fungsi kognitif. Alam menarik bagi *spontaneous attention*; hal-hal baru di lingkungan alam tidak melelahkan bagi otak karena tidak membutuhkan sortir dan saringan yang melibatkan tingkat konsentrasi tinggi.

Afeksi yang nampak murung, sedih, dan menangis dan menyalahkan diri sendiri akibat peristiwa traumatik yang pernah dialaminya dapat dengan lancar dan mudah untuk ditenangkan dan dikontrol. Hal ini sesuai dengan teori ketiga dari Stigsdotter dan Grahn (2002) yaitu; efek kesehatan dapat dicapai karena taman/kebun dan alam dapat menyeimbangkan kemampuan dan kontrol diri individu. Dalam setiap sesi pertemuan peneliti mengacu pada level mental power yang diungkapkan oleh Grahn dalam Stigsdotter dan Grahn (2002) yang menyatakan terdapat empat level mental power bagi setiap individu yang berkunjung ke sebuah taman atau kebun.

Pada pertemuan sesi pertama, klien berada dalam kondisi mental power level 1 yaitu Directed Inwards Involvement (Diarahkan Dalam Keterlibatan). Klien sedang beradaptasi dengan terapis, perlakuan dan juga area kebun yang digunakan.

Pada sesi kedua, klien berada dalam kondisi mental power level 2 yaitu, emotional participation (partisipasi emosional). Pada level ini, individu mulai tertarik pada lingkungan sosial sekitar dan menyukai untuk mengobservasi orang-orang yang ada di sekitar, namun belum mempunyai kekuatan untuk terlibat aktif. Hal ini ditandai dengan klien mulai mau untuk diajak bekerja di dalam kebun dan berkenalan dengan pekerja kebun, interaksi belum terlalu aktif, namun demikian setelah beraktivitas bekerja di dalam kebun klien menyampaikan perasaan senang dan antusiasme dalam mengerjakan tugas berkebun. Klien nampak lebih terbuka dalam katarsis.

Pada sesi pertemuan ketiga, kondisi klien sudah mulai mau berinteraksi lebih aktif dengan pekerja kebun, berkomunikasi dan bekerja sama dengan pekerja kebun dalam melakukan pekerjaan kebun. Klien mulai banyak bertanya tentang tanaman yang adadi kebun, dan nampak antusias dalam berkegiatan dan katarsis. Mental power level ketiga merupakan active participation. Pada level ini individu mampu menjadi bagian dalam kelompok, berkegiatan bersama dan bekerja sama di dalam kelompok, bahkan mampu untuk menghasilkan suatu kreasi bersama kelompok, misalnya menata ruang di taman, mengatur letak tanaman dan kegiatan kreasi lainnya. Pada level ini individu mampu untuk memberi dan berbagi. Kondisi ini dipertahankan oleh terapis pada pertemuan sesi keempat.

Pada sesi pertemuan kelima, terapis mencoba untuk mengajak klien masuk ke level empat. Mental power keempat merupakan outgoing involvement; adalah kekuatan mental yang paling kuat. Pada level ini individu mampu mencetuskan inisiatif tentang apa yang akan dilakukannya di kebun dan melakukannya hingga selesai tanpa bantuan dari kelompok sekitar. Saat sesi ini terapis bertanya kepada klien tentang apa yang akan dilakukannya di kebun saat ini, terapis menyampaikan bahwa klien boleh untuk menyampaikan idenya. Klien menanggapi dengan antusias, dan dapat memunculkan ide tentang apa saja yang akan dilakukannya di kebun saat itu. Waktu itu klien memutuskan untuk berinteraksi lebih dekat dengan para pekerja kebun sambil menanam bibit. Sementara klien berkebun, terapis tidak berada disamping atau di dekat klien seperti sesi-sesi sebelumnya. Pada level empat ini, terapis berada di sudut kebun yang agak jauh dari klien berada namun masih dapat terlihat oleh klien. Terapis mulai mengambil jarak dengan klien tujuannya adalah supaya klien semakin terdorong dan tumbuh rasa kepercayaan diri dalam kegiatan berkebun dan dalam menyalurkan idenya. Hal ini sangat mendorong klien

untuk mampu mencapai mental power level empat. Saat melaksanakan sesi ini, sesekali klien melihat ke arah terapis. Lalu, terapis memberikan acungan jempol dari jauh tanda bahwa terapis tetap memberi dukungan kepada klien meskipun dari jauh. Hal ini dilanjutkan pada sesi pertemuan ke enam dan tujuh sebagai akhir dari intervensi. Di sesi pertemuan ketujuh, dilakukan penguatan dan closing kepada klien untuk berdaya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis yang didapatkan selama intervensi ini.

Dilakukan pula penyampaian hasil intervensi dari setiap sesi kepada orangtua klien pada sesi pertama, sesi kedua, sesi ketiga, dan sesi ketujuh. Hal ini bertujuan agar orangtua mengerti tentang aktivitas dan respon klien selama masa intervensi menggunakan kegiatan berkebun dan dukungan yang perlu dilakukan oleh orangtua di rumah serta supaya mencegah relaps (gejala muncul kembali).

Didapati hasil sebagai berikut; Skor DSM IV pada HTQ dari 3,31 (mempunyai gejala Gangguan Stres Paska Trauma) menjadi 1,25 (tidak mempunyai gejala Gangguan Stres Paska Trauma). Rata-rata skor Children's Environmental Perception Scale dari 3 (Sedang) menjadi 4 (Tinggi); rata-rata skor Connectedness to Nature Scale (Children's Version) dari 3 (Rendah) menjadi 6 (Tinggi). Adanya berbagai skor tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif bahwa semakin rendah skor Gangguan Stres Paska Trauma maka semakin tinggi skor persepsi tentang lingkungan dan kedekatan dengan alam. Hal ini sesuai dengan pendapat Stigsdotter dan Grahn (2002) bahwa persepsi dalam berkegiatan berkebun membantu pemulihan psikologis. Demikian halnya dengan level kekuatan mental (mental power) individu melalui kegiatan berkebun dapat mencapai kesejahteraan psikologis. Sesuai pula dengan pendapat Said (2003) bahwa kebun maupun taman dapat membantu pemulihan fisik dan psikologis.

Dalam penelitian ini digunakan teknik CBT yang disertai dengan upaya meningkatkan mental power dengan kegiatan berkebun, yang berdampak pada persepsi dan kedekatan terhadap lingkungan semakin meningkat dari setiap sesi pertemuan. Perlakuan ini dilakukan secara simultan dan kontinyu sehingga menciptakan dampak positif dari terapeutik. Rangkaian perlakuan ini disebut oleh peneliti sebagai garden therapy. Di akhir penelitian, peneliti merangkum definisi dari garden therapy sesuai dengan pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian ini, yaitu, suatu upaya pemulihan psikologis dengan menerapkan teknik intervensi psikologi (salah satunya CBT) secara kontinyu dan simultan yang dipadukan dengan upaya peningkatan mental power menggunakan kegiatan berkebun yang berdampak pada peningkatan persepsi tentang lingkungan dan kedekatan dengan alam yang lebih baik. Peneliti juga mendapatkan pemahaman baru dari pengalaman

melakukan penelitian ini, yaitu, *garden therapy* bukanlah suatu tempat, namun suatu upaya pemulihan psikologis (*psychological healing*). Oleh karena itu tempat dimana dilaksanakan *garden therapy* dapat disebut sebagai *healing garden* (taman/ kebun yang digunakan untuk penyembuhan psikologis).

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif; semakin rendah skor Gangguan Stres Paska Trauma maka semakin tinggi skor persepsi tentang lingkungan dan kedekatan dengan alam. Penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan berkebun ini dapat disertakan dalam pemberian CBT pada klien anak dengan Gangguan Stres Paska Trauma.

Di akhir penelitian ini, peneliti juga menyimpulkan bahwa terdapat rangkaian kegiatan yang bersifat terapeutik, yaitu: meningkatkan persepsi tentang lingkungan, meningkatkan kedekatan dengan alam, dan meningkatkan level mental power yang semua kegiatan tersebut disajikan kepada klien menggunakan intervensi psikologi klinis, dalam penelitian ini menggunakan CBT serta dilakukan secara simultan; dapat disebut sebagai Garden Therapy.

Hal lain, yang peneliti temukan adalah dalam penelitian ini digunakan istilah *garden therapy* bukan *healing garden*, karena *garden therapy* berfokus pada teknik yang digunakan dalam proses terapeutik menggunakan kegiatan berkebun oleh karena itu membutuhkan terapis dalam proses pemulihan psikologis dalam hal ini adalah psikolog klinis; sementara *healing garden* adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan tempat taman atau kebun itu sendiri.

Alam dalam hal ini kebun atau taman, merupakan hal yang menarik untuk diteliti, terutama kaitannya dalam pemulihan psikologis dan dalam upaya peningkatan kesejahteraan individu. Saran bagi peneliti selanjutnya perlu dikembangkan mengenai efek alam dan manfaat berkebun secara terapeutik terhadap manusia. Diperlukan pula penelitian mengenai adaptasi alat ukur persepsi tentang lingkungan dan kedekatan dengan alam. Diharapkan dengan adanya penelitian berkelanjutan mengenai manfaat berkebun dapat menambah khasanah literatur *garden therapy* sebagai inovasi dalam pemulihan gangguan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

Ehlers, A. & Clark, D.M, Hackmann, A., Grey, N., Liness, S., Wild, J., & McManus, F. (2010). Intensive cognitive therapy for ptsd : A feasibility study. British association

for behavioral and cognitive psychotherapies. *Journal of Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 38(4):383-398. doi:10.1017/S1352465810000214.

Gross, H. (2018). *The psychology of gardening*. New York: Routledge.

Harvey, Allison., Richard A.B., & Nicholas, T. (2003). *Cognitive behaviour therapy for post traumatic stress disorder*. Pergamon: Clinical Psychology Review.

Koay, W.I. & Dillon, D. (2020). Community gardening: stress, well-being, and resilience potentials. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (6740), 1-31.

Meneghello, F., Marcassa, G., Koch, I., Sgaravatti, P., Piccolomini, B., Righetto, C., Gianquinto, G.P. & Orsini, F. (2016). Garden therapy in neurorehabilitation: Well-being and skills improvement. *ISHS Acta Horticulture* 112,,51-58. doi: 10.17660/ActaHortic.2016.1121.3

Mollica, R.F., Caspi-Yavin, Y., Bollini, P., Truong, T., Tor, S. & Lavelle, J. (1992). The harvard trauma questionnaire: Validating a cross-cultural instrument for measuring torture, trauma, post traumatic stress disorder in indochinese refugees. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 180(2), 111-116. doi:10.1097/00005053-199202000-00008.

Said, I. (2003). Therapeutic effects of garden: Preference of ill children towards garden over ward in malaysian hospital environment. Universiti teknologi Malaysia. *Jurnal Teknologi* 38(B), 55–68

Salazar, G., Kunkle,K., & Monroe, M.C. (2020). *Practitioner guide to assesing connection to nature*. Washington DC: North American Association for Environmental Education.

Stigsdotter, U.A. & Grahn, P. (2002). What makes a garden a healing garden?. *Journal of Therapeutic Horticulture* 13, 60-69.

Stigsdotter, U.A.& Grahn, P. (2003). Experiencing a garden: A healing garden for people suffering from burnout diseases. *Journal of Therapeutic Horticulture. American Horticultural Therapy Association XVI*, 38-49.

Thompson, R. (2018). Gardening for health : A regular dose of gardening. Royal college of physicians. *Journal of Clinical Medicine* 18(3), 201-205.