

INTISARI

PENURUNAN TINGKAT BEBAN KERJA MENTAL DENGAN *VIRTUAL FOREST BATHING*

Oleh

Steffi Eka Kristanti Sutikno, Erni Suparti, Muhammad Ave Sina

Tingkat stress dan beban kerja mental yang tinggi dapat memengaruhi respon psikologis dan fisiologis seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh video pemandangan alam, yaitu hutan, laut, kota terhadap penurunan tingkat stress dan beban kerja mental berdasarkan respon psikologis (skor PANAS) dan respon fisiologis (tekanan darah dan denyut jantung), serta mengukur persepsi restoratif melalui skor ROS. Metode penelitian yang digunakan adalah mengukur perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan *Virtual Forest Bathing* dengan menggunakan uji Wilcoxon dan melihat pengaruh dari jenis pemandangan dengan Two-Way ANOVA.

Hasil dari Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa video pemandangan laut dan kota memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan stress secara psikologis dan fisiologis, sedangkan video pemandangan hutan memberikan pengaruh pada parameter denyut jantung. Hasil Two-Way ANOVA menunjukkan bahwa jenis pemandangan dan kebiasaan menghilangkan stress tidak memberi pengaruh yang signifikan pada skor PANAS, tekanan darah, dan denyut jantung, tetapi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap skor ROS. Penelitian ini menunjukkan bahwa efektivitas pemandangan alam dalam menurunkan tingkat beban kerja mental bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh persepsi serta kebiasaan individu.

Kata kunci : Beban Kerja Mental, Two-Way ANOVA, *virtual forest bathing*, Wilcoxon

ABSTRACT

DECREASED LEVELS OF MENTAL WORKLOAD WITH VIRTUAL FOREST BATHING

By

Steffi Eka Kristanti Sutikno, Erni Suparti, Muhammad Ave Sina

High levels of stress and mental workload can negatively affect an individual's psychological and physiological well-being. This study aimed to examine the effect of natural scenery videos such as forest, sea, and urban on stress and mental workload reduction, measure through psychological responses (PANAS Scores) and physiological responses (blood pressure and heart rate), as well as restorative perception using the Restorative Outcome Scale (ROS). This research using the Wilcoxon Test to measure the differences between before and after the Virtual Forest Bathing and using Two-Way ANOVA to examine the effect of the type of the scenery.

The Wilcoxon test results showed that ocean and urban scenery videos had significant effects on both psychological and physiological stress reduction, while forest scenery only affected the hear rate. The Two-Way ANOVA results indicated that neither scenery type nor coping habits had a significant effect on PANAS scores, blood oressure, or heart rate overall. However, both factors significantly influenced restorative perceptions as measured by ROS. This research suggest that rhe effectiveness of natural scenery in reducing mental workload is subjective and may depending on individual perception and coping tendencies.

Keywords : *Mental workload, Two-Way ANOVA, virtual forest bathing, Wilcoxon*