

Submission date: 04/03/2021

Accepted date: 15/08/2021

DOI: 10.33102/abqari.vol24no2.376

**BERKEBUN SEBAGAI TERAPI KESIHATAN
MENTAL SEWAKTU PANDEMIK COVID-19***Gardening as a Therapy for Mental Health During COVID-19 Pandemic*Dini Farhana Baharudin^a, Kalsom Ali ^a, Mahanom A. Jalil^b, Arif Ainur Rofiq^c^aUniversiti Sains Islam Malaysia^bUniversiti Malaya^cUIN Sunan Ampel Surabayadini@usim.edu.my (corresponding author)**Abstract**

The Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) pandemic affects mental health in communities all over the world. Thus, this paper aims to see the potential of gardening as a therapy for mental health during this COVID-19 pandemic. Through the content analysis method, library research was conducted to examine this intervention. Findings show that gardening can be an alternative approach to prevention and healing in regards to mental health issues. Nature-based intervention such as gardening helps bring the feeling of peace and closeness to Allah which also allows for mental health issues to be curbed and health be restored, which ensures the overall well-being of those affected by COVID-19.

Keywords: mental health, nature, therapy, gardening, COVID-19.

Abstrak

Pandemik *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) memberi kesan kepada kesihatan mental kepada masyarakat seluruh dunia. Justeru, kertas ini bermatlamat melihat potensi berkebun sebagai terapi kesihatan mental dalam waktu pandemik COVID-19 ini. Kajian perpustakaan melalui kaedah analisis kandungan telah digunakan bagi meneliti intervensi berkebun ini dalam potensinya sebagai terapi kepada isu-isu berkaitan kesihatan mental. Dapatan menunjukkan berkebun dapat menjadi terapi

pendekatan alternatif kepada pencegahan dan penyembuhan dalam isu-isu kesihatan mental. Melalui intervensi alam semulajadi iaitu berkebun, sifatnya yang membantu menimbulkan rasa ketenangan dan mendekatkan diri kepada Allah membolehkan isu-isu kesihatan mental dapat dibendung dan dipulihkan, seterusnya membantu meningkatkan kesejahteraan individu yang terkesan dengan COVID-19.

Kata kunci: kesihatan mental, alam semulajadi, terapi, berkebun, COVID-19

PENGENALAN

Penyebaran pandemik COVID-19 yang cepat ke seluruh dunia menyebabkan ketakutan, kebimbangan, dan kekhuatiran yang cukup besar kepada seluruh populasi amnya, dan kepada kelompok-kelompok tertentu khasnya. Pandemik COVID-19 yang berlaku secara global ini telah memaksa pelaksanaan langkah-langkah dan sekatan kecemasan yang ketat bagi menghentikan virus daripada merebak di hampir semua negara di dunia. Antara langkah-langkah yang dilaksanakan termasuk kuarantin, penetapan jarak sosial, perintah berkurung, dan penutupan sepenuhnya kawasan-kawasan yang terlibat. Tindakan-tindakan tersebut perlu dilakukan bagi mencegah virus daripada merebak dan menyebabkan masalah kesihatan fizikal dan mental dalam kalangan masyarakat setempat.

Sehingga kini, kesan psikologikal utama yang dapat diperhatikan adalah peningkatan tekanan dan kegelisahan. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 2020), antara kesan psikologikal termasuk peningkatan dalam kes-kes kesunyian, kemurungan, penggunaan bahan berbahaya, mencederakan diri sendiri, percubaan membunuh diri, terutamanya disebabkan oleh keperluan penjarakan sosial dan kuarantina yang mengganggu rutin kebiasaan masyarakat. Masalah gangguan ini mempengaruhi kesemua lapisan masyarakat tanpa mengira umur, bangsa, mahupun jantina. Selain itu, kesan daripada aspek kekeluargaan juga dapat dilihat misalnya keretakan rumahtangga, kerenggangan hubungan ibubapa anak, dan batasan kepada sokongan keluarga besar. Juga kesan daripada segi ekonomi dan pekerjaan, tindakan kawalan penularan penyakit berjangkit yang dilaksanakan telah menyebabkan operasi syarikat dan perusahaan terpaksa dihentikan untuk tempoh tertentu (Zubir Sulaiman, 2020) yang akhirnya menyebabkan pembuangan pekerja.

Artikel ini bertujuan meneroka tentang potensi berkebun sebagai terapi kesihatan mental dalam waktu pandemik COVID-19. Berkebun adalah salah satu intervensi berasaskan semulajadi dan ia secara amnya dilihat sebagai terapi yang berpotensi untuk membantu mencegah, merawat, dan menyembuh isu-isu kesihatan fizikal mahupun mental.

KERANGKA TEORI

Teori utama yang memperjelaskan tentang pengaruh alam semulajadi atau persekitaran kepada seseorang individu ialah Teori Ekopsikologi. Teori ini menggabungkan Teori Ekologi dan Teori Psikologi. Dalam teori ini, manusia dilihat berubah dan berkembang samada dari aspek fizikal, psikologikal, emosi, dan sosial dengan dipengaruhi alam persekitarannya ke arah kesejahteraan (Palmer, 2015). Ia melihat kepada hubungan manusia dan alam persekitaran semulajadi dan membantu individu mengembangkan daya hidup lestari dan mengurangkan keterasingan daripada alam (Giuseppina et al., 2020; Milfont, 2012).

Beberapa teori lain yang berkait dengan pengaruh persekitaran kepada tingkah laku termasuk Teori Tingkah laku dan Teori Pembelajaran Sosial. Prinsip utama dalam Teori Tingkah laku ialah semua tingkah laku merupakan hasil daripada pengkondisian (*conditioning*) yang berlaku melalui interaksi dengan persekitaran. Tindak balas terhadap rangsangan daripada persekitaran akan membentuk tindakan. Teori Pembelajaran Sosial pula menjelaskan bagaimana seseorang akan berkembang berdasarkan pengaruh persekitaran yang dialaminya. Ini merujuk khusus kepada perkembangan kanak-kanak dari segi sahsiah dan konsep sendiri.

METODOLOGI

Metodologi yang digunakan dalam kajian ini ialah melalui kaedah kualitatif iaitu kajian perpustakaan bagi mencari maklumat sekunder berkenaan isu-isu kesihatan mental COVID-19 dan intervensi terapi berasaskan alam semulajadi khususnya berkebum. Maklumat tersebut telah diperolehi daripada pelbagai sumber iaitu artikel jurnal, akhbar, dan buku yang jumlahnya sekitar 1,040 dokumen. Pengumpulan maklumat dibuat, disaring, dan dianalisa melalui analisis kandungan. Hasil daripada analisis yang dilaksanakan, penulis dapat mengenalpasti isu-isu kesihatan mental COVID-19 dan intervensi berkebum yang berpotensi dilaksanakan.

HASIL KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Daripada aspek psikologi sosial, kesihatan mental dapat ditakrifkan sebagai berkait dengan kesejahteraan. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mendefinisikan kesihatan mental sebagai ‘kebolehpayaan seseorang dalam mengenal pasti potensi, kemahiran untuk mengatasi tekanan, produktiviti, dan keupayaan dalam memberikan sumbangan kepada masyarakat’. Pandemi COVID-19 memberi kesan langsung kepada rutin kehidupan seharian masyarakat dan mempengaruhi kesihatan mental mereka. Alam sekitar, termasuk berkebum, sebagai intervensi dapat membantu menjadi terapi pendekatan alternatif kepada pencegahan dan penyembuhan dalam isu-isu kesihatan mental (Abdul Rahman, 2019).

KESAN PSIKOLOGIKAL PANDEMIK COVID-19

Situasi kehidupan seseorang amat mempengaruhi kesihatan mental mereka yang merangkumi aspek dalaman seperti pemikiran, emosi, tingkah laku dan aspek luaran seperti hubungan dengan orang lain dan alam persekitaran (Abdul Rahman, 2019). Oleh yang demikian, kesihatan mental perlu diberikan perhatian kerana ia boleh memberi impak kepada diri seseorang. Ini dapat dilihat daripada pemerhatian ciri-ciri tertentu menerusi tingkah laku, cara berfikir, dan peluahan emosi yang mungkin mengkategorikan seseorang itu mengalami kecelaruan mental. Malahan sekiranya tidak diberikan perhatian, ia boleh menyebabkan penyakit mental yang lebih serius seperti kemurungan, kebimbangan, skizofrenia dan lebih buruk, akhirnya mungkin boleh kepada percubaan membunuh diri. Laporan daripada Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mendapati penyakit mental termasuk dalam lima penyakit utama yang disenaraikan sebagai hilang upaya di seluruh dunia. Jangkaan Bank Dunia antara penyakit utama yang mampu menggugat kehidupan individu pada tahun 2030 ialah kemurungan klinikal (Noorkumala Awang, 2017).

Pandemik COVID-19 adalah salah satu daripada situasi kehidupan tidak terduga yang memberi kesan jangka panjang daripada aspek psikologikal kerana gangguan dari aspek rutin kebiasaan. Perubahan dari segi peraturan tertentu misalnya Perintah Kawalan Pergerakan mengubah gaya hidup dan hubungan sosial antara ahli masyarakat. Pelbagai lapisan masyarakat terkesan termasuk mereka yang dikuarantina, belajar atau bekerja daripada rumah, serta yang kehilangan pekerjaan. Dalam tempoh tiga bulan pertama serangan pandemik COVID-19, kadar kehilangan pekerjaan dicatatkan meningkat sehingga 42 peratus dan membawa kepada 4 peratus kadar pengangguran direkodkan pada tahun 2020 berbanding 3.7 peratus yang berlaku pada kegawatan ekonomi pada 2018 (Sri Ayu Kartika Amri, 2020). Bukan sahaja individu yang kehilangan tersebut sahaja mengalami tempoh kejutan, malah memberi kesan juga kepada kewangan keluarga dari segi menampung kos pendidikan dan penjagaan anak-anak, kos perubatan, dan keperluan asas makanan dan tempat tinggal. Jika tidak di atasi dengan bijaksana, boleh mendorong kepada masalah gangguan mental (Rozita Talha, 2020).

Dapatan kajian perpustakaan mendapati dalam tempoh pandemik COVID-19 ini, kemurungan, kebimbangan, ketakutan, gangguan tekanan akut, tekanan pasca trauma, isolasi, keletihan emosi, dan kemarahan adalah antara gangguan kesihatan mental yang ketara yang dilihat wujud dalam kalangan mereka yang terkesan dengan COVID-19 ini (Brooks et al., 2020). Menurut Persatuan Psikiatrik Amerika (APA), sejumlah 62% masyarakat Amerika mengalami simptom-simptom kebimbangan yang berkaitan dengan COVID-19 dan 59% menyatakan COVID-19 amat mempengaruhi kehidupan seharian mereka (Canady, 2020). Manakala di China, kajian oleh Qiu et

al., (2020) menunjukkan gangguan psikologikal populasi di negara itu lebih menjejaskan golongan muda, wanita, warga emas, dan migran.

Di sudut Malaysia pula, masih kurang maklumat spesifik tentang kesihatan mental namun berdasarkan Statistik 2016 (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2016), dijangkakan dengan pandemik COVID-19 ini, jumlah 8.6% pada masa tersebut akan semakin meningkat dengan drastik (Shanmugam et al., 2020). Beberapa laporan kajian terkini menunjukkan golongan dewasa dalam masyarakat berjuang bukan sahaja untuk mengekalkan kesihatan fizikal malah kesejahteraan mental mereka dengan isu-isu tekanan, kemurungan, dan kebimbangan (Abdul Khaiyom, 2020; Perveen et al., 2020). Isu-isu lain yang berakibat daripada pandemik COVID-19 ini termasuklah gangguan kebimbangan, gangguan tekanan pasca trauma (PTSD), gangguan obsesif-kompulsif, dan kesan pengasingan sosial daripada isolasi (Shanmugam et al., 2020).

Oleh yang demikian, adalah penting untuk membantu ahli masyarakat meningkatkan strategi mereka dalam mendepani dan mengendalikan isu-isu yang dihadapi mereka khususnya jika terkait dengan kesihatan mental seperti kemurungan, kebimbangan, dan tekanan (Abdul Khaiyom, 2020). Salah satu intervensi yang berpotensi meminimumkan kesan psikologikal yang dirasakan dalam tempoh pandemik adalah aktiviti berkebum. Walaupun dengan perintah berkurung dan sekatan pergerakan menghadkan pergerakan bebas, tidak bermakna aktiviti fizikal seperti berkebum tidak dapat dilakukan di rumah.

TERAPI BERASASKAN ALAM SEMULAJADI

Secara amnya, kedua-dua manusia dan alam tidak dapat dipisahkan dan sentiasa berinteraksi semenjak diciptakan. Allah telah memberikan nikmat kepada manusia dengan hanya menikmati atau melihat kehijauan persekitaran alam semulajadi dapat memberikan rasa selesa dan nyaman kepada diri mereka. Bukan hanya sedemikian, manusia juga dapat menjalankan pelbagai aktiviti seperti beriadah dan berkebum. Kesemua ini dapat menimbulkan ketenangan kepada minda dan emosi. Sedikit sebanyak ia menyumbang kepada pemulihan kesihatan emosi dan mental individu tersebut.

Alam semula jadi mampu berperanan sebagai terapi terhadap isu-isu kesihatan mental yang semakin meningkat kalangan masyarakat. CABE (2004) misalnya mendapati bahawa persekitaran alam mampu menyumbang kepada pelbagai aspek kesihatan dan kesejahteraan manusia. Selain meningkatkan kesihatan fizikal, alam berupaya membentuk mental yang sihat dan mengurangkan tekanan. Alam semulajadi yang menjadi anugerah Allah ini adalah sumber yang percuma dan telah sedia wujud untuk

manusia mengambil manfaatnya termasuk bagi mereka yang mengalami isu-isu kesihatan mental.

Kajian-kajian terkini melaporkan keberkesanan taman-taman terapeutik (*therapeutic/healing garden*) yang biasanya dibina di sekitar kawasan-kawasan hospital yang berupaya mempercepat proses penyembuhan pesakit. Juga galakan kepada kebun komuniti (*community garden*) di sekolah-sekolah dan kawasan-kawasan bandar yang menyokong keperluan kepada interaksi dengan alam. Kesemua ini meunjukkan bagaimana alam semulajadi menimbulkan kesan positif kepada bukan sahaja kesihatan fizikal, malahan juga mental.

Satu bentuk terapi ditawarkan oleh alam semulajadi dengan membolehkan manusia lari daripada kesibukan rutin harian mereka dan mengalih perhatian mereka kepada sesuatu yang memberikan perspektif baru dan segar/nyaman. Warna-warna alam ini memberikan tenaga baru (*renewed energy*) yang membolehkan manusia terus menjalani kehidupan mereka dengan baik dengan mengubah keadaan fizikal, psikologikal dan emosi mereka kepada lebih positif (Xiaolu & Rana, 2012; Thompson, Aspinall, dan Jenny Roe, 2014). Konsep *biophilia* mengaitkan manusia dan alam yang bersifat semula jadi (*innate*), dengan menjelaskan hanya dengan hubungan ini manusia akan berkembang secara normal (Wilson, 1984). Tentunya apa yang dijadikan Allah tidaklah sia-sia, malah ini menguatkan penekanan dalam Islam tentang keterikatan hubungan manusia dengan alam sebagai khalifah Allah di muka bumi.

Berada dalam suasana kehijauan alam semulajadi yang segar, mendamaikan dapat menimbulkan rasa tenang, santai, dan mendamaikan. Inilah potensi utama alam semulajadi yang dapat menyeimbangkan semula diri seseorang, mengurangkan tekanan, malah membuat seseorang rasa lebih terbuka dan kreatif (Xiaolu & Rana, 2012). Maka, pelbagai aktiviti berasaskan semulajadi dapat memberikan manfaat seperti beriadah di kawasan taman, mendaki, berkhemah, dan memancing (Pretty, Peacock, Sellens, & Griffin, 2005). Tekanan yang dihadapi dapat dikurangkan apabila menikmati kehijauan sambil menghirup udara segar. Jelas bahawa alam mampu memberikan ketenangan dan meningkatkan tahap kesihatan mental seseorang individu seterusnya memulihkan perasaan murung, gelisah dan sebagainya yang dialami.

Dengan meluangkan masa untuk membuat aktiviti berasaskan alam semulajadi dapat juga mempertingkat daya kreativiti seseorang. Daya kreativiti dapat ditingkatkan dengan memberi kerehatan kepada mata dan badan yang bergelumang dengan peranti teknologi (Atchley et al., 2012). Penggunaan fungsi kognitif berbeza apabila berada di sekeliling alam berbanding rutin seharian yang memerlukan individu berhadapan

dengan teknologi memberikan rangsangan kepada fikiran dan penggunaan pelbagai deria.

Naluri fitrah manusia adalah tertarik dengan kecantikan alam semulajadi yang menawarkan ketenangan berbanding rutin seharian mereka. Justeru, dengan melakukan aktiviti berasaskan alam termasuklah berkebun membolehkan individu menikmati keindahan dan mengagumi keagungan ciptaan Allah. Membuat aktiviti berasaskan alam bersama keluarga dan sahabat handai dapat merapatkan lagi hubungan apabila lebih terbuka antara satu sama lain. Inilah salah satu daripada terapi yang berpotensi meningkatkan kesihatan mental individu dan kehidupan yang lebih sejahtera. Suasana alam yang sejuk dan nyaman dapat memberikan aura kesembuhan yang tersendiri.

Terdapat juga dapatan daripada kajian taman kampus kolaborasi penyelidik dan golongan profesional yang beroperasi sebagai makmal berskala besar menggali potensi terapi hortikultur. Dapatan kajian menunjukkan rawatan berbentuk taman terapi yang bebas daripada penggunaan ubatan adalah positif dalam proses pemulihan (Hartini, 2017). Ternyata dapatan ini menunjukkan potensi alam semulajadi dalam meningkatkan proses penyembuhan dan pemulihan kesihatan mental.

BERKEBUN SEBAGAI TERAPI

Berkebun telah menunjukkan potensi bagi kesembuhan, pemulihan, dan pembangunan kemahiran dalam kesihatan mental bagi pelbagai populasi. Kajian lepas telah menunjukkan bahawa aktiviti berkebun mendorong pembentukan neuroendokrin dan pemulihan daripada tekanan yang berkesan.

Terapi berkebun juga dikenali sebagai terapi hortikultur yang meliputi pelbagai aktiviti yang berkaitan dengan alam semulajadi. ini termasuk aktiviti-aktiviti berkebun seperti penanaman, penuaian, atau meningkatkan perhubungan dengan persekitaran semulajadi melalui penggunaan ruang semulajadi seperti taman-taman penyembuhan (*healing gardens*) (Giuseppina et al., 2020; McMahan et al., 2015; Parkinson et al., 2011).

Tujuan utama terapi berkebun adalah untuk meningkatkan kesihatan seseorang, menyeluruh, dan rasa terhubung dengan persekitaran mereka, sekaligus meningkatkan kualiti hidup mereka (Howarth et al., 2020; Wendelboe-Nelson et al., 2019). Pandangan bahawa berada di persekitaran semulajadi dan berinteraksi dengan alam semulajadi adalah sesuatu yang terapeutik dan menyumbang kepada kesihatan telah lama muncul semenjak zaman dahulu lagi. Malahan, sesetengah mereka berpendapat bahawa keinginan untuk terhubung dengan alam semulajadi adalah sebahagian daripada fitrah penciptaan manusia (Giuseppina et al., 2020).

Terapi berkebun telah diuji keberkesannya dalam membantu kesembuhan, pemulihan, dan peningkatan kesihatan mental bagi pelbagai golongan ahli masyarakat (Annerstedt & Wahrborg, 2011; Clatworthy et al., 2013; Sempik et al., 2003). Penggunaan terapi berkebun yang bermatlamat khusus dapat membantu isu-isu kesihatan mental seperti tekanan, kemurungan, dan kegelisahan dapat membentuk keseimbangan dengan perkhidmatan kesihatan yang lain seperti kaunseling. Walau bagaimanapun, terapi berkebun ini masih kurang diterokai dan dikaji di Malaysia, meskipun majoriti populasinya adalah Melayu Islam yang pada asalnya mempunyai hubungan yang rapat dengan alam (pertanian). Dapat dilihat kedekatan hubungan Melayu Islam ini dengan berkebun misalnya peribahasa lama seperti ‘berbudi pada tanah, pasti mendatangkan hasil’, ‘baik berjagung dahulu sebelum padi masak’, ‘laksana pokok yang tidak berbuah’, ‘bagai bunyi cempedak jatuh’, dan sebagainya (Peribahasa.info, 2021; Tini, 2016).

Masyarakat Melayu Islam mempunyai hubungan yang mendalam dengan alam khususnya bercucuk tanam dan bertani. Oleh itu, paradigma Melayu adalah berharmoni dengan alam dan amatlah masuk akal bahawa berkebun ini berpotensi sebagai terapi bagi membantu dalam kesihatan mental. Ia boleh menjadi cara untuk berhubung kembali dengan alam kerana memberikan potensi penyembuhan kepada asal-usul orang Melayu Islam itu sendiri.

PERSPEKTIF ISLAM TENTANG BERKEBUN

Dalam Islam, hubungan antara manusia dengan benda hidup yang lain telah disusun oleh Allah dengan seimbang yang membolehkan masing-masing mendapat manfaat (Khairul Azhar, 2018). Terdapat banyak dalil-dalil daripada al-Quran dan hadith yang mengupas tentang tumbuhan dan alam semulajadi.

Dari sudut berkebun atau bercucuk tanam, Islam menggalakkan aktiviti penanaman dan penjagaan tumbuhan sebagai salah satu elemen yang dapat menyumbang kepada kemaslahatan ummah (Pejabat Mufti Wilayah Persekutuan, 2020). Dengan berkebun atau bercucuk tanam ini dapat menjamin kelangsungan kehidupan manusia. Ia memenuhi keperluan asas seseorang manusia samada daripada keperluan makanan mahupun pekerjaan. Hal ini terkait dengan prinsip-prinsip maqasid syariah dan galakan untuk bercucuk tanam ini dapat dilihat dalam Surah al-Ra’ad, 13:4.

وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُّتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ وَرَزْعٌ وَنَخِيلٌ وَصِنَوَانٌ وَعَجْرٌ صِنَوَانٍ يُسْتَقَىٰ بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفْضِلٌ
بَعْضُهَا عَلَىٰ بَعْضٍ فِي الْأَكْمَلِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

Dan di bumi ada beberapa potong tanah yang berdekatan (tetapi berlainan keadaannya); dan padanya ada kebun-kebun anggur, dan jenis-jenis tanaman serta pohon-pohon tamar (kurma) yang berumpun dan yang tidak berumpun; semuanya disiram dengan air yang sama; dan Kami lebihkan buah setengahnya dari setengahnya yang lain (pada bentuk, rasa, dan baunya). Sesungguhnya yang demikian itu mengandung tanda-tanda kekuasaan Allah bagi orang-orang yang (mahu) berfikir serta memahaminya.

Ayat ini menerangkan tentang kebesaran Allah SWT melalui kepelbagaian hasil tanaman yang berbeza bentuk, rasa, dan bau daripada kebun-kebun yang disirami air daripada punca yang sama (Pejabat Mufti Wilayah Persekutuan, 2020). Ia juga menjadi peringatan untuk manusia mensyukuri nikmat tumbuhan yang telah diberikan oleh Allah sebagai punca makanan dan pendapatan mereka. Kepentingan bercucuk tanam ini turut dapat dilihat daripada beberapa hadith. Misalnya, riwayat daripada Anas bin Malik r.a., Rasulullah SAW telah bersabda:

إِنْ قَامَتِ السَّاعَةُ وَبِي يَدٍ أَحَدِكُمْ فَسَيْلَةٌ، فَإِنْ اسْتَطَاعَ أَنْ لَا تَقُومَ حَتَّى يَغْرِسَهَا فَلْيَغْرِسَهَا

Apabila hampir tibanya hari kiamat, sedang pada tangan kalian ada keratan pokok, maka jika dia mampu hendaklah dia menanamnya sebelum kiamat terjadi.

Riwayat Imam al-Bukhari, Kitab Al-Adab al-Mufrad (4)

Begitu juga dalam satu riwayat lain oleh Jabir bin Abdillah r.a. iaitu Rasulullah SAW bersabda:

مَنْ كَانَتْ لَهُ أَرْضٌ فَلْيَزْرَعْهَا فَإِنْ لَمْ يَزْرَعْهَا فَلْيُزِعْهَا إِلَى أَحَدٍ

Barangsiapa yang memiliki tanah, hendaklah dia bercucuk-tanam padanya ataupun diserahkan tanah itu kepada saudaranya (untuk bercucuk-tanam).

Sahih Muslim (1536)

Kepentingan bercucuk tanam ini boleh dikaitkan dengan penciptaan manusia sebagai khalifah Allah di muka bumi. Manusia dikurniakan akal dan kelebihan untuk berusaha dan tidak mensesiakan manfaat yang telah Allah berikan. Oleh yang demikian, tanah yang tidak dikerjakan boleh diserahkan kepada orang lain untuk diusahakan. Dalam Surah Hud, 11:61, Allah telah berkata;

هُوَ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا

Dialah (Allah SWT) yang telah menjadikan kamu daripada bahan-bahan dari bumi, dan menghendaki kamu untuk memakmurkannya.

Mengambil ringan tentang amanah yang telah diberikan oleh Allah kepada manusia merupakan sesuatu yang tidak digalakkan. Sebaliknya, manusia perlu bersikap ihsan kepada apapun jenis kehidupan yang ada di muka bumi, termasuklah tumbuhan. Ini termasuk tidak merosakkan mahupun mengabaikan tumbuhan yang ditanam sehingga layu dan akhirnya mati (Pejabat Mufti Wilayah Persekutuan, 2020). Menurut Imam al-Nawawi, sikap ini termasuk dalam mensia-siakan harta dan dihukumkan makruh (Raudhah al-Tolibin wa ‘Umdah al-Muftin 9/121).

Selain sebagai sumber makanan dan pekerjaan, bercucuk tanam turut dikaitkan dengan pahala sedekah yang berterusan. Anas bin Malik r.a. meriwayatkan bahawa Rasulullah SAW bersabda:

مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَغْرِسُ غَرْسًا أَوْ يَزْرَعُ زَرْعًا فَيَأْكُلُ مِنْهُ طَيْرٌ أَوْ إِنْسَانٌ أَوْ بَحِيمَةٌ إِلَّا كَانَ لَهُ بِهِ صَدَقَةٌ

Tiada seorang Muslim yang menanam pokok atau menghidupkan tanah dengan tanaman, lalu burung, manusia atau binatang makan daripada hasil tanamannya, melainkan ia dikira sebagai sedekah.

Sahih al-Bukhari (2320) dan Sahih Muslim (1553)

Pernyataan ini diperjelaskan lagi oleh Ibn Hajar al-Asqalani iaitu walaupun pemilik atau penanam tersebut telah meninggal dunia atau tanaman bertukar milik, tanaman yang ditanam jika ia kekal hidup dan diambil manfaatnya (oleh manusia mahupun haiwan) masih akan menyumbang kepada pahala (Fathul Bari Syarh Sahih al-Bukhari 5/4).

Alam semulajadi, khasnya tumbuhan, adalah merupakan ciptaan Allah yang mengandungi nilai-nilai kerohanian bagi mereka yang ingin mendekati diri kepada-Nya. Dorongan kepada manusia untuk mengamati alam melalui proses bercucuk tanam, misalnya, bukan sahaja bertujuan untuk mengenali ciptaan Allah tetapi juga Penciptanya. Zaini Ujang (1998) berpendapat bahawa Allah menciptakan alam untuk manfaat manusia dan ini amat selari dengan dalil-dalil yang telah dikemukakan sebelum ini. Begitu juga berkebudayaan memupuk nilai baik dalam diri manusia seperti sabar dan tawakkal dengan proses yang perlu dilalui untuk memastikan tumbuhan

yang ditanam itu membesar dan akhirnya mendatangkan hasil. Oleh yang demikian, berkebun atau bercucuk tanam ini amatlah berpotensi dalam membantu memberikan penyembuhan kepada manusia sebagai suatu terapi yang unik dan sesuai dengan fitrah kejadian mereka.

KAJIAN LEPAS BERKEBUN SEBAGAI TERAPI KESIHATAN MENTAL

Kajian lepas telah mendapati banyak manfaat dan keberkesanan terapi berkebun bagi membantu penyembuhan, menangani isu kesihatan mental, dan meningkatkan kesejahteraan (Brown, Worder, Frohne, & Sullivan, 2011; Tuziak, 2010). Tuziak (2010) menyatakan terapi berkebun mendorong untuk seseorang menjadi aktif dan menerima keseimbangan semulajadi atau 'kitaran hidup semula jadi'. Tiada batasan untuk menggunakan terapi berkebun samada berbeza umur, tahap kemampuan, mahupun fungsi kognitif (Freid & Wichrowski, 2008; Kim, 2008; Tuziak, 2010). Alam semulajadi menyediakan tempat yang selamat dan santai bagi proses penyembuhan berlaku (Linden & Grut, 2002).

Teori psiko-evolusi berpendapat memerhatikan tumbuhan hijau di alam semulajadi memberikan kesan terapeutik dan tindak balas psikologi adaptif yang diperoleh daripada hidup dalam persekitaran semulajadi yang dapat mendorong emosi positif dan mengurangkan tekanan psikologikal. Dalam terapi berkebun, tanaman berfungsi sebagai medium untuk membina persekitaran hijau yang positif dan sihat di mana manusia dapat menikmati alam melalui semua pancaindera, meningkatkan fungsi fizikal dan mental, dan merasa tenang dan santai. Dari sudut manfaat psikologikal, kajian mendapati aktiviti berkebun meningkatkan kualiti hidup yang berkaitan dengan kesihatan umum, meningkatkan emosi positif dan mengurangkan emosi negatif seperti kemurungan, ketakutan, dan kebimbangan), meningkatkan daya tahan (*resilience*) dan mengurangkan tekanan (Giuseppina et al., 2020; Howarth et al., 2020; Wendelboe-Nelson et al., 2019).

Dalam proses berkebun, klien akan memerhatikan keseluruhan proses perkembangan dan pertumbuhan tanaman, termasuk semaian, pertumbuhan daun, pembungaan, bunga layu, berbuah, pematangan, dan penuaan tanaman. Proses yang tidak jauh bezanya daripada kitaran hidup manusia yang bermula dengan kelahiran, menjadi bayi, masa kanak-kanak, masa remaja, pertengahan usia, dewasa, tua, dan akhirnya kematian. Dari satu sudut, orang yang terlibat dalam aktiviti berkebun, selain manfaat yang telah dibincangkan sebelum ini, juga mengalami dan merenungi irama kitaran hidup yang dapat meningkatkan semula keyakinan dan harga diri mereka melalui proses dinamika penjagaan tumbuhan. Selanjutnya, berkebun turut melibatkan penggunaan tanaman sebagai medium menggalakkan interaksi interpersonal dalam kalangan klien, khususnya apabila terapi dijalankan secara kelompok. Kesan

pemulihan intervensi berasaskan alam seperti berkebun ini dilaporkan dalam kajian terdahulu melibatkan orang tua (Edwards et al., 2013; Hawkins et al., 2013; Burton et al., 2015; Park et al., 2016), pesalah di penjara (Baybutt & Chemlal, 2016), orang dewasa (Dewi et al., 2017; Gubbels, et al., 2016; Ng et al., 2018) dan pelajar yang sihat (Bang et al., 2017; McFarland et al., 2008; Hipp et al., 2016).

MANFAAT BERKEBUN SEBAGAI TERAPI KESIHATAN MENTAL SEWAKTU PANDEMIK COVID-19

Sepertimana diketahui, pandemik COVID-19 menyebabkan peningkatan kepada isu-isu kesihatan mental. Bukan sahaja dari sudut penjagaan fizikal diri seperti penjarakan sosial dan keperluan kuarantin diri serta kepatuhan kepada norma baharu yang boleh menyebabkan seseorang merasa takut dan bimbang, gelisah dan risau, malah boleh sehingga tahap menjadi murung. COVID-19 juga telah menyebabkan ramai dibuang kerja. Kesemua perkara yang terjadi ini memberikan kesan kepada diri seseorang individu malah turut mempengaruhi tahap kesihatan mental mereka.

Kajian lepas telah membuktikan potensi berkebun sebagai intervensi yang mempunyai unsur-unsur terapi yang dapat memulihkan kesihatan mental daripada pelbagai jenis responden (Giuseppina et al., 2020; Howarth et al., 2020; Wendelboe-Nelson et al., 2019). Misalnya mengurangkan simptom kemurungan (Gonzalez et al., 2009, 2011; Kam & Siu, 2010) dan kebimbangan (Kam & Siu, 2010; Gonzalez et al., 2011), meningkatkan kapasiti penumpuan/fokus (Gonzalez et al., 2010) dan penghargaan sendiri (Son et al., 2004), mengurangkan tekanan dan memperbaiki mood (Kam & Siu, 2010), manfaat fizikal (Rappe et al., 2008) dan mempelajari kemahiran baru (Kam & Siu, 2010), manfaat kerohanian dengan kedekatan kepada alam (Gonzalez et al., 2011), dan pelbagai lagi. Kajian-kajian tersebut dilaksanakan dalam persekitaran biasa dan bukanlah keadaan pandemik. Walau bagaimanapun, melihat kepada penggunaannya, dapat dilihat bahawa intervensi ini dapat diaplikasikan juga sewaktu pandemik COVID-19. Ini kerana manusia masih perlu berinteraksi dengan sesuatu yang hidup. Ini dapat dicapai melalui aktiviti berkebun kerana berkebun masih boleh dijalankan walaupun terkurung di dalam rumah. Berkebun berpotensi mengurangkan tekanan dan kekusaran dan meningkatkan tahap kesihatan mental sewaktu COVID-19 (Kou et al., 2021; Morse et al., 2020). Dalam masa yang sama, ia dapat memupuk rasa sabar dan tawakkal; di samping menjana pendapatan bagi yang telah dibuang kerja sepertimana saranan dalam Islam.

Secara ringkas, boleh disimpulkan bahawa manusia mempunyai hubungan yang rapat dengan alam semulajadi yang mana apabila ia mengalami kecelaruan, alam dapat memberikan ketenangan dengan cepat, murah, dan mudah. Menikmati dan menghayati alam mengurangkan tekanan darah dan kadar pernafasan, meningkatkan aktiviti otak, mengaktifkan pengeluaran hormon, dan memperbaiki emosi secara

keseluruhan. Dalam masa yang sama berkebun iaitu sebahagian daripada interaksi manusia dengan alam bukan sahaja memberikan kesan positif daripada aspek fizikal tetapi juga mental dan kerohanian sepertimana dilihat dalam kajian-kajian lepas di atas. Ia juga sesuai untuk semua tanpa batasan (Freid & Wichrowski, 2008; Kim, 2008; Tuziak, 2010). Berkebun merupakan salah satu aktiviti berasaskan alam semulajadi yang mempunyai potensi manfaat-manfaat tersebut. Dengan aktiviti berkebun sebagai terapi, seseorang yang mengalami isu atau gangguan kesihatan mental akibat COVID-19 berpeluang pulih dengan lebih cepat secara natural (Intan Khasumarlina, 2014).

KESIMPULAN

Pandemik COVID-19 memberi kesan fizikal, ekonomi, dan sosial yang perlu diberikan perhatian kerana ia mempengaruhi kesihatan mental masyarakat. Ia dialami oleh pelbagai lapisan masyarakat yang terpaksa menghadapi kesukaran dan cabaran kelangsungan kehidupan mereka. Ekoran daripada kehilangan rutin kebiasaan, orang tersayang, sumber pendapatan, dan lain-lain yang boleh menimbulkan masalah kepada kesihatan mental, masyarakat perlu bangkit untuk mendepani pandemik ini dengan emosi dan pemikiran yang positif dan tenang. Satu pendekatan yang berpotensi membantu mencapai keadaan mental yang sihat ialah melalui berkebun sebagai terapi diri. Berkebun dapat mendekatkan diri dengan alam semulajadi di samping merenung semula hikmah kejadian ciptaan Allah. Gangguan yang terbentuk pada hati dan minda akan dapat dibugarkan kembali dengan proses berkebun. Ini telah dibuktikan daripada kajian-kajian terdahulu dan juga dalil-dalil daripada perspektif Islam. Dicadangkan pengkaji akan datang menguji keberkesanan intervensi berkebun ini melalui kajian berbentuk eksperimental. Malah kajian juga boleh dijalankan untuk melihat perkaitan antara tahap kesihatan mental dengan kekerapan menjalankan aktiviti berkebun. Adalah diharapkan dengan adanya pendekatan yang berpotensi membantu kesihatan mental ini dapat sedikit sebanyak meringankan bebanan yang ditanggung ahli masyarakat dalam perjuangan mendepani pandemik COVID-19 yang belum diketahui penghujungnya.

PENGHARGAAN

Kertas ini adalah sebahagian daripada hasil penyelidikan yang dibiayai oleh Universiti Sains Islam Malaysia di bawah geran penyelidikan USIM COVID-19 (Kod Penyelidikan: PPPI/COVID19_0120/FKP/051000/13920).

RUJUKAN

- Abdul Khaiyom, J.H. (2020). Managing mental health in pandemic COVID-19 and movement control order. *Malays J Med Sci.* 27(4), 147–153. <https://doi.org/10.21315/mjms2020.27.4.14>.
- Abdul Rahman, H. (2019). Alam sekitar sebagai terapi alternatif kesihatan mental. *Jurnal Psikologi dan Kesihatan Sosial*, 3, 39-46.
- Annerstedt, M. & Wahrborg, P. (2011). Nature-assisted therapy: systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health*, 39(4), 371-388.
- 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), e51474. doi:10.1371/journal.pone.0051474.
- Bang, K.S., Lee, I., Kim, S., Lim, C.S., et al., (2017). The effects of a campus forest walking program on undergraduate and graduate students' physical and psychological health. *International Journal of Environmental Research Public Health*, 2017, 14.
- Baybutt, M. & Chemlal, K. (2016). Health-promoting prisons: Theory to practice. *Global Health Promotion*, 23, 66-74.
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, P.S., Greenberg, P.N., et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395 (10227), 912-920.
- Brown, S. P., Worden, E. C., Frohne, T. M., & Sullivan, J. (2011). Horticultural therapy (University of Florida IFSA Extention. Document No. ENH970). Retrieved from The Environmental Horticulture Department, Florida Cooperative Extension Service, Institute of Food and Agricultural Sciences, University of Florida website: <http://edis.ifas.ufl.edu>.
- Burton, E., Mitchell, L., & Stride, C. (2015). Bed of roses? The role of garden space in older people's well-being. *Proc. Inst. Civ. Eng. – Urban Des. Plan*, 168, 164-173.
- CABE. (2004). *The value of public space: How high quality parks and public spaces create economic, social and environmental value*. CABE, London.
- Canady, V.A. (2020), APA poll finds nearly half anxious about getting COVID-19. *Mental Health Weekly*, 30, 5-5. doi:10.1002/mhw.32295.
- Clatworthy, J., Hinds, J., & Camic, P.M. (2013). Gardening as a mental health intervention: a review. *Mental Health Review Journal*, 18(4), 214-255.
- Dewi, N.S., Komatsuzaki, M., Yamakawa, Y., et al. (2017). Community gardens as health promoters: Effects on mental and physical stress levels in adult with and without mental disabilities. *Sustainability*, 2017, 9.
- Edwards, C.A., McDonnell, C., Merl., H. (2013). An evaluation of a therapeutic garden's influence on the quality of life of aged care residents with dementia. *Dementia*, 12, 494-510.

- Giuseppina, S., D'Este, M., Giannico, V., et al. (2020). Are community gardening and horticultural interventions beneficial for psychosocial well-being? A meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 3584. doi:10.3390/ijerph17103584.
- Gonzalez, M.T., Hartig, T., Patil, G.G., Martisen, E.W., & Kirkevold, M. (2009). Therapeutic horticulture in clinical depression: a prospective study. *Research and Theory for Nursing Practice: An International Journal*, 23(4), 312-328.
- Gonzalez, M.T., Hartig, T., Patil, G.G., Martisen, E.W., & Kirkevold, M. (2010). Therapeutic horticulture in clinical depression: a prospective study of active components. *Journal of Advanced Nursing*, 66(9), 2002-2013.
- Gonzalez, M.T., Hartig, T., Patil, G.G., Martisen, E.W., & Kirkevold, M. (2011). A prospective study of existential issues in therapeutic horticulture for clinical depression. *Issues in Mental Health Nursing*, 32(1), 73-81.
- Gubbels, J.S., Kremes, S.P.J., Droomers, M., et al. (2016). The impact of greenery on physical activity and mental health of adolescent and adult residents of deprived neighborhoods: A longitudinal study. *Health Place*, 40, 153-160.
- Hartini Mohd Nawi. (2017). Rawatan tanpa ubatan: Terapi untuk murid pendidikan khas. *Harian Metro*, 12 Ogos 2017. Diambil daripada http://terapikhas.blogspot.com/2012/04/terapihaiwan_05.html.
- Hawkins, J.L., Mercer, J., Thirlaway, K.J. & Clayton, D.A. (2013). 'Doing' gardening and 'being' at the allotment site: Exploring the benefits of allotment gardening for stress reduction and healthy aging. *Ecopsychology*, 5, 110-125.
- Hipp, J.A., Gulwadi, G.B., Alves, S., & Sequeira, S. (2016). The relationship between perceived greenness and perceived restorativeness of university campuses and student-reported quality of life, *Environmental Behavior*, 48, 1292-1308.
- Howarth, M., Brettell, A. Hardman, M. et al. (2020). What is the evidence for the impact of gardens and gardening on health and well-being: a scoping review and evidence-based logic model to guide the healthcare strategy decision making on the use of gardening approaches as a social prescription. *BMJ Open*. 2020, 10:e036923. doi:10.1136/bmjopen-2020-036923.
- Intan Khasumarlina Mohd Khalid. (2014). "Healing garden" sebagai asas mereka bentuk landskap masa kini. *Jurnal Seni dan Pendidikan Seni*, 2, 69-83.
- Kam, M.C. & Siu, A.M. (2010). Evaluation of a horticultural activity programme for persons with psychiatric illness. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*, 20(2), 80-86.
- Kementerian Kesehatan Malaysia. (2016). Malaysian Mental Healthcare Performance Technical Report 2016. Diambil daripada

- <https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Laporan/Umum/Mental%20Healthcare%20Performance%20Report%202016.pdf>
- Khairul Azhar Meerangani. (2018). Kepentingan Penjagaan alam sekitar menurut perspektif maqasid Syariah. Dlm. *Isu-isu Semasa Islam & Sains*. Zahari Mahad Musa & Dina Supaat (Penyt.) Penerbit USIM (pp. 543-560).
- Kim, E. (2008). Horticultural therapy. *Journal of Consumer Health on the Internet*, 7(3), 71-76, DOI: 10.1300/J381v07n03_09.
- Kou, H., Zhang, S., Li, W., & Liu, Y. (2021). Participatory action research on the impact of community gardening in the context of the COVID-19 pandemic: Investigating the seeding plan in Shanghai, China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 6243. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126243>.
- Linden, S., & Grut, J. (2002). *The Healing Fields, working with psychotherapy and nature to rebuild shattered lives*. Frances Lincoln, London.
- McFarland, A.L., Waliczek, T.M., Zajicek, J.M. (2008). The relationship between student use of campus green spaces and perceptions of quality of life. *HortTechnology*, 18, 232-238.
- McMahan, E.A., Estes, D. (2015). The effect of contact with natural environments on positive and negative affect: A meta-analysis. *Journal of Positive Psychology*, 10, 507-519.
- Morse, J.W., Galdkikh, T.M., Hackenburg, D.M., Gould, R.K. (2020). COVID-19 and human-nature relationships: Vermonters' activities in nature and associated non-material values during the pandemic. *PLoS ONE*, 15(12), e0243697. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243697>.
- Ng, K.S.T., Sia, A., Ng, M.K.W., Tan, C.T.Y., et al., (2018). Effects of horticultural therapy on Asian older adults: A randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2018, 15.
- Noorkumala Awang. (2017). Kemurungan gangguan kehidupan berkualiti. Utusan Malaysia, 10 April 2017. Diambil daripada <http://www.ikim.gov.my/index.php/2017/04/10/kemurungan-gangguan-kehidupan-berkualiti/>.
- Palmer, S. (2015). Can ecopsychology research inform coaching and positive psychology practice? *Coaching Psychology International*, 8(1), 11-15.
- Park, S.A., Lee, A.Y., Son, K.C., Lee, W.L. & Kim, D.S. (2016). Gardening intervention for physical and psychological health benefits in elderly women at community centers. *Horticulture Technology*, 26, 474-483.
- Parkinson, S., Lowe, C., Vecsey, T. (2011). The therapeutic benefits of horticulture in a mental health service. *Br. J. Occup. Ther.*, 74, 525-534.
- Pejabat Mufti Wilayah Persekutuan. (2020). Al-Kafi #1678: Hukum mengabaikan tanaman sehingga mati dan rosak. Diambil daripada

- <https://muftiwp.gov.my/artikel/al-kafi-li-al-fatawi/4371-al-kafi-1678-hukum-mengabaikan-tanaman-sehingga-mati-dan-rosak>.
- Peribahasa.info. (2021). Himpunan peribahasa bertemakan alam sekitar. Diambil daripada <https://peribahasa.info/peribahasa-alam-sekitar>.
- Perveen, A., Hamzah, H., Ramlee, F., Othman, A., Minhad, M. & Motevalli, S. (2020). Perception towards COVID-19 pandemic and psychological impact among Malaysian adults during Movement Control Order. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(6). *PLoS ONE*, 7(12). Diambil daripada <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0051474>
- Pretty J, Peacock J, Sellens M, Griffin M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *Int J Environ Health Res.*, 15(5), 319-37. doi: 10.1080/09603120500155963.
- Qiu J, Shen B, Zhao M, *et al.* (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry* 2020 (33), 100213. doi: 10.1136/gpsych-2020-100213
- Rappe, E., Koivunen, T., & Korpela, E. (2008). Group gardening in mental outpatient care. *Therapeutic Communities*, 29(3), 273-284.
- Rozita Talha (2020). Kajian kes impak perintah kawalan pergerakan kepada penduduk Malaysia. Diambil daripada https://www.dosm.gov.my/v1/uploads/files/6_Newsletter/Newsletter%202020/DOSM_BPPD_1-2020_Siri-17.pdf
- Sempik, J., Aldridge, J., & Becker, S. (2003). *Social and therapeutic horticulture: Evidence and messages from research*. Thrive in association with the Centre for Child and Family Research. Reading: Loughborough University.
- Shanmugam, H., Juhari, J.A., Nair, P., Chow Soon Ken, & Ng Chong Guan. (2020). Impacts of COVID-19 pandemic on mental health in Malaysia: A single thread of hope. *Malaysian Journal of Psychiatry Ejournal*, 29(1). Diambil daripada <https://www.mjpsychiatry.org/index.php/mjp/article/view/536>.
- Son, K.C., Um, S.J., Kim, S.Y., & Song, J.E. (2004). Effect of horticultural therapy on the changes of self-esteem and sociality of individuals with chronic schizophrenia. *Acta Horticulturae*, 639, 185-191.
- Sri Ayu Kartika Amri. (2020). Kehilangan pekerjaan naik 42 peratus. *Harian Metro*, 4 Jun 2020. Diambil daripada <https://www.hmetro.com.my/mutakhir/2020/06/585851/kehilangan-pekerjaan-naik-42-peratus>.
- 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.

- Tini. (2016). Peribahasa Tumbuhan. Diambil daripada <https://sharifahfatini.blogspot.com/2016/05/peribahasa-tumbuhan.html>.
- Tuziak, H. (2010). Getting “reconnected” to nature. *Canadian Nursing Home, 21(1)*, 19Y21.
- Wendelboe-Nelson, C. Kelly, S. Kennedy, M., & Cherrie, J.W. (2019). A scoping review mapping research on green space and associated mental health benefits. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*, 2081. doi:10.3390/ijerph16122081.
- WHO (World Health Organization). (2020). Mental Health and COVID-19. Diambil daripada <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/coronavirus-disease-covid-19-outbreak-technical-guidance-europe/mental-health-and-covid-19>
- 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.
- Zaini Ujang. (1998). Prinsip Ekologi Islam. Kertas Pembentangan Seminar Alam Sekitar: Pengurusan Bijak Alam Anugerah Tuhan. IKIM: 27-28 Oktober 1998.
- Zubir Sulaiman. (2020). Kegawatan ekonomi beri kesan psikologi. Sinar Harian, 6 Ogos 2020. Diambil daripada <https://www.sinarharian.com.my/article/95366/BERITA/Nasional/Kegawatan-ekonomi-beri-kesan-psikologi>