

## Pengaruh Mindfulness Terhadap Suasana Hati Pada Dewasa Awal Dimoderasi Oleh Kedekatan Dengan Alam = The Effect of Mindfulness On Mood of Early Adulthood Moderated By Nature Relatedness

Unsa Faizati Safrina, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20522925&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa keterpaparan alam dapat memberikan pengaruh terhadap suasana hati. Namun, sedikit yang mengetahui bahwa keadaan mindfulness ketika berada di alam dapat meningkatkan pengalaman dengan alam dan memberikan pengaruh juga terhadap suasana hati. Penulis menguji kemungkinan bahwa manipulasi kondisi mindfulness akan meningkatkan suasana hati. Mindfulness yang dilakukan di alam berpengaruh lebih signifikan daripada mindfulness di dalam ruangan apalagi kondisi tanpa mindfulness dan keterpaparan alam terhadap perubahan suasana hati. Partisipan (N=30; berusia 19-26 tahun) melakukan tiga kegiatan tersebut dipandu oleh peneliti. Untuk mengetahui perubahan yang terjadi partisipan mengisi alat ukur TMS dan PANAS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi mindfulness di alam berpengaruh positif terhadap kenaikan suasana hati lebih signifikan daripada kondisi mindfulness di dalam ruangan. Nilai kedekatan dengan alam pada partisipan tidak memberikan efek moderasi dalam pengaruh kondisi mindfulness pada perubahan suasana hati. Hal ini dikarenakan partisipan memiliki nilai kedekatan dengan alam yang tinggi sehingga tidak terdapat variasi nilai kedekatan dengan alam.

.....Previous research has shown that natural exposure can have an effect on mood. However, few know that a state of mindfulness when in nature can enhance the experience with nature and have an effect on mood as well. The authors tested the possibility that manipulation of the mindfulness state would improve mood. Mindfulness that is done in nature has a more significant effect than mindfulness in the room, especially conditions without mindfulness and natural exposure to mood swings. Participants (N=30; aged 19-26 years) carried out the three activities guided by the researcher. To find out the changes that occurred, participants filled out the TMS and PANAS measuring instruments. The results showed that the state of mindfulness in nature had a more significant positive effect on mood elevation than the state of mindfulness in the room. The value of nature relatedness on the participants did not have a moderating effect on the effect of mindfulness conditions on mood swings. This is because participants have a high value of nature relatedness so that there is no variation in the value of nature relatedness.