



# **EFEK *PARK THERAPY* TERHADAP KONDISI FISIOLOGIS DAN PSIKOLOGIS MAHASISWA TINGKAT AKHIR (STUDI KASUS: *TEBET ECO PARK*, JAKARTA SELATAN, DKI JAKARTA)**

**LIANA IRENE MANGETAN**



**PROGRAM STUDI ARSITEKTUR LANSKAP  
FAKULTAS PERTANIAN  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
BOGOR  
2025**



### *@Hak cipta milik IPB University*

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## PERNYATAAN MENGENAI TESIS DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis dengan judul “Efek *Park Therapy* terhadap Kondisi Fisiologis dan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus: Tebet *Eco Park*, Jakarta Selatan, DKI Jakarta)” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir tesis ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Januari 2025

Liana Irene Mangetan  
NIM A4501221003



### @Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

## RINGKASAN

LIANA IRENE MANGETAN. Efek *Park Therapy* terhadap Kondisi Fisiologis dan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus: Tebet *Eco Park*, Jakarta Selatan, DKI Jakarta). Dibimbing oleh PRITA INDAH PRATIWI dan TATI BUDIARTI.

Mahasiswa seringkali merasa tertekan dan kesulitan karena harus memenuhi tuntutan akademik yang tinggi, yang memicu penurunan kondisi psikologis dan fisiologis. Metode yang dapat dilakukan untuk mencegah hal ini adalah melakukan terapi di alam terbuka, salah satunya terapi taman (*park therapy*). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efek psikologis dan fisiologis dari aktivitas duduk dan berjalan pada mahasiswa tingkat akhir dalam hal tingkat stres, kecemasan, suasana hati, kebahagiaan, dan tekanan darah, membandingkan efek psikologis dari aktivitas duduk dan berjalan di taman kota, mengidentifikasi persepsi dan preferensi mahasiswa terhadap elemen taman dan view taman, dan merumuskan rekomendasi kriteria desain dan program pada taman terapi. Kegiatan duduk dan berjalan dilakukan di tiga tempat, yaitu Tebet *Eco Park* taman utara dan taman selatan, serta jalan raya sebagai kontrol.

Tahapan penelitian meliputi persiapan, pengambilan data, pengolahan dan analisis data, dan penyusunan rekomendasi. Kuesioner yang digunakan antara lain *Perceived Stress Scale* (PSS-10), *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI), *Profile of Mood States* (POMS-35), *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ), serta kuesioner persepsi dan preferensi partisipan terhadap elemen dan view taman. Penentuan titik duduk menggunakan *Scenic Beauty Estimation* (SBE). Data dianalisis dengan menggunakan uji validitas dan reliabilitas, uji normalitas, uji *repeated measures* ANOVA, uji friedman dan uji *paired sample t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan eksperimen *park therapy* yang dilakukan dengan dua aktivitas (duduk dan berjalan) signifikan dalam menurunkan tekanan darah, menurunkan tingkat stres dan kecemasan, menurunkan emosi negatif dan meningkatkan emosi positif dan tingkat kebahagiaan bagi mahasiswa tingkat akhir yang mengikuti eksperimen ( $\text{sig} < 0,05$ ). Hasil penelitian juga menunjukkan dibandingkan eksperimen duduk dan berjalan, eksperimen duduk di taman memiliki hasil yang lebih besar dalam memperbaiki kondisi fisiologis dan psikologis. Berdasarkan analisis pengaruh waktu lokasi dan perlakuan menggunakan uji faktorial 3 faktor, faktor waktu dan interaksi antara lokasi dan waktu memiliki pengaruh yang paling signifikan terhadap kondisi fisiologis dan psikologis. Penambahan elemen air, tanaman pemikat burung, tanaman aromatik dapat memberikan efek relaksasi dan digunakan sebagai rekomendasi untuk menunjang kegiatan *park therapy* untuk peningkatan kondisi efek fisiologis dan psikologis masyarakat.

Kata Kunci: Berjalan, Duduk, Efek Fisiologis, Efek Psikologis, *Park Therapy*, Tebet *Eco Park*

## SUMMARY

LIANA IRENE MANGETAN. Effects of Park Therapy on Physiological and Psychological Conditions of Final Year University Students (Case Study: Tebet Eco Park, South Jakarta, DKI Jakarta). Supervised by PRITA INDAH PRATIWI and TATI BUDIARTI.

Students often feel pressured and have difficulty because they have to meet high academic demands, triggers a decline in psychological and physiological conditions. Methods that can be used to prevent this are by doing therapy in the open, one of which is park therapy. This study aims to examine the physiological and psychological effects of sitting and walking activities on final year students in terms of levels of stress, anxiety, mood, happiness, and blood pressure, to compare the psychological effects of sitting and walking activities in city parks, to identify perceptions and student preferences for garden elements and garden views, and formulate recommendations for design criteria and programs in therapeutic gardens. The sitting and walking activities were carried out in three places, the northern and southern parts of Tebet Eco Park, also roadway as a control area,

Research stages include preparation, data collection, data processing and analysis, and preparation of recommendations. Using the Perceived Stress Scale questionnaire (PSS-10), State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Profile of Mood States (POMS-35), Oxford Happiness Questionnaire (OHQ), and the questionnaire of participants' perceptions and preferences for garden elements and views. Determination of the sitting point using Scenic Beauty Estimation (SBE). Data were analyzed using validity and reliability tests, normality tests, repeated measures ANOVA tests, Friedman tests and paired sample t-tests.

The results showed that the park therapy experiment carried out with two activities (sitting and walking) was significant in reducing blood pressure, reducing stress and anxiety levels, reducing negative emotions and increasing positive emotions and levels of happiness for final year university students who took part in the experiment ( $\text{sig} < 0, 05$ ). The research results also showed that compared to the sitting and walking experiments, the sitting in the park experiment had greater results in improving physiological and psychological conditions. Based on the analysis of the influence of location and treatment time using a 3-factor factorial test, the time factor and the interaction between location and time had the most significant influence on physiological and psychological conditions. The addition of water elements, bird attracting plants, aromatic plants can provide a relaxing effect and are used as recommendations to support park therapy activities for the improving the condition of physiological and psychological of the community.

Keywords: Sitting, Walking, Physiological Effects, Psychological Effects, Park Therapy, Tebet Eco Park

@Hak cipta milik IPB University

©Hak Cipta milik IPB, tahun 2025

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

*Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan Pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.*

*Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB*

IPB University



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

# **EFEK *PARK THERAPY* TERHADAP KONDISI FISILOGIS DAN PSIKOLOGIS MAHASISWA TINGKAT AKHIR (STUDI KASUS: *TEBET ECO PARK*, JAKARTA SELATAN, DKI JAKARTA)**

**LIANA IRENE MANGETAN**

Tesis  
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Magister Sains pada  
Program Studi Arsitektur Lanskap

**PROGRAM STUDI ARSITEKTUR LANSKAP  
FAKULTAS PERTANIAN  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
BOGOR  
2025**



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



Tim Penguji pada Ujian Tesis:

1 Dr. Ir. Bambang Sulistyantara, M.Agr

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

**Judul Tesis :** Efek *Park Therapy* Terhadap Kondisi Fisiologis dan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus: Tebet *Eco Park*, Jakarta Selatan, DKI Jakarta)

**Nama :** Liana Irene Mangetan  
**NIM :** A4501221003

Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Disetujui oleh

**Pembimbing 1:**  
Dr. Prita Indah Pratiwi, S.P, M.Si, M.Agr



**Pembimbing 2:**  
Dr. Ir. Tati Budiarti, M.S.



Diketahui oleh

**Ketua Program Studi Arsitektur Lanskap,**  
Dr. Ir. Nurhayati, M.Sc.  
NIP. 196201211986012001



**Dekan Fakultas Pertanian:**  
Prof. Dr. Ir Suryo Wiyono, M.Sc.Agr  
NIP. 196902121992031003



Tanggal Ujian: 16 Januari 2025

Tanggal Pengesahan: 24 JAN 2025

## PRAKATA

Puji serta syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala berkat dan karunia-Nya sehingga Tesis ini dapat diselesaikan. Judul yang dipilih untuk penelitian ini adalah “Efek *Park Therapy* Terhadap Kondisi Fisiologis dan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus: Tebet *Eco Park*, Jakarta Selatan, DKI Jakarta)”. Tesis ini merupakan salah satu syarat dalam penyusunan Tesis.

Terima kasih penulis ucapkan kepada paara pembimbing, Dr. Prita Indah Pratiwi, S.P, M.Si, M.Agr selaku Ketua Komisi Pembimbing dan Dr. Ir. Tati Budiarti, M.S selaku Anggota Komisi Pembimbing yang telah membimbing, memberi saran serta masukan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ketua Program Studi, moderator seminar, pimpinan sidang, dan penguji luar komisi pembimbing. Penghargaan penulis sampaikan juga kepada Dinas Pertamanan dan Hutan Kota DKI Jakarta yang telah memberikan izin penelitian, serta kepada seluruh partisipan *Park Therapy*. Ungkapan terima kasih juga disampaikan kepada kedua Orangtua dan Kakak-kakak penulis atas dukungan dan kasih sayang yang diberikan. Tidak lupa juga penulis mengucapkan terima kasih kepada jajaran staf pengajar Arsitektur Lanskap yang telah memberikan banyak ilmu yang sangat berguna dan bagi teman-teman seperjuangan di ARL.

Semoga karya ilmiah ini berguna bagi seluruh pihak yang membutuhkan serta berguna bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya di Indonesia.

Bogor, Januari 2025

Liana Irene Mangetan



## DAFTAR ISI

PRAKATA	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	2
1.4 Manfaat Penelitian	2
1.5 Batasan Penelitian	2
1.6 Hipotesis Penelitian	2
1.7 Kerangka Pikir Penelitian	3
II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Kondisi Fisiologis	4
2.2 Kondisi Psikologis	4
2.3 Kecemasan	5
2.4 Suasana Hati	6
2.5 Kondisi Stres Mahasiswa Tingkat Akhir	6
2.6 Ruang Terbuka Hijau	7
2.7 Taman Kota	8
2.8 <i>Park Therapy</i>	8
2.9 Hubungan Tanaman dengan Kondisi Psikologis	9
III METODE PENELITIAN	10
3.1 Waktu dan Lokasi Penelitian	10
3.2 Alat dan Bahan	10
3.3 Jenis dan Sumber Data	11
3.4 Tahapan Penelitian	11
3.4.1 Teknik Pengumpulan Data	12
3.4.2 Teknik Pengambilan Sampel	13
3.4.3 Kriteria Kelayakan Partisipan	13
3.4.4 Rancangan Penelitian	13
3.4.5 Metode <i>Scenic Beauty Estimation</i>	14
3.4.6 Metode <i>Visitor Employed Photography (VEP)</i>	15
3.4.7 Analisis Data	16
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	17
4.1 Kondisi Umum	17
4.1.1 Lokasi dan Batas Tapak	17

4.1.2	Aksesibilitas	18
4.1.3	Kondisi Iklim Mikro	18
4.1.4	Vegetasi dan Satwa	20
4.1.5	Fasilitas dan Utilitas	21
4.1.6	Sosiodemografi Responden	23
4.1.7	Persepsi dan Preferensi Responden	24
4.2	<i>Scenic Beauty Estimation</i>	27
4.3	Identifikasi <i>Hot Spot</i>	28
4.4	Analisis Fisiologis Responden	29
4.4.1	Analisis Validitas dan Reliabilitas	29
4.4.2	Hasil Fisiologis Responden	30
4.5	Analisis Psikologis Responden	32
4.4.1	PSS	32
4.4.2	POMS	33
4.4.3	STAI	36
4.4.4	Kebahagiaan	37
4.4.5	Perbandingan Eksperimen Duduk dan Berjalan	38
4.6	Pengaruh Waktu, Lokasi dan Perlakuan	39
4.7	Rekomendasi	40
<b>V SIMPULAN DAN SARAN</b>		44
5.1	Simpulan	44
5.2	Saran	44
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>		45
<b>RIWAYAT HIDUP</b>		75

@Hak cipta milik IPB University

IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

