

TAMAN KOTA DAN KESEHATAN MENTAL: ANALISIS FREKUENSI MENGUNJUNGI TAMAN LAPANGAN BANTENG JAKARTA

¹Yoga Aji Nugraha, ²Tsurrayya Syarif Zain, ³Melisa Kurnia Asfitri, ⁴Welan Mauli Angguna
E-mail: yoga.aji.nugraha@polsri.ac.id

^{1,2,3,4}Politeknik Negeri Sriwijaya, Palembang, Indonesia

Abstract. Several phenomena that occur at this time such as those that occur in Bandung and Surabaya and even Jakarta about revitalizing city parks because of its relation to improving mental health of urban communities. A number of studies have examined this relationship, even with several factors and mediation in the utilization of city parks. In this study the frequency of visiting city parks became the factor studied in relation to improving mental health in urban communities. The study design was non-experimental with correlation analysis. The study was conducted on 62 participants who used the city park with incidental sampling techniques. The results of the study show that the more frequent the city park visits, the more the mental health of urban communities will be increased with a significance of .033 with $p = .000$ and $p < .05$.

Keywords: Mental health, urban communities, frequency of visits, city parks

Abstrak. Beberapa fenomena saat ini seperti yang terjadi di Bandung dan Surabaya bahkan Jakarta yaitu tentang revitalisasi taman kota karena dikaitkan dengan peningkatan kesehatan mental masyarakat perkotaan. Sejumlah penelitian telah mengkaji hubungan tersebut, bahkan dengan beberapa faktor dan mediasi dalam pemanfaatan taman kota. Dalam penelitian ini frekuensi mengunjungi taman kota menjadi faktor yang diteliti dalam kaitannya dengan peningkatan kesehatan mental masyarakat perkotaan. Desain penelitian adalah non eksperimen dengan analisis korelasi. Penelitian dilakukan terhadap 62 partisipan yang menggunakan taman kota dengan teknik sampling insidental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin sering berkunjung ke taman kota maka kesehatan mental masyarakat perkotaan akan semakin meningkat dengan signifikansi 0,033 dengan $p = 0,000$ dan $p < 0,05$.

Kata Kunci: Kesehatan mental, masyarakat perkotaan, frekuensi kunjungan, taman kota

Pengantar

Era globalisasi seperti saat ini menimbulkan banyak perkembangan dan perubahan pada perkotaan terutama dalam hal pembangunan yang sangat pesat. Akibatnya lingkungan perkotaan menjadi semakin padat dan banyak dijumpai masalah, misalnya jalanan macet, bising, banyaknya tumpukan sampah, tempat-tempat kumuh dan sebagainya. Keadaan perkotaan yang semakin metropolitan dengan segala kepadatan dan hiruk pikuknya sangat dipengaruhi akan kebutuhan fasilitas-fasilitas yang mengarah pada peningkatan kenyamanan dalam berkehidupan.

Keadaan perkotaan seperti itu akan berkaitan pada tingkat kebahagiaan masyarakatnya. Bell dkk. (2001) menyatakan bahwa beberapa pengusaha *melarikan diri* dari suasana perkotaan untuk mencari kebahagiaannya. Oleh karena itu perlunya upaya meningkatkan kenyamanan pada lingkup perkotaan. Pendekatan yang paling sederhana adalah dengan adanya fasilitas-fasilitas seperti museum, taman-taman atau tempat bermain dengan tanpa mengubah struktur dasar kota (Bell dkk., 2001). Fasilitas-fasilitas tersebut diharapkan mampu memberikan dampak untuk mengurangi efek-efek negatif tersebut di perkotaan dan juga dampak psikologis pada masyarakat khususnya.

Kota adalah organisme sosial yang hidup, layaknya kaleidoskop manusia yang sebenarnya. Kota berkembang dan juga bagian dari lingkungan yang sangat mempengaruhi siapapun yang tinggal di dalamnya. Lingkungan perkotaan dapat

digambarkan dengan sebagian besar dilapisi beton dan aspal, bangunan-bangunan menjulang tinggi berdesak-desakan yang sangat berdekatan dengan ditemani perumahan kumuh yang padat. Udara menjadi hal yang sangat langka dalam hal kebersihannya, karena pengaruh dari asap buangan pabrik serta padatnya kendaraan bermotor yang mencemari udara. Kota juga biasanya sudah terlalu banyak tersentuh dengan teknologi, sehingga unsur-unsur alam juga merupakan hal yang langka ditemukan. Kondisi-kondisi tersebut pada akhirnya akan membentuk karakter-karakter perilaku pada masyarakat perkotaan.

Masyarakat perkotaan sendiri adalah masyarakat yang mempunyai sifat-sifat kehidupan yang berbeda dengan masyarakat pedesaan. Biasanya perhatian masyarakat perkotaan tidak terbatas hanya pada aspek-aspek pakaian, makanan atau bahkan perumahan saja, tetapi lebih luas daripada itu. Beberapa ciri yang menonjol dari masyarakat perkotaan adalah kebiasaan mengurus dirinya sendiri tanpa harus bergantung pada orang lain atau *individualism*. Jalan kehidupan yang cepat di perkotaan pun mengakibatkan masyarakat di perkotaan sangat menghargai waktu, karena dengan memperhatikan dengan teliti waktu-waktu tersebut masyarakat perkotaan dapat mengejar kebutuhan-kebutuhan hidupnya.

Masyarakat perkotaan masih menghadapi masalah kesehatan. Masalah kesehatan yang dialami tidak saja masalah kesehatan terkait fisik tetapi juga masalah

kesehatan jiwa masyarakat. Sesuai dengan definisi sehat sebagaimana yang tertuang dalam UU Kesehatan No.23 tahun 1992 yang menyebutkan kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Gangguan jiwa ringan banyak dialami orang di perkotaan. Gejalanya seperti mudah melamun, susah tidur, gangguan makan, atau sukar berkonsentrasi (Kompas, 2012).

Sosiolog Musni Umar (dalam Ninik & Sulistyawaty, 2011) mengatakan, orang yang tidak betah di rumah lantas lebih banyak menghabiskan waktu di sekitar lingkungan mereka. Tidak ada ruang publik yang memadai di sekitar lingkungan mereka membuat orang akhirnya menghabiskan sebagian waktu dengan nongkrong di ujung gang atau di tepi jalan (Kompas, 2011). Padahal menurut penelitian Gaikwad & Shinde (2018) mengatakan bahwa taman kota atau ruang terbuka hijau sangatlah berperan dalam memberikan manfaat kesehatan bagi lingkungan sekitarnya terutama seseorang yang sudah memiliki umur yang semakin tua.

Kesehatan manusia merupakan hal yang penting dalam kehidupan. Pengertian sehat menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2016 adalah suatu kondisi yang terbebas dari segala jenis penyakit, baik fisik, mental, dan sosial. WHO menyatakan bahwa “tidak ada kesehatan tanpa kesehatan mental”. Berdasarkan data yang dihimpun oleh WHO, 1 dari 20 orang di dunia mengalami kondisi kesehatan mental yang terganggu. Prediksi WHO

dalam dua dekade mendatang diperkirakan lebih dari 300 juta penduduk dunia akan mengalami gangguan kesehatan mental (WHO, 2016). Beberapa hal yang dapat dilakukan masyarakat perkotaan adalah dengan melakukan kegiatan keluar dari rumah untuk mencari angin segar atau setidaknya dengan meninggalkan suasana perkotaan yang penuh kesesakan ke tempat yang memungkinkan individu dapat berinteraksi dengan suasana alam. Salah satu tempat yang memenuhi unsur alam di perkotaan adalah ruang terbuka hijau seperti taman kota. Hal ini sejalan dengan penelitian Kim & Jin (2018) yang mengatakan bahwa tata kota dalam hal ini taman kota memainkan peran yang sangat penting dalam menyediakan aspek sosial dan psikologis masyarakat perkotaan dalam peningkatan kesehatan serta interaksi sosial dan kohesi komunitas.

Taman seringkali menjadi salah satu pilihan yang cukup sering dikunjungi oleh banyak orang terutama masyarakat perkotaan untuk menghabiskan waktunya. Djamal (2005) mengatakan, taman adalah sebidang tanah terbuka dengan luasan tertentu di dalamnya ditanam pepohonan, semak dan rerumputan yang dapat dikombinasikan dengan kreasi dari bahan lainnya. Umumnya dipergunakan untuk olah raga, bersantai bermain dan sebagainya yang orientasinya untuk kenyamanan penggunaannya. Survei menunjukkan bahwa orang-orang dari berbagai kelas sosial ekonomi dan pekerjaan sering mengunjungi taman nasional dan daerah hutan (Heimstra dkk., 1978).

Padatnya aktifitas dan mobilitas masyarakat perkotaan dalam menjalani

kegiatannya di lingkungan yang sesak membuat mereka membutuhkan waktu luang untuk sekedar melakukan rekreasi terutama menghabiskan waktu di ruang terbuka hijau seperti taman kota. Berdasarkan fenomena tersebut terdapat beberapa hasil penelitian bahwa taman kota mampu meningkatkan kesehatan mental masyarakat perkotaan. Beberapa faktor yang dikaji serta faktor yang memediasi telah dilakukan penelitian terdahulu. Namun seberapa jauh frekuensi datang ke taman kota mampu meningkatkan kesehatan mental masyarakat perkotaan akan dilihat lebih dalam pada penelitian ini.

Landasan Teori

Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan dasar manusia untuk berpikir, berinteraksi satu sama lain dan menjalani hidup. Mental yang sehat memberikan banyak kontribusi bagi kesehatan tubuh yang berpengaruh langsung pada kualitas hidup seseorang. Kesehatan mental merupakan aspek penting yang kadang kurang diperhatikan. Berkaitan dengan tiga aspek kesehatan manusia lainnya, kesehatan mental mampu mempengaruhi semua aspek kesehatan yang lain baik secara langsung maupun tidak langsung (Friedman, 2010).

Taman Kota

Taman Kota merupakan daerah yang tertata sedemikian rupa sehingga memiliki nilai keindahan, kenyamanan dan keamanan bagi pemilik atau penggunanya. Taman kota merupakan fasilitas yang berkontribusi penting dalam meningkatkan kualitas lingkungan perkotaan dan unsur

yang penting bagi kegiatan rekreasi (Arifin dan Nurhayanti, 1996).

Menurut Bell dkk. (2001) taman adalah bentuk seni pemandangan yang menyajikan alam tidak secara nyata, tetapi secara ideal. Taman kota menurut Heimstra dkk. (1978) adalah bentuk buatan manusia yang dibangun agar orang-orang dapat melakukan kontak dengan suasana alam seperti pohon, ruang terbuka, sungai dan sebagainya yang sulit ditemukan di lingkungan perkotaan.

Metode

Desain penelitian ini adalah desain korelasional, non eksperimental. Data variabel penelitian diperoleh tidak melalui manipulasi eksperimental, melainkan melalui instrumen skala-skala yang menggali data pengalaman yang sudah terjadi. Lokasi yang dijadikan sampel penelitian adalah Taman Lapangan Banteng Jakarta. Subjek penelitian didasarkan pada tujuan penelitian untuk memperoleh informasi sebanyak-banyaknya. Penentuan subjek penelitian didapatkan secara sengaja (*purposive*) dengan kriteria dan menggunakan teknik *incidental sampling* berdasarkan kriteria yang dapat menggambarkan masyarakat perkotaan (Bungin, 2014). Kriteria tersebut yaitu: subjek penelitian adalah warga yang tinggal di DKI Jakarta yang memanfaatkan Taman Lapangan Banteng.

Data Primer: data ini dikumpulkan dengan melakukan Observasi yaitu, pengamatan langsung di lokasi untuk mengetahui dan mendapatkan informasi yang objektif tentang kondisi yang diteliti, dan melakukan pengambilan data dengan

kuesioner kesehatan mental dan data survei tentang frekuensi mengunjungi taman kota. Data Sekunder: didapatkan dengan mengumpulkan studi pustaka dari arsip penelitian, artikel, dan dokumen-dokumen yang berkaitan pada penelitian. Analisis penelitian menggunakan software SPSS dengan teknik analisis dekriptif dan korelasi. Korelasi dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi datang ke taman kota terhadap kesehatan mental masyarakat perkotaan.

Partisipan penelitian ini adalah 62 masyarakat yang tinggal di Jakarta yang memanfaatkan taman lapangan Banteng. Instrumen untuk mengukur kesehatan mental menggunakan skala adaptasi dari GHQ (General Health Questionnaire) Idaiani dan Suhardi (2006). Penulis menggunakan skala GHQ-12 ini karena telah diuji validitas dan kestabilannya digunakan dalam berbagai jenis penelitian. Penelitian terkait reliabilitas GHQ-12 juga telah banyak dilakukan. Hasil penelitian pada Survei Rumah Tangga di Inggris yang dilakukan tahun 1991 - 1997 menyatakan mean skor GHQ-12 cukup stabil meskipun untuk jangka waktu yang lama. Pada sebuah penelitian di Polandia, diketahui konsistensi internal (Alpha Cronbach) kuesioner ini = 0,859. Pada uji validitas di Iran, diperoleh hasil bahwa kuesioner GHQ- 12 ini mempunyai struktur yang baik, reliabel dan valid untuk menilai status psikologis masyarakat. Stabilitas kuesioner ini bahkan telah dinilai untuk jangka waktu lama. Pada sebuah penelitian dalam jangka waktu yang panjang, ternyata alat ini stabil untuk digunakan dari tahun ke tahun. Alat ukur ini

terdiri dari interval lebih baik dari biasanya, sama seperti biasanya, kurang dari biasanya dan sangat berkurang dari biasanya.

Tabel 1. Kuesioner GHQ-12

No	Apakah anda akhir-akhir ini:
1	Dapat berkonsentrasi pada apapun yang Anda kerjakan?
2	Sulit tidur karena khawatir?
3	Merasa bahwa Anda berperan dalam berbagai hal yang bermanfaat?
4	Merasa mampu untuk membuat suatu keputusan?
5	Merasa terus menerus di bawah tekanan?
6	Merasa tidak sanggup mengatasi kesulitan-kesulitan Anda?
7	Dapat menikmati aktivitas kegiatan sehari-hari?
8	Mampu menanggung masalah-masalah Anda?
9	Merasa tidak bahagia dan tertekan?
10	Kehilangan kepercayaan diri?
11	Berpikir bahwa diri Anda tidak berguna?
12	Setelah mempertimbangkan segala hal, Saya merasa cukup bahagia?

Kemudian untuk menggali data frekuensi mengunjungi taman kota, yaitu melalui beberapa pertanyaan tertutup dan terbuka. Serta sekaligus menggali data demografi masyarakat perkotaan yang memanfaatkan taman kota. Setelah itu akan dilakukan uji korelasi pearson antara skor kesehatan mental dengan skor frekuensi mengunjungi taman kota tersebut untuk melihat signifikansi hubungan antara keduanya.

Hasil

Hasil dari data demografi masyarakat perkotaan yang memanfaatkan taman kota sebanyak 62 partisipan adalah sebagai berikut. Dari jenis kelamin terlihat sebagian besar di dominasi oleh laki-laki sebanyak 43 laki-laki dan 19 perempuan.

Kemudian pada data pendidikan terakhir hampir tersebar antara lulusan SMA, SMP, dan Sarjana, dan lulusan Diploma merupakan data terkecil dengan jumlah hanya sebanyak 3 partisipan. Sedangkan mengenai status pernikahan di dominasi oleh partisipan yang belum menikah sebanyak 50 dan sebanyak 12 yang telah menikah. Data demografi terakhir yaitu tentang persebaran pekerjaan partisipan yang tersebar dengan cukup luas dari berbagai profesi.

Tabel 2. Data Demografi

Data Demografi	Variasi	N	%	Total
Jenis Kelamin	Perempuan	19	30,63%	62
	Laki-laki	43	69,40%	
Pendidikan Terakhir	SMP	13	21%	62
	SMA	23	37,10%	
	D3	3	4,80%	
	S1	23	37,10%	
Status Pernikahan	Belum menikah	50	80,60%	62
	Menikah	12	19,40%	
Pekerjaan	PNS	8	12,90%	62
	Pegawai Swasta	15	24,20%	
	Mahasiswa	10	16,10%	
	Pelajar	14	22,60%	
	Belum bekerja	6	9,70%	
	Ibu rumah tangga	5	8,10%	
	Freelance			
	Wiraswasta	2	3,22%	
	Karyawan	1	1,60%	
	BUMN	1	1,60%	

Untuk data dari pertanyaan frekuensi mengunjungi taman kota dapat terlihat pada tabel di bawah ini. Dari tabel terlihat bahwa persebaran frekuensi terbanyak adalah 31 partisipan

mengunjungi taman kota dengan variasi satu bulan sekali. Dan sisanya tersebar di berbagai variasi frekuensi.

Tabel 3. Data Persebaran Jawaban

Pertanyaan	Variasi	N	%	Σ
Seberapa sering berkunjung ke taman kota?	Seminggu 3 kali	2	3,20%	62
	Seminggu sekali	12	19,40%	
	Dua minggu sekali	6	9,70%	
	Tiga minggu sekali	3	4,80%	
	Satu bulan sekali	31	50%	
	Sangat jarang	8	12,10%	

Tabel 4. Nilai Mean dan Standar Deviasi

Variabel	Statistik	Hipotetik	Empirik
Kesehatan Mental	Skor minimal	12	23
	Skor maksimal	48	45
	Mean	30	31,95
	Standar Deviasi	6	4,857

Kemudian dilakukan analisis deskriptif terhadap skala kesehatan mental. Hasilnya adalah menurut Widhiarso (2012), perbandingan rerata (*means*) pada interpretasi hasil dapat menentukan kondisi subjek. Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa rerata empirik Kesehatan mental 31,95 lebih tinggi dari rerata hipotetik 30 yang artinya dalam penelitian ini partisipan memiliki kesehatan mental yang tinggi.

Analisis selanjutnya yaitu uji korelasi pearson antara skor kesehatan mental masyarakat perkotaan dengan skor frekuensi mengunjungi taman kota. Diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 5. Uji Korelasi

Tingkat kesehatan mental	Frekuensi mengunjungi taman kota
--------------------------	----------------------------------

Tingkat kesehatan mental	Pearson	1	-.271*
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.033
	N	62	62
Frekuensi mengunjungi taman kota	Pearson	-.271*	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.033	
	N	62	62

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Dari tabel tersebut diperoleh hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesehatan mental masyarakat perkotaan dengan frekuensi mengunjungi taman kota dengan signifikansi sebesar ,033 ($p=.000$; $p < .05$). Signifikansi menunjukkan bahwa semakin sering masyarakat perkotaan mengunjungi taman kota, maka semakin meningkat kesehatan mentalnya.

Kemudian dari data tersebut penulis melakukan kembali analisis deskriptif menggunakan SPSS untuk mengetahui lebih jauh rata-rata frekuensi terbesar dari data yang telah diperoleh, sebagai berikut.

Tabel 6. Deskriptif Statistik

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
kesmen_dua minggu sekali	6	28	31	29,83	,983
kesmen_tiga minggu sekali	3	30	38	34,67	4,163
kesmen_satu bulan sekali	31	23	41	31,23	4,425
kesmen_satu minggu sekali	12	26	45	33,67	6,257
kesmen_satu minggu tiga kali	2	37	43	40,00	4,243
kesmen_sangat jarang	8	24	38	30,75	4,166
Valid N (listwise)	2				

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa rata-rata paling tinggi adalah

frekuensi mengunjungi taman kota sebanyak satu minggu tiga kali dengan rata-rata 40,00.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana pengaruh dari frekuensi mengunjungi taman kota terhadap kesehatan mental masyarakat perkotaan. Dari data-data yang telah diperoleh, hasil penelitian menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dengan taman kota dalam hal frekuensi berkunjung ke taman kota. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi pearson, menghasilkan signifikansi .033 dengan $p = .000$ dan $p < .05$. Maka dapat dituliskan secara sederhana bahwa semakin sering berkunjung ke taman kota, akan semakin meningkatkan kesehatan mental masyarakat perkotaan.

Data kemudian di eksplor lebih jauh dengan melihat frekuensi dengan rata-rata tertinggi, dan hasilnya adalah frekuensi mengunjungi taman kota sebanyak satu minggu tiga kali yang memiliki rata-rata tertinggi sebesar 40,00. Hasil data ini juga menjelaskan bahwa memang betul semakin sering frekuensi mengunjungi taman kota akan berkorelasi signifikan dengan kesehatan mental masyarakat perkotaan. Beberapa penelitian yang menyebutkan taman kota memiliki peran yang sangat penting bagi kesehatan masyarakat adalah Gaikwad & Shinde (2018) mengatakan dalam hasil penelitiannya mengenai membangun taman kota memiliki keuntungan kesehatan bagi orang-orang

yang tua. Kemudian penelitian lain menyebutkan bahwa kesehatan mental berasosiasi dengan taman kota, dan taman kota tersebut harus terkait dengan keadaan yang berfokus pada sebuah alam, dan juga tentu saja harus memiliki tempat rekreasi dan olahraga (Henderson Wilson, dkk., 2017; Payne, dkk., 2005). Studi ini menunjukkan bahwa penyediaan taman kota yang memadai lingkungan lokal dan dengan jarak yang tidak terpantau jauh adalah hal penting untuk meningkatkan kesehatan mental (Wood, dkk., 2017).

Penelitian terkait hubungan antara pemanfaatan taman kota dengan kesehatan mental telah banyak dilakukan, beberapa contohnya adalah penelitian di atas. Namun beberapa penelitian kembali dilakukan untuk mengetahui atau mengkaji lebih dalam faktor-faktor yang lebih detail misalnya faktor fisik atau bahkan sosiokultural. Zhang & Zhou (2018), mengatakan dalam penelitiannya ingin melihat seberapa besar pengaruh dari hal-hal detail seperti atribut taman, lokasi taman, transportasi publik. Beberapa hal tersebut memiliki pengaruh yang berbeda-beda terutama yang signifikan dalam hal jenis taman. Jenis taman juga turut berpengaruh ketika taman tersebut memberikan fasilitas-fasilitas yang mampu menunjang masyarakat contohnya fasilitas untuk berolahraga, berinteraksi sosial, dan taman memiliki struktur yang lengkap dimulai dari fasilitas anak kecil hingga dewasa. Sejalan dengan penelitiannya Liu, dkk., (2017) yang mengatakan bahwa ada hal yang signifikan juga dalam meningkatkan kesehatan mental, yaitu aktifitas yang dilakukan. Selain penelitian

Zhang & Zhou, yang mengatakan jenis taman berpengaruh signifikan, aktifitas yang dilakukan juga turut memulihkan suasana hati dan meningkatkan kembali energi yang hilang.

Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian, diketahui bahwa masyarakat perkotaan dalam hal ini partisipan penelitian memiliki tingkat kesehatan mental yang cukup tinggi, hal ini dapat dilihat dari rerata empirik kesehatan mental 31,95 lebih tinggi dari rerata hipotetiknya 30. Kondisi taman lapangan banteng setelah dilakukan observasi juga sangat banyak memiliki fasilitas yang menunjang masyarakat untuk beraktifitas di dalamnya, masyarakat bisa memulai olahraga di lapangan sepak bola, basket, atau *jogging* di *jogging track*, menikmati pemandangan alam yang dibentuk dengan baik, adanya tempat duduk yang tersebar, serta tidak lupa juga disediakan taman bermain anak-anak, hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa fasilitas juga menjadi faktor penting dalam menyediakan taman yang baik dan berkualitas sehingga masyarakat akan tertarik datang ke taman kota.

Penulis mencoba melakukan penelitian tentang pengaruh frekuensi berkunjung ke taman kota sehingga menambah sumbangsih bahwa selain jenis taman, aktifitas yang dilakukan, terdapat faktor yang cukup penting lainnya dalam meningkatkan kesehatan mental masyarakat perkotaan yaitu frekuensi berkunjung tersebut. Frekuensi berkunjung taman lapangan banteng tersebut juga tidak terlepas dari jenis taman lapangan banteng yang berada di pusat kota dan memiliki

banyak fasilitas, seperti penelitian yang dilakukan oleh Zhang & Zhou (2018), bahwa atribut dari taman memiliki peran yang cukup signifikan sehingga masyarakat datang ke taman dan kemudian berpengaruh pada kesehatan mentalnya.

Frekuensi berkunjung ke taman kota berpengaruh pada kesehatan mental juga tidak terlepas bahwa hal itu berasosiasi dengan kegiatan fisik yang dapat membuat tubuh lebih aktif sehingga lebih meningkatkan hormon kebahagiaan pada individu yang berkunjung (McCormack dkk., 2010; Joshua dkk., 2013; Voigt dkk., 2014). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Church dkk., 2014; Wolf & Wohlfart, 2014) bahwa aktivitas fisik di ruang terbuka publik seperti taman kota akan membawa kenikmatan daripada kegiatan di ruang tertutup, sehingga akan sangat berpengaruh pada kesehatan mental.

Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemanfaatan taman kotadengan lebih sering atau mengunjungi taman kota lapangan banteng khususnya dengan frekuensi yang lebih sering mampu meramalkan kesehatan mental masyarakat perkotaan. Berdasarkan analisis korelasi yang telah dilakukan menghasilkan signifikansi .033 dengan $p = .000$ dan $p < .05$. Maka dapat dituliskan secara sederhana bahwa semakin sering berkunjung ke taman kota, akan semakin meningkatkan kesehatan mental masyarakat perkotaan.

Penelitian juga menambah sumbangsih faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesehatan mental kaitannya dengan pemanfaatan taman kota.

Namun penelitian masih terbatas partisipan yang belum terlalu besar sehingga penelitian selanjutnyadapat meningkatkan jumlah pasrtisipan dan bisa melakukan penelitian sejenis pada taman kota yang berbeda untuk melihat perbandingannya, serta meneliti faktor-faktor lain yang diperkirakan dapat berpengaruh pada kesehatan mental masyarakat perkotaan. Penelitian selanjutnya juga dapat dilakukan dengan mengkontraskan antara berbagai sampel dengan status sosial ekonomi rendah, menengah, dan tinggi: apakah efikasi dan *esteem* pemanfaatan taman kota ditentukan oleh status sosial ekonomi seseorang. Apabila ya, tingkat frekuensi mengunjungi taman kota dan kesehatan mental boleh jadi bervariasi pula menurut kedua variabel tersebut.

Kepustakaan

- Arifin, H., S., & Nurhayati, H., S., A. (1996). *Perencanaan taman-taman umum*. Bagian Khusus Majalah Trubus. Jakarta.
- Bell, P., A., Greene, T., C., Fisher, J., D., & Baum, A. (2001). *Environmental psychology*. Forth Worth, Texas: Harcourt Brace.
- Bungin, B. (2014). *Penelitian kualitatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Church, A., Fish, R., Haines-Young, R., Mourato, S., Tratalos, J., (2014). *UK National Ecosystem Assessment Follow-on. Work Package Report 5: Cultural Ecosystem Services and Indicators*. UNEP-WCMC, LWEC, UK.

- Djamil. (2005). *Tantangan lingkungan dan lansekap hutan kota*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Friedman, M. (2010). *Why there's no health without mental health*, diakses pada 30 November 2018, http://www.huffingtonpost.com/michael-friedman-lmsw/mental-health-whey-theres_b_793214.html.
- Gaikwad, A., & Shinde, K. (2018). Use of parks by older persons and perceived health benefits: A developing country context. *Cities*, 84, 134-142.
- Heimstra, N., W., & Mcfarling, L., H. (1978). *Environmental psychology*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Henderson-Wilson, C., Sia, K.-L., Veitch, J., Staiger, P. K., Davidson, P., & Nicholls, P. (2017). Perceived health benefits and willingness to pay for parks by park users: Quantitative and qualitative research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14, 529.
- Idaiani, S., & Suhardi. (2006). Validitas dan reliabilitas general health questionnaire untuk skrining distress psikologik dan disfungsi sosial di masyarakat. *Bul. Penel. Kesehatan*, 34(4), 161-173.
- Joshua, W. R. B., Tynon, J. F., & Gomez, E. (2013). Attitudes about urban nature parks: a case study of users and nonusers in Portland, Oregon. *Landsc. Urban Plan*, 117, 100-111.
- Kim, D., & Jin, J. (2018). Does happiness data say urban parks are worth it?. *Landscape and Urban Planning*, 178, 1-11.
- Kompas. T. I. (2012). *Sumber stres pada remaja*. Di akses pada 30 November 2018.
- Liu, H., Li, F., Li, J., & Zhang, Y. (2017). The relationships between urban parks, residents physical activity, and mental health benefits: A case study from beijing, china. *Journal of Environmental Management*, 190, 223-230.
- McCormack, G. R., Rock, M., Toohy, A. M., & Hignell, D. (2010). Characteristics of urban parks associated with park use and physical activity: a review of qualitative research. *Health & Place*, 16, 712-726.
- Ninik, F. R., & Sulistyawaty, A. R. (2011). *Taman dan terapi jiwa di sumpeknya jakarta*. Di akses pada 30 November 2018. <https://ekonomi.kompas.com/read/2011/10/13/06564625/taman.dan.terapi.jiwa.di.sumpeknya.jakarta>.
- Payne, L. L., Orsega-Smith, E., Roy, M., & Godbey, G. C. (2005). Local park use and personal health among older adults: An exploratory study. *Journal of Park and Recreation Administration*, 23(2), 1-20.
- Wolf, I. D. W., & Wohlfart, T. (2014). Walking, hiking and running in parks: a multidisciplinary assessment of health and well-being benefits. *Landsc. Urban Plan*, 130, 89-103.
- Wood, L., Hooper, P., Foster, S., & Bull, F. (2017). Public green spaces and

- positive mental health – investigating the relationship between access, quantity and types of parks and mental wellbeing. *Health & Place*, 48, 63-71.
- World Health Organization. (2016). Diakses pada 30 November 2018, <http://www.who.int/en/>.
- Voigt, A., Kabisch, N., Wurster, D., Haase, D., & Breuste, J. (2014). Structural diversity: a multi-dimensional Approach to assess recreational services in urban parks. *Ambio*, 43, 480-491.
- Zhang, S., & Zhou, W. (2018). Recreational visits to urban parks and factors affecting park visits: Evidence from geotagged social media data. *Landscape and Urban Planning*, 180, 27-35.