



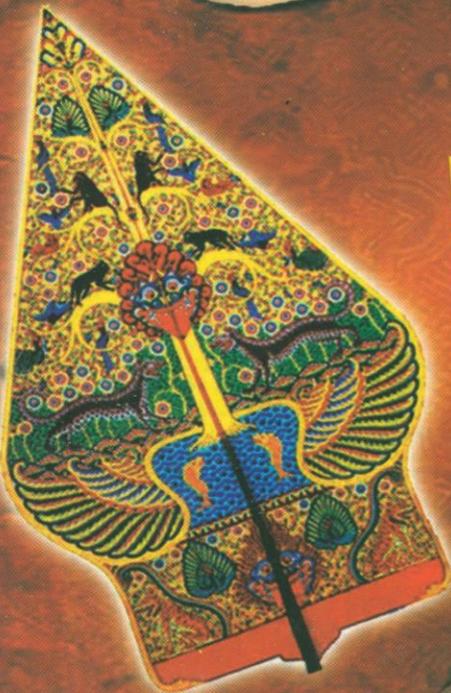
Temu Ilmiah Nasional dan Kongres XI Himpunan Psikologi Indonesia(HIMPSI)



18 – 20 MARET 2010 - SURAKARTA, JAWA TENGAH

Buku Panduan Acara dan Kumpulan Abstrak

**Dalam
Keberagaman
Menuju Indonesia
yang Lebih Baik**



Nature Deficit Disorder – Suatu Bentuk Refleksi tentang Lingkungan Alam

Oleh: Eveline Sarintohe

Pendahuluan

Indonesia merupakan negara berkembang dan saat ini sedang melakukan pembangunan di berbagai bidang, baik ekonomi, sosial, pendidikan dan bidang-bidang lainnya. Perkembangan tersebut lebih banyak dirasakan oleh daerah perkotaan karena kurangnya keseimbangan pembangunan di sektor kota dengan di pedesaan. Perkotaan yang dilihat berkembang dan memiliki kesempatan hidup yang menjanjikan (dibandingkan tetap menjadi petani atau peternak di desa), membuat banyak orang dari desa melakukan urbanisasi. Data dari Departemen Biologi Institut Teknologi Bandung (ITB) pada tahun 2004, menunjukkan bahwa 50% penduduk Indonesia tinggal di kota. Data tersebut juga menunjukkan bahwa Jakarta termasuk dalam urutan kesebelas di dunia untuk penduduk terbanyak. Pertumbuhan penduduk dan jumlah urbanisasi, juga meluasnya perkotaan tanpa diimbangi dengan taman kota dan penghijauan membuat lingkungan hijau dan alam yang terbuka semakin tergeser.

Perkotaan yang semakin meluas dan jumlah orang yang tinggal di kota semakin banyak membuat budaya Indonesia yang dulunya lebih banyak adalah budaya tradisional dan pedesaan bergeser ke budaya kota atau budaya modern. Selain budayanya, lingkungan yang tadinya lebih banyak didominasi oleh alam yang hijau (bila kita ingat lagi, Indonesia adalah negara agraris yang berarti banyak sawah yang hijau) sekarang lebih banyak didominasi oleh pemukiman penduduk, pabrik, dan pertokoan. Hal inilah yang membuat kita semakin jauh dari kontak dengan alam.

Tidak hanya orang-orang dewasa yang semakin jauh dari alam, tetapi generasi sekarang atau anak-anak di era ini atau kita sebut era "platinum" semakin tidak mengenal tentang lingkungan alam. Anak-anak era "platinum" sangat dekat dengan kemajuan teknologi dan alat-alatnya, sehingga mereka sangat tergantung pada alat-alat berteknologi untuk mengerjakan semua tugas-tugasnya. Anak-anak di jaman ini kebanyakan memiliki MP3, Play Station, video game yang bisa dibawa kemana-mana, bahkan ada yang memiliki laptop (Tiffany, 2008). Berbeda sekali dengan generasi-generasi sebelumnya yang membawa layang-

layang, 'kapal-kapalan' atau 'mobil-mobilan' dari kayu atau dari pohon pisang yang dibuat sendiri, juga 'congklak' yang terbuat dari kayu dan biji-bijian, dan masih banyak lagi permainan yang berbahan alami (kayu, pasir, tumbuh-tumbuhan).

Richard Louv dalam bukunya 'The Last Child In The Woods', tahun 2005 mengeluarkan istilah '*nature deficit disorder*'. **Nature deficit disorder** adalah suatu gangguan karena kekurangan pengalaman langsung atau berkontak langsung dengan alam. Mengapa kurang kontak langsung dengan lingkungan alam disebut suatu gangguan? Karena banyak dampak negatif sebagai akibat kurangnya anak berhubungan dengan alam. Richard Louv juga mengungkapkan bahwa anak generasi sekarang akan merasa iri bila orang dewasa atau generasi sebelumnya menceritakan pengalaman masa kecilnya. Generasi di tahun 1970 dan yang lebih tua akan bisa bercerita tentang permainan-permainan di alam terbuka, macam-macam permainan yang lebih seru dan kreatif. Berikut ini akan diuraikan lebih banyak lagi faktor-faktor penyebab *nature deficit disorder*.

Faktor Penyebab Nature Deficit Disorder

1. Lingkungan fisik

Seperti yang sudah diuraikan di pendahuluan, lingkungan perkotaan dan industri yang semakin meluas tanpa diimbangi dengan pembangunan taman kota dan penghijauan akan membuat lingkungan alam yang terbuka, hijau, dan alami semakin sedikit jumlahnya. Lingkungan perkotaan lebih didominasi oleh pemukiman penduduk, pabrik, dan pertokoan membuat taman dan lapangan terbuka untuk tempat bermain anak semakin sedikit jumlahnya (Burak, 2008; Fimrite, 2007). Sempitnya atau ketiadaan tempat bermain, membuat anak lebih banyak bermain di dalam rumah atau bila ingin bermain di luar rumah akan mencari lokasi bermain seadanya yang seringkali membahayakan diri anak dan mengganggu pengguna jalan yang lain (misal: kendaraan bermotor).

Lingkungan alami yang semakin berkurang (misalnya sawah, hutan, rawa-rawa, kolam atau 'empang') membuat anak tidak pernah belajar langsung dari alam (Burak, 2008). Anak-anak di jaman ini jarang sekali melihat binatang, pohon-pohonan, daun dan bunga secara langsung, sehingga berkurang kesempatan untuk belajar melalui observasi dan eksplorasi secara langsung.

Lingkungan fisik lain yang juga penting adalah suhu bumi. Suhu bumi yang semakin panas akibat pemanasan global, membuat orang semakin malas untuk berada di luar rumah atau lebih senang berada di dalam Mal (gedung berAC). Crocford dan Hill (dalam Bell, Fisher, dan Loomis, 1976) menjelaskan suhu yang panas membuat orang kekurangan banyak cairan dan kadar garam, hal tersebutlah yang menyebabkan orang (termasuk anak-anak) menjadi malas untuk beraktivitas di luar rumah atau gedung.

2. Kepadatan dan Budaya Urban

Urbanisasi dan perkotaan juga membuat terjadinya densitas atau kepadatan, kebisingan, dan polusi (Bell, Fisher, dan Loomis, 1976). Lingkungan yang padat, penuh polusi dan bising, membuat orang penuh persaingan dan perilaku agresi meningkat. Hal tersebut membuat lingkungan perkotaan menjadi tidak aman bagi masyarakat, terutama anak-anak, karena mereka tidak bisa lagi bermain bebas di luar rumah.

Budaya urban atau biasa disebut budaya perkotaan menuntut orang untuk lebih banyak bekerja dan bersaing. Tuntutan-tuntutan tersebut membuat orang tua semakin sibuk bekerja (tidak hanya ayah tapi ibupun juga harus bekerja). Tuntutan-tuntutan itu disebut oleh Milgram (dalam Bell, Fisher, & Loomis, 1976) sebagai *Overload Theory*. Milgram mengemukakan bahwa orang yang hidup di perkotaan akan mengalami kelebihan stimulasi, yang menurut teori stress lingkungan, kelebihan stimulasi tersebut dapat menyebabkan terjadinya stress. Stres tidak hanya terjadi pada orang tua, tapi anak-anak juga terkena dampaknya.

Orang tua yang sibuk membuat mereka kurang punya waktu dengan anak. Orang tua yang seharusnya bisa membawa anak-anak bermain ke taman atau ke lapangan terbuka, tapi tidak bisa dilakukan karena mereka harus bekerja. Lingkungan yang tidak aman, membuat orang tua yang tidak bisa menemani anaknya bermain, tidak mengizinkan anak untuk bermain di luar rumah sendirian tanpa pengawasan. Kedua hal tersebut membuat anak semakin jarang berada di luar rumah. Orang tua lebih senang bila anak bermain di dalam rumah. Rumah dianggap tempat yang paling aman buat anak. Menurut Fimrite (2007) dan Gardner (2006), orang tua punya ketakutan-ketakutan untuk membiarkan anak bermain di luar rumah atau mengikut sertakan anak dalam kegiatan outdoor karena lingkungan yang

tidak aman karena banyaknya kasus kejahatan atau mereka menyebutnya dengan ”predator manusia”, dan juga takut bila anak digigit oleh serangga atau binatang.

3. Perkembangan teknologi dan pendidikan

Perkembangan teknologi yang semakin pesat, membuat anak belajar lebih cepat untuk mengenal teknologi (Gardner, 2006; Louv, 2005). Anak-anak sekarang sudah bisa mengoperasikan komputer dan berbagai macam ’gadget’. Adanya komputerisasi dan juga permainan-permainan menggunakan teknologi (video games, PS) membuat anak lebih betah berada di dalam rumah atau di tempat-tempat yang menyediakan komputer dan video games.

Internet juga berkembang pesat. Anak-anak sejak duduk di SD sudah mengenal internet. Melalui internet, anak bisa belajar apa saja. Segala ilmu yang didapat di SD bisa diperoleh melalui internet. Bila mendapat tugas dari sekolah, mereka bisa mendapatkan informasi yang lengkap dari internet. Adanya internet, membuat anak lebih senang belajar secara instant tanpa harus susah mencari di buku ataupun harus sibuk mencari bukti nyata di lingkungan sekitarnya. Anak tinggal browsing di internet dan semua informasi dapat diperoleh secara lengkap.

Pendidikan menjadi hal yang penting di jaman ini. Tuntutan pendidikan semakin bertambah, dimana anak tidak lagi hanya dituntut bisa membaca dan menulis, juga tidak hanya bisa memahami ilmu yang diajarkan di sekolah tapi juga harus bisa berbagai macam ketrampilan, misalnya berbahasa dan bermain musik. Tuntutan pendidikan ini menyebabkan anak kekurangan waktu bermainnya terutama bermain di luar rumah karena sudah disibukkan dengan tugas-tugas sekolah dan kursus-kursus (Louv, 2005).

Pentingnya Lingkungan Alam bagi Perkembangan Anak

Lingkungan alam yang alami akan memungkinkan anak untuk bergerak bebas. Gerak membantu anak menjaga kesehatan fisiknya. Anak yang banyak bergerak akan terhindar dari obesitas, yang sekarang telah menjadi salah satu masalah yang dialami anak-anak. Anak yang kurang ruang gerak atau jarang melakukan aktivitas outdoor akan punya kecenderungan untuk mengalami obesitas (Louv, 2005). Anak yang lebih banyak menghabiskan waktunya dengan duduk (nonton TV, main video games, atau komputer) dan banyak makan camilan, akan

mudah mengalami obesitas, karena jumlah makanan yang masuk dengan jumlah aktivitas yang dilakukan oleh tubuh tidak seimbang jumlahnya. Selain itu, anak yang terbiasa berada di lingkungan alam terbuka akan mudah adaptasi dengan cuaca dan kondisi alam yang mudah berubah. Kemampuan adaptasi ini akan berkaitan dengan daya tahan tubuhnya terhadap penyakit. Lingkungan alam terbuka memungkinkan anak untuk terkena sinar matahari langsung dan udara segar, sehingga sistem imun anak akan berkembang.

Keasal (2006) menjelaskan lapangan terbuka dan berumput memungkinkan anak untuk bergerak dengan leluasa, sehingga anak bisa melakukan aktivitas berlari, bermain bola, bersepeda dan permainan lainnya tanpa takut terluka. Menurut Keasal, alam yang di satu sisi memberi kedamaian dan di sisi lain memberi kesan "liar" membuat anak akan punya rasa ingin tahu yang lebih besar. Kesemua hal tersebut akan membantu dalam perkembangan anak.

Taman bermain yang natural dan alami memungkinkan anak untuk dapat bereksplorasi dan observasi langsung. Pada saat observasi dan eksplorasi langsung, anak akan menggunakan seluruh panca inderanya, misal: meraba, mengamati, mencium, mendengar. Pengamatan secara langsung tersebut akan mempengaruhi kognisi anak. Zoelandari (2008) mencontohkan bila anak melihat langsung tingkah laku semut, di situ anak bisa belajar tentang biologi yaitu anatomi semut, lalu anak juga belajar perilaku sosial yaitu tentang gotong-royong dan kerja sama. Anak juga bisa diajar berhitung melalui kontak langsung dengan alam (misal: menghitung jumlah gajah di kebun binatang). Menurut Wilman (dalam Zoelandari, 2008), cara belajar model ini akan lebih mudah teringat oleh anak daripada hanya melihat dari internet ataupun membaca buku.

Eksplorasi dan observasi langsung dengan menggunakan panca indra dan kemampuan mempersepsi akan mampu meningkatkan konsentrasi dan peningkatan memori. Kontak langsung dengan alam akan membuat anak lebih berkonsentrasi terhadap apa yang terjadi di sekelilingnya bila dibandingkan hanya dengan membaca buku atau lewat internet. Internet khususnya hanya memberikan secara instan, dan karena anak tidak mengalami sendiri atau melihat sendiri makan akan mudah terlupakan. Para ahli mengatakan bahwa belajar yang paling baik adalah dengan menggunakan seluruh panca indra. Contohnya bila yang digunakan hanya mata, panca indra yang lain akan pasif, informasi yang didapat hanya dari satu sisi, maka pengolahan informasi oleh sistem saraf juga terbatas bila dibandingkan semua indra

dipakai. Menurut Burak (2008), kemampuan konsentrasi dan peningkatan memori akan dapat meningkatkan *cognitive map*. *Cognitive map* akan sangat membantu anak untuk memahami sesuatu dan mengingat lebih cepat.

Anak-anak yang terbiasa bermain di alam terbuka atau diberi kesempatan belajar di alam akan lebih mempunyai daya kreasi yang lebih baik, juga konsentrasi yang lebih tinggi. Lingkungan menyediakan segala sesuatu untuk dipelajari, sehingga bila anak lebih sering berada di alam, ia akan menjadi lebih kreatif. Anak yang terbiasa bermain di alam terbuka akan belajar untuk memanfaatkan hal-hal yang ada di lingkungannya sehingga terbiasa untuk kreatif dalam menggunakan barang-barang di sekitarnya.

Lingkungan alam juga penting dalam perkembangan emosi anak. Burak (2008) mengungkapkan bahwa dengan bermain di alam terbuka, anak belajar untuk bersosialisasi. Burak melakukan observasi pada anak-anak yang berada di dalam ruangan dan berada di alam terbuka. Pada anak-anak yang bermain di ruang tertutup, anak cenderung untuk bersaing dalam suatu permainan dan agresi lebih banyak muncul. Anak-anak yang bermain di alam terbuka cenderung akan memilih permainan yang lebih bersahabat dan tidak saling melukai (misal: hide and seek).

Lingkungan alam juga membantu menjaga kesehatan psikis anak. Menurut Karnasiewicz (2008), berada di lingkungan terbuka dan alami akan menurunkan stress pada anak. Anak-anak yang memiliki beban tugas yang tinggi di sekolah, akan sangat baik bila diajak ke alam terbuka. Setelah bermain di alam terbuka, maka anak akan lebih konsentrasi dan lebih senang dalam belajar.

Lingkungan alam yang memberikan kesempatan pada anak untuk observasi dan eksplorasi langsung, juga bergerak bebas akan membantu dalam perkembangan gerak motorik, kognisi dan emosi anak. Perkembangan-perkembangan tersebut sangat berkaitan dengan sensori integrasi. Sensori integrasi adalah proses menyusun dan menganalisa informasi di otak, dan memanfaatkan informasi tadi untuk melakukan tindakan sehari-hari (Schaeffgen, 1994). Sensori integrasi sangat terkait dengan proses penyesuaian diri anak. Anak yang mengalami gangguan sensori integrasi akan bertindak kurang terkoordinasi (terlalu atau kurang reaksi dan banyak gerakan yang tidak sesuai. Anak dengan gangguan sensori integrasi, pada umumnya juga mengalami kesulitan belajar dan perilaku luar biasa. Salah satu bentuk gangguan sensori

integrasi adalah ADHD. Berada di alam terbuka dan bermain di alam akan mengurangi kecenderungan anak mengalami ADHD. Burak dan Donaldson (2008) mengemukakan bahwa berada di alam dapat menurunkan simptom ADHD. Anak yang dibiarkan bermain dan belajar di alam terbuka akan memiliki lebih perhatian yang lebih panjang karena banyak hal menarik dari alam yang bisa dipelajari, selain itu di alam terbuka, anak lebih bebas untuk bergerak. Karnasiewicz (2008) juga menjelaskan alam merupakan bentuk terapi yang efektif untuk anak ADHD.

Dampak dari Nature Deficit Disorder

Uraian tentang pentingnya lingkungan terhadap perkembangan anak, akan dapat menunjukkan dampak dari nature deficit disorder, yaitu:

1. Dampak ke gangguan fisik yaitu pada kecenderungan obesitas dan kurang daya tahan terhadap penyakit
2. Kurang mampu konsentrasi dan kurang kreatif, juga kapasitas memori yang kurang memadai sehingga akan berpengaruh pada saat belajar atau penyesuaian dengan proses belajar-mengajar di sekolah. Perkembangan memori yang terbatas dan kurang kreativitas akan menghambat anak dalam melakukan pemecahan masalah.
3. Anak yang memiliki nature deficit disorder cenderung kurang dalam *cognitive map*. *Cognitive map* atau peta kognitif adalah "cities of the mind" (kota dalam otak). Dengan memiliki peta kognitif maka anak biasanya akan kuat dalam kemampuan spatial (Stea dalam Bell, Fisher, dan Loomis, 1976). Peta kognitif membantu anak dalam menangkap informasi, menyimpannya dan menamai informasi dan mengaplikasikan informasi yang diterima. Anak yang jarang berada di alam terbuka akan lambat dalam mengidentifikasi benda dan yang terutama kurang mampu dalam menemukan jalan keluar.
4. Perkembangan emosi anak terganggu akibat dari lingkungan padat dan bising. Anak yang kurang kontak dengan alam juga kurang belajar untuk bersosialisasi dan cenderung lebih agresif.

5. Gangguan-gangguan psikologis, yaitu peningkatan stress anak dan yang terutama gangguan sensori integrasi (yang salah satu bentuknya adalah ADHD, Autisme)
6. Dampak lainnya yang juga penting adalah anak menjadi tidak ramah terhadap lingkungan alam. Bila anak tidak pernah mengenal lingkungan alamnya, maka anak akan kurang peduli dan menjadi tidak ramah terhadap lingkungan alamnya. Bila anak tidak peduli terhadap lingkungan alam, maka di masa dewasa, anak-anak inilah yang akan menjadi perusak lingkungan alam (mengeksplotasi hutan, membuang sampah sembarangan, membangun gedung tanpa mempertimbangkan dampak terhadap tanah, dll).

Penanganan terhadap Nature Deficit Disorder

Dengan melihat dampak yang diakibatkan oleh nature deficit disorder, maka sangatlah penting untuk mengajak anak untuk lebih sering berada di alam terbuka dan belajar dari alam. Namun hal ini tentu tidak mudah karena luas lahan yang tidak memungkinkan, jauhnya tempat-tempat yang alami (misal hutan, gunung, persawahan), membutuhkan biaya yang banyak untuk mengurangi jumlah bangunan atau pemukiman, juga bukan hal yang mudah untuk mengurangi jumlah orang yang tinggal di perkotaan.

Berikut ini alternatif bentuk penanganan terhadap nature deficit disorder:

1. Mulailah dari rumah. Jadikan rumah yang ramah lingkungan dan penuh dengan pohon-pohonan. Orang tua bisa mengenalkan pada anak-anak tentang jenis tanaman dan menanamnya di halaman (misal menanam pohon, bunga). Orang tua juga bisa membelikan mainan yang lebih bersifat edukatif dan berasal dari alam, dan bisa mengajarkan kepada anak untuk bermain menggunakan pasir, air, kayu dan bahan-bahan alami lainnya (misal membuat gunung berapi dari pasir, cuka). Anak bisa juga belajar untuk membuang sampah dan membedakan sampah. Bila memungkinkan, orang tua bisa membelikan binatang untuk dipelihara (misal kelinci, ikan).
2. Orang tua bisa memberikan waktunya seminggu sekali untuk mengajak anak-anak berjalan di taman, sungai, sawah, tambak, gunung, atau lingkungan lain yang memungkinkan anak berinteraksi langsung dengan alam dan melihat langsung tumbuh-tumbuhan dan binatang yang ada di dalam lingkungan tersebut.

3. Banyak-banyaklah bercerita kepada anak tentang serunya bermain di alam terbuka. Cerita tentang permainan dan hal-hal yang menarik tentang lingkungan alam, akan membuat anak ingin untuk bermain dan melakukan aktivitas di alam terbuka.
4. Sekolah-sekolah hendaklah mulai untuk menjadikan lingkungannya lebih hijau dan alami sehingga anak di sekolahpun tahu tentang lingkungan. Sekolah bisa mengajak siswa untuk menanam pohon dengan jenis yang berbeda (bila tiap siswa menanam satu pohon yang berbeda, bisa kita bayangkan banyaknya pohon di sekolah).
5. Guru-guru hendaknya membuat kurikulum yang memasukkan unsur pengenalan akan alam dan menggunakan alat-alat peraga yang terbuat dari bahan-bahan alami. Bila memungkinkan, ajak siswa untuk melihat langsung.
6. Kegiatan-kegiatan yang dapat mengajak anak untuk berinteraksi dengan lingkungan alam sebaiknya digiatkan lagi, seperti pramuka, perkemahan, berfarmawisata (ke peternakan, perkebunan, sawah, tambak), tidak hanya melakukan permainan-permainan outbound (yang tujuannya melatih keberanian anak).
7. Pemerintah daerah sebaiknya lebih memperhatikan lagi taman kota dan penghijauan di dalam kota. Taman kota sebaiknya jangan dibeton melainkan diberi pasir dan rumput, dan juga ditanam lebih banyak pohon yang tinggi sehingga mengurangi suhu yang panas. Taman kota dan taman bermain sebaiknya menyediakan lebih banyak permainan yang merangsang sensori anak (jungkat-jungkit, ayunan, dll) dan sebaiknya menggunakan bahan-bahan yang tidak berbahaya dan terbuat dari bahan alami (tali, bambu, kayu dibandingkan besi). Di taman kota sebaiknya diberikan kandang-kandang hewan, sehingga anak-anak yang bermain di situ dapat melihat binatang. Segi pengamanan dan kebersihan taman kota perlu diperhatikan lagi.
8. Menciptakan tempat bermain di dalam kota yang alami dan memberi kesempatan kepada anak-anak untuk dapat bermain dan belajar secara mandiri.

Referensi:

Bell, P.A., Fisher, J.D., Ross J. Loomis. 1976. *Environmental Psychology*. Philadelphia: W.B. Saunders Company

[Http://AWF - Fighting Nature Deficit Disorder.htm/Alabama Wildlife Magazine/Keasal](http://AWF - Fighting Nature Deficit Disorder.htm/Alabama Wildlife Magazine/Keasal)

[Http://google/nature deficit\Children Detach From Natural World As They Explore The Virtual One – CommonDreams_org.htm](http://google/nature deficit\Children Detach From Natural World As They Explore The Virtual One – CommonDreams_org.htm)

[Http://yahoo/nature deficit\Do today's kids have nature-deficit disorder - Salon_com.htm](http://yahoo/nature deficit\Do today's kids have nature-deficit disorder - Salon_com.htm)

[Http://google/nature deficit\Do your kids have 'nature deficit disorder'.htm\2008WorldNetDaily](http://google/nature deficit\Do your kids have 'nature deficit disorder'.htm\2008WorldNetDaily)

[Http://google/nature deficit\For more children, less time for outdoor play csmonitor_com.htm](http://google/nature deficit\For more children, less time for outdoor play csmonitor_com.htm)

[Http://google/nature deficit\Kids and Trails Antidote for Nature Deficit Disorder by Roger Bell.htm](http://google/nature deficit\Kids and Trails Antidote for Nature Deficit Disorder by Roger Bell.htm)

[Http://google/nature deficit\Nature Deficit Disorder Natural Family Living Blog.htm](http://google/nature deficit\Nature Deficit Disorder Natural Family Living Blog.htm)

[Http://google/nature deficit\Nature deficit disorder - Wikipedia, the free encyclopedia.htm](http://google/nature deficit\Nature deficit disorder - Wikipedia, the free encyclopedia.htm)

[Http://google/nature deficit\Richard Louv Got Dirt Beyond Nature-Deficit Disorder - Living on The Huffington Post.htm](http://google/nature deficit\Richard Louv Got Dirt Beyond Nature-Deficit Disorder - Living on The Huffington Post.htm)

[Http://yahoo/nature deficit\U_S_ children and teens spend more time on academics.htm](http://yahoo/nature deficit\U_S_ children and teens spend more time on academics.htm)