

Apakah Mindfulness Memoderasi Pengaruh Kedekatan dengan Alam terhadap Psychological Well-Being? = Does Mindfulness Moderates the Effect of Nature Relatedness towards Psychological Well-Being?

Nadira Aulia, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920558102&lokasi=lokal>

Abstrak

Sudah banyak penelitian membuktikan bahwa kedekatan dengan alam berperan positif terhadap psychological well-being. Kedekatan dengan alam merupakan bentuk pemahaman kognitif, afektif, dan pengalaman seorang individu mengenai keterikatannya dengan seluruh makhluk hidup. Namun, masih terdapat inkonsistensi antara satu penelitian dengan yang lainnya. Di sisi lain, terdapat penelitian yang membuktikan bahwa mindfulness juga berperan dalam meningkatkan psychological-well being. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh kedekatan dengan alam terhadap psychological well-being yang dimoderasi oleh mindfulness. Penelitian ini merupakan penelitian cross-sectional dengan populasi emerging adults (individu yang berusia 18-25 tahun). Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara daring kepada 298 partisipan. Alat ukur dalam kuesioner yang digunakan antara lain Nature Relatedness Scale untuk mengukur kedekatan dengan alam, Psychological Well-Being Scale untuk mengukur psychological well-being, dan the Five Facet Mindfulness Questionnaire untuk mengukur mindfulness. Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisa menggunakan interaction effect dalam regresi. Hasil analisis menunjukkan bahwa mindfulness memoderasi pengaruh kedekatan dengan alam terhadap psychological well-being. Dalam kata lain, mindfulness memperkuat pengaruh kedekatan dengan alam terhadap psychological well-being. Hasil penelitian ini dapat memberikan implikasi bagi praktisi atau masyarakat umum untuk menjadikan alam sebagai faktor protektif dalam meningkatkan psychological well-being.

.....Previous researches shows that nature relatedness has positive effect towards psychological well-being. Nature relatedness refers to one's cognitive, affective, and experience's understanding regarding human attachment to all living things. However, there are still inconsistencies between one research with the other. On the other hand, mindfulness also has role in increasing psychological well-being. Therefore, this study aims to examine the effect of nature relatedness to psychological well-being moderated by mindfulness. This research is a cross-sectional study with a population of emerging adults (18-25 years old). Data collection was carried out by distributing online questionnaires to 298 participants. The instruments used in the questionnaire are the Nature Relatedness Scale to measure nature relatedness, Psychological Well-Being Scale to measure psychological well-being, and the Five Facet Mindfulness Questionnaire to measure mindfulness. The data obtained in this study were analyzed using interaction effect in regression. The result of the analysis shows that mindfulness moderates the effect of nature relatedness towards psychological well-being. In other word, mindfulness strengthen the effect of nature relatedness towards psychological well-being. The results of this study may provide implications for practitioners or the general public to make nature as well as practicing mindfulness as a protective factor in improving the psychological well-being.