

Peran hobi merawat tanaman dan binatang sebagai moderator kedekatan dengan alam dan stres saat pandemi = The role of nurturing plants and animals as moderators nature relatedness and stress in pandemic

Ansharni Fernanda, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20513911&lokasi=lokal>

Abstrak

Telah cukup banyak penelitian yang membuktikan bahwa kedekatan dengan alam berperan terhadap kebahagiaan. Namun, temuan mengenai hubungan antara kedekatan alam dan stres masih relatif sedikit. Temuan lain juga menunjukkan bahwa orang-orang yang merawat tanaman dan binatang memiliki kedekatan dengan alam yang tinggi. Berangkat dari fenomena di masa pandemi Covid-19 ini, karena makin banyak orang yang memiliki hobi merawat tanaman dan binatang, maka ada dua pertanyaan penelitian yang ingin dijawab: 1. Apakah kedekatan alam berperan negatif dalam penurunan stres; 2. Apakah kegiatan hobi merawat tanaman dan binatang ini berperan sebagai moderator pada hubungan variabel kedekatan dengan alam dan stres? Data didapatkan dari 310 responden laki-laki maupun perempuan, dengan rentang usia 18 dan 60 tahun. Alat ukur yang digunakan adalah PSS (Perceived Stress Scale) dan NRS (Nature Relatedness Scale). Kuesioner disebarluaskan secara daring. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedekatan dengan alam memang berperan memprediksi stres secara negatif, dan hanya hobi merawat tanaman yang berperan terhadap penurunan stres pada responden. Temuan ini menunjukkan pentingnya kedekatan dengan alam dan merawat tanaman, untuk penurunan stres, khususnya di masa pandemi covid-19 ini. Selain itu, temuan ini juga penting sebagai masukan tentang kebijakan berbasis lingkungan.

.....Over the years, research has proven a relation between Nature Relatedness and Happiness. However, research has little to none proven relation between Nature Relatedness and Happiness. Other research showed that people caring for animals and plants exhibit a high level of Nature Relatedness. Departing from the phenomenon of increasing interest in caring for animals and plants during the COVID-19 pandemic, this research aims to answer two scientific questions: (1) does Nature Relatedness affect stress reduction negatively?; (2) Does caring for animals and plants activities play a role of moderator between Nature Relatedness and Stress? This research will use Perceived Stress Scale (PSS) and Nature Relatedness Scale (NRS) to test the hypothesis. Research participants for this study are adults between the ages of 18 and 60 (N=310; 90 Male, 220 female). Results show that Nature Relatedness does indeed play a role in predicting Stress negatively; and just the activities of caring for plants take on a role in predicting Stress Reduction. These findings indicate numerous benefits for mental health that are given by Nature Relatedness and caring for animals and plants, particularly in Stress Reduction during this COVID-19 pandemic. Furthermore, these findings also promote mental health through the means of planting and the importance of environmental policy.