

BERKEBUN DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* WARGA NEGARA INDONESIA

Anindya Dewi Paramita¹, Andi Tenri Faradiba¹

Fakultas Psikologi Universitas Pancasila^{1,2}

paramita@univpancasila.ac.id¹

ABSTRACT

The “stay-at-home” policy to prevent the spread of COVID-19 outbreak make individuals involved in several that can be done at home, one of them is gardening. The reason is simple, to prevent boredom. Gardening was found to reduce stress and depression and boost positive emotion. This study aims to explore the relationship between gardening activities and subjective well-being in people who work their garden out. Gardening activities were examined by several questions about their gardening activities carried out, meanwhile the level of subjective well-being was measured by two questions developed by ONS (Waldron, Tinkler & Hicks, 2010). There were as many as 868 participants involved voluntarily whose data were collected online. The result showed that the amount of time spent in the garden and the time spent doing the garden (gardening) is significantly positively related to evaluative and eudemonic components of well-being. The more time spent exposing themselves to greenery, individuals tend to feel more satisfied with their lives and feel their lives is meaningful.

Keywords: *gardening, subjective well-being, covid-19*

ABSTRAK

Kebijakan berdiam diri di rumah untuk mencegah merebaknya wabah corona membuat individu terlibat dalam beberapa aktivitas yang dapat dilakukan di rumah, salah satunya adalah berkebun. Alasannya sederhana, yaitu mencegah rasa bosan. Akan tetapi, aktivitas berkebun ditemukan dapat menurunkan stress dan depresi dan meningkatkan emosi positif. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara aktivitas berkebun dengan *subjective well-being*. Aktivitas berkebun diukur dengan memberikan pertanyaan terbuka tentang kegiatan berkebun yang dilakukan sedangkan dua pertanyaan yang dikembangkan oleh ONS (Waldron, Tinkler, dan Hicks, 2010) digunakan untuk mengetahui tingkat *subjective well-being*. Ada sebanyak 868 partisipan yang terlibat secara sukarela dalam penelitian yang pengumpulan datanya menggunakan kuesioner yang disebarakan secara daring. Hasilnya menunjukkan bahwa banyaknya waktu yang dihabiskan di kebun dan juga untuk berkebun berhubungan positif signifikan dengan komponen *evaluative* maupun *eudemonic well being*. Semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk memaparkan diri dengan area hijau, individu cenderung merasa puas dengan hidupnya dan merasa hidupnya bermanfaat.

Kata Kunci: *Aktivitas berkebun, subjective well-being, Covid-19*

PENDAHULUAN

Kebun merupakan bagian dari konsep infrastruktur perkotaan dan merupakan bagian dari “alam” yang ada di kota, meliputi pepohonan, taman, dan *urban farms* (Ambrose et al., 2020). Berkebun (*gardening*) sendiri adalah kegiatan bekerja di kebun, berupaya menumbuhkan dan merawat tanaman dan menjaganya tetap menarik (Gross & Lane, 2007). Kebun, khususnya kebun yang ada di pekarangan rumah (*domestic garden*) memberikan kesempatan individu untuk terpapar dan memiliki kontak langsung dengan alam. Keuntungan lainnya adalah memberi ruang untuk menanam bahan pangan (de Bell et al., 2020). Birch et al. (2020) melakukan wawancara terhadap sejumlah dewasa muda yang di antaranya pernah bermalam di fasilitas layanan kesehatan mental mengenai pandangannya terhadap hubungannya dengan alam. Sejumlah tema yang muncul antara lain bahwa berhubungan dengan alam menimbulkan perasaan ‘tenang’, ‘lega’, ‘damai’, dan seperti memiliki tempat untuk bernafas dengan leluasa. Salah satu partisipan menyebutkan bahwa berada di alam membuatnya merasa menjadi diri sendiri tanpa memakai topeng apapun sehingga terasa lebih menenangkan. Penelitian ini sendiri akan berfokus pada kebun milik pribadi (*domestic garden*) yang terletak di pekarangan rumah tinggal, mengingat penelitian yang mengkaji area ini masih terbatas.

Dalam beberapa waktu terakhir, banyak penelitian yang membuktikan bahwa aktif di area hijau dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Di berbagai negara, kegiatan hortikultural sudah masuk sebagai program dalam institusi psikiatrik sejak tahun 1800-an (Clatworthy et al., 2013), dan menemukan bahwa kegiatan hortikultural sebagai terapi mampu menurunkan tingkat depresi dan kecemasan serta berkontribusi pada peningkatan hubungan interpersonal dan perilaku sosial.

Keterkaitan antara kehadiran unsur alam dengan kesehatan mental sudah banyak dibuktikan dalam penelitian-penelitian sebelumnya pada berbagai populasi, antara lain pada siswa sekolah dasar (Shao et al., 2020) dan sekolah menengah usia 11-13 tahun (Oh et al., 2020), pada kelompok pekerja (Lee & Koo, 2019), hingga lansia yang (Han et al., 2018; Scott et al., 2020).

Waliczek et al. (2005) menemukan bahwa partisipan yang mengidentifikasi dirinya sebagai orang yang berkebun menunjukkan tingkat kepuasan terhadap hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan partisipan yang tidak berkebun. Bila ditelaah lebih lanjut, partisipan yang berkebun memberikan respon yang lebih positif terkait pernyataan mengenai tingkat energi, optimisme, semangat hidup dan konsep diri. Rogerson et al. (2020) merangkumkan beberapa penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa aktif di area hijau dapat menurunkan tingkat stres, depresi, dan tekanan darah; meningkatkan variabilitas detak jantung; serta mampu meningkatkan *self esteem*, *mood* dan *well-being*. Kontak sensori dengan alam juga dapat mengaktifkan rasa keterhubungan dan komunikasi dalam tingkatan yang paling sederhana dan paling aman, yang dapat menjadi pintu gerbang untuk mengkonfrontasi kesulitan-kesulitan personal.

Temuan-temuan di atas menunjukkan bahwa aktivitas yang dilakukan di kebun dapat berkontribusi terhadap aspek-aspek kesehatan mental dan kesejahteraan. Penelitian ini sendiri akan berfokus untuk melihat dampak kegiatan berkebun pada kesejahteraan, khususnya kesejahteraan subjektifnya.

Subjective well-being dapat didefinisikan sebagai evaluasi secara kognitif dan afektif yang dilakukan seseorang terhadap hidupnya (Diener et al., 2003). Secara singkat, *subjective well-being* merupakan penilaian pribadi individu terhadap kesejahteraan dirinya (Tinkler & Hicks, 2011). Menurut WHO (1993) *subjective well-being* merupakan komponen yang penting dalam hidup yang fungsinya adalah menyeimbangkan psikis dan aktivitas somatik. Terdapat dua komponen yang menyertai *subjective well-being* individu, yaitu aspek kognitif dan aspek afektif. Aspek kognitif dari *subjective well-being* berupa kepuasan hidup yang dibangun melalui cara pandang dan evaluasi seseorang mengenai kehidupan (Diener et al., 2003). Aspek ini melibatkan proses kognitif yang dibangun melalui cara pandang seseorang mengenai kehidupan dan mengevaluasi kejadian-kejadian atau peristiwa yang telah dialami dalam hidup. Menurut Pavot & Diener (1993) kepuasan hidup mengacu pada proses penilaian di mana individu menilai kualitas hidupnya berdasarkan kriteria yang dimilikinya sendiri berdasarkan standar yang dibuat sendiri. Tinkler & Hicks, (2011) menjelaskan bahwa ketika mengukur aspek kognitif dari

kesejahteraan seseorang, pendekatan evaluative digunakan – dalam arti individu diminta untuk menilai kepuasan terhadap hidupnya secara keseluruhan. Kepuasan hidup merupakan penilaian secara sadar dari beberapa komponen penting kehidupan yang dianggap baik, seperti kesehatan dan hubungan yang sukses.

Sementara itu, aspek afektif dari *subjective well-being* terdiri dari afeksi positif yang merupakan dorongan dan representasi dari *mood* dan emosi yang menyenangkan serta afeksi negatif yang mempresentasikan *mood* dan emosi yang tidak menyenangkan seperti ketakutan, stress, kesedihan, dll (Diener et al., 2003). Tinkler & Hicks (2011) menyebut komponen afektif ini sebagai komponen pengalaman (*experience*), yang ditujukan untuk mengukur kualitas aspek emosional dari pengalaman individu. Ada sejumlah cara yang dapat dilakukan untuk mengukur komponen afektif dari *subjective well-being* ini, di antaranya dengan bertanya terkait perasaan bahagia atau sedih yang dirasakan, atau terkait seberapa cemas individu di hari sebelumnya.

Satu pendekatan lagi yang kerap juga penting dalam pengukuran *subjective well-being* seseorang adalah pendekatan *eudemonic*, yang berlandaskan individu memiliki kebutuhan psikologis untuk memiliki tujuan agar hidupnya memiliki makna, untuk memiliki kontrol terhadap dirinya dan membangun koneksi dengan orang lain (Tinkler & Hicks, 2011). Pendekatan ini digunakan untuk bisa mengukur secara psikologis, seberapa besar pencapaian hidup orang tersebut hingga ia merasa menjadi pribadi yang cukup sejahtera berkaitan dengan aspek-aspek kesejahteraan psikologisnya dan keberfungsian. Penelitian ini akan berfokus pada penilaian pada aspek evaluative dan *eudemonic well-being*.

Individu yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi akan memfasilitasi kepuasan hidup dan kenyamanan sosialnya, sehingga akan berpengaruh pada pengalaman dan pencapaian dirinya (Sunartio et al., 2012). Pengalaman dan pencapaian yang tidak menyenangkan dalam hidup akan memunculkan emosi yang tidak menyenangkan pada individu. Hal tersebut dapat menyebabkan ketidakpuasan dalam hidup, adanya ketidakbahagiaan individu dan bisa membahayakan dirinya sendiri maupun orang lain (Nisfiannor et al., 2004). Individu yang memiliki *subjective well-being*

yang baik akan mampu mengontrol emosi dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik. Sebaliknya, individu dengan *subjective well-being* yang rendah cenderung tidak dapat mengontrol emosi dan memiliki penyelesaian masalah yang kurang baik (Diener et al., 2003).

Hingga saat ini, termasuk di Indonesia, penelitian-penelitian tentang dampak kegiatan berkebun terhadap kesejahteraan mental lebih banyak difokuskan pada kelompok tertentu, padahal kegiatan ini bisa dilakukan oleh berbagai kelompok. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk melihat keterkaitan antara aktivitas berkebun yang dilakukan sebagai kegiatan sehari-hari di kebun milik sendiri (*private garden*) dengan *subjective well-being*.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *cross-sectional* dengan desain korelasional. Terdapat dua variable yang diukur dalam penelitian ini, yaitu aktivitas berkebun dan *subjective well-being*. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah Warga Negara Indonesia (WNI) yang secara sukarela mengisi kuesioner daring yang disebarakan melalui kanal media sosial pribadi, lembaga Fakultas Psikologi Universitas Pancasila dan Kebun Kumara sebagai komunitas penggiat perkebunan. Sosialisasi berbasis web dilakukan untuk menjangkau peserta di seluruh Indonesia.

Untuk memperoleh data kegiatan berkebun peserta, ada sejumlah peserta terkait kegiatan berkebun yang ditanyakan dalam kuisisioner, seperti lama waktu yang dihabiskan di kebun dan manfaat yang didapat dari berkebun, melalui pertanyaan seperti "berapa lama waktu yang dihabiskan untuk berkebun". rata-rata yang Anda habiskan setiap kali Anda berada di taman Anda? dan "berapa banyak waktu yang Anda habiskan untuk berkebun setiap minggu?". Pengukuran kesejahteraan subjektif evaluatif dan eudamonik dilakukan dengan menggunakan dua pertanyaan yang dikembangkan oleh ONS (Tinkler & Hicks, 2011), yaitu "Secara keseluruhan, seberapa puaskah Anda dengan kehidupan Anda saat ini?"

dan "Secara keseluruhan, sejauh mana Anda merasa bahwa hal-hal yang Anda lakukan dalam hidup Anda bermanfaat?". Partisipan diminta untuk menjawab dalam skala 0 sampai 10, dimana skor nol berarti "tidak puas sama sekali" dan skor 10 berarti "sangat puas". Skor ini kemudian dikelompokkan secara dikotomis dengan skor 0-7 berada pada kategori "rendah" dan skor 8-10 berada pada kategori "tinggi" (de Bell et al., 2020).

Data dianalisis menggunakan SPSS 25, dengan menggunakan statistik deskriptif untuk uji korelasi. Pada penelitian ini, setelah dilakukan uji normalisasi, ternyata data yang dimiliki tidak memenuhi syarat yang ada, oleh karena itu dilakukan uji korelasi dengan menggunakan teknik korelasi Spearman.

HASIL

Dari total 868 peserta, 117 (13,5%) di antaranya adalah laki-laki dan 751 (86,5%) adalah perempuan, dengan rentang usia 13 hingga 78 tahun. Mayoritas peserta berdomisili di Pulau Jawa (81%) dengan sisanya tersebar di pulau lain, dan didominasi oleh peserta yang tergolong golongan ekonomi menengah ke atas yaitu golongan dengan pengeluaran per kapita per bulan sebesar Rp. 1.200.000,00 s.d. Rp6.000.000,00 (34,6%). Uraian lengkap tentang data kependudukan terlampir pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Demografis Partisipan

Karakteristik		N	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	117	13,5
	Perempuan	751	86,5
Usia	≤ 18	29	3,3
	19-29	528	60,8
	30-40	227	26,2
	41-60	77	8,9
	≥ 61	7	0,8
Domisili	Sumatera	83	9,6
	Java	703	81
	Bali & Nusa Tenggara	19	2,2
	Kalimantan	29	3,3

	Sulawesi	29	3,3
	Maluku	3	0,3
	Papua	2	0,2
Status	Belum menikah	514	59,2
Pernikahan	Menikah	343	39,5
	Bercerai	11	1,3
Pengeluaran per bulan (per kepala)	< Rp 350.000	119	13,7
	Rp 350.000 – Rp 500.000	115	13,2
	Rp 500.000 – Rp 1.200.000	198	22,8
	Rp 1.200.000 – Rp 6.000.000	300	34,6
	> Rp 6.000.000	136	15,7
Kepemilikan Rumah	Milik keluarga / orang tua	527	60,7
	Milik sendiri	233	26,8
	Sewa	97	11,2
	Rumah dinas	11	1,3
Aktivitas Sehari-hari	Bekerja paruh waktu	108	12,4
	Bekerja penuh waktu	322	37,1
	Dalam Pendidikan	226	26%
	Ibu Rumah Tangga	148	17,1
	Pensiunan	7	0,8
	Tidak bekerja	57	6,6

Profil kegiatan berkebun dipetakan melalui dua pertanyaan mengenai lama berkunjung ke kebun dan lama bekerja di kebun. Sebagian besar dari mereka menghabiskan waktu 30-60 menit di taman (43,1%) baik untuk berkebun maupun sekedar bersantai. Namun, saat mengerjakan kebunnya, sebagian besar peserta menghabiskan waktu 2-4 jam seminggu (49,3%). Data diilustrasikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Profil Kegiatan Berkebun

Karakteristik		N	%
Durasi mengunjungi kebun	Kurang dari 30 menit per hari	178	20,5
	30-60 menit per hari	374	43,1
	1-2 jam per hari	201	23,2
	Lebih dari 2 jam per hari	115	13,2

Aktivitas di kebun	Berkebun	428	49,3
	Berkebun dan bersantai	440	50,7
Durasi berkebun	Kurang dari 1 jam per minggu	200	23
	2-4 jam per minggu	428	49,3
	Lebih dari 5 jam per minggu	240	27,6

Lebih banyak peserta melaporkan tingkat kesejahteraan evaluatif yang tinggi (50,4%) dan kesejahteraan eudaimonic (51%). Data diilustrasikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Profil *Subjective Well-Being* Partisipan

Karakteristik	Kategori	N	%
Evaluative Well-Being	Low	430	49,6
Evaluative Well-Being	High	438	50,4
Eudaimonic Well-Being	Low	425	49
Eudaimonic Well-Being	High	443	51

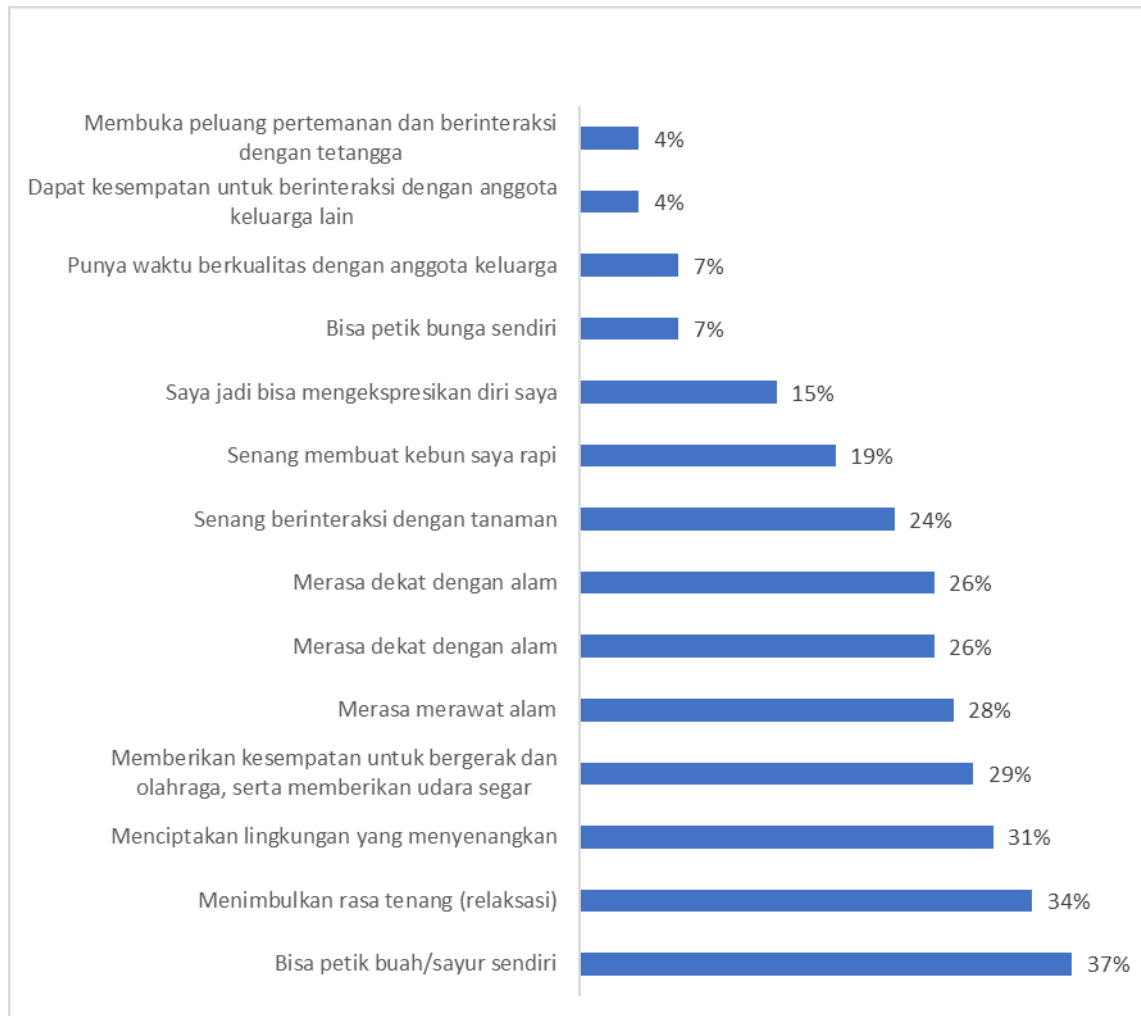
Pada Tabel 4 terlihat bahwa terdapat hubungan antara *Subjective Well-Being*, baik komponen evaluatif maupun eudaimonic dengan kegiatan berkebun. Semakin banyak waktu yang dihabiskan di kebun, maka semakin tinggi pula tingkat evaluative well-being seseorang, serta semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk mengerjakan kebunnya, semakin tinggi pula evaluative well-being maupun eudaimonic well-being seseorang.

Tabel 4. Analisis & Uji Hipotesis

No	Variabel	M	SD	1	2	3	4
1	<i>Evaluative Well-Being</i>	7,25	1,708	-			
2	<i>Eudaimonic Well-Being</i>	7,27	1,595	.657*	-		
3	Waktu di kebun	2,29	0,939	.067*	.057	-	
4	Waktu berkebun	2,05	0,811	.099**	.083*	,479*	-

Manfaat berkebun yang paling dirasakan peserta adalah karena dengan berkebun individu bisa mendapatkan bahan makanan sendiri (seperti buah-buahan, sayuran dan bumbu masakan). Selain itu keuntungan lain yang juga dirasakan oleh cukup banyak

peserta adalah dengan berkebun mereka mendapatkan ketenangan, rasa rileks dan juga lingkungan yang menyenangkan.



Gambar 1. Profil manfaat berkebun

PEMBAHASAN

Hasil menunjukkan bahwa baik *evaluative well-being* maupun *eudaimonic well-being* memiliki korelasi positif dengan waktu yang dihabiskan individu di taman pribadinya dan durasi berkebun setiap individu dalam satu minggu. *Evaluative well-being* menggambarkan bagaimana seseorang melakukan evaluasi tentang hidupnya, biasanya digambarkan dari seberapa puas individu dengan hidupnya berdasarkan emosi yang

dirasakan setiap harinya (Miret, dkk 2017). Dalam melakukan kegiatan berkebun dibutuhkan ketekunan, dimulai dari menanam bibit, proses perawatan, hingga akhirnya berkembang sesuai dengan apa yang diharapkan. Hasil dari kegiatan yang dilakukan secara rutin akan lebih mudah dievaluasi oleh individu. Oleh karena itu, nilai korelasi untuk *evaluative well-being* dapat lebih besar dibandingkan dengan *eudaimonic well-being* dalam hal berkebun.

Nilai *eudaimonic well being* yang lebih rendah dibandingkan dengan *evaluative well being* dapat disebabkan karena kegiatan berkebun yang dilakukan oleh responden penelitian hanya sebatas untuk kesenangan pribadi, tidak untuk diperjual belikan atau untuk kebaikan bersama. Berdasarkan dengan apa yang dimaksud dengan *eudaimonic well being*, yaitu kepuasan seseorang dalam hidupnya didasari oleh tujuan hidup, makna hidupnya, dan *self realization*nya (Miret, dkk ,2017). Walaupun kedua *well being* memiliki skor yang berbeda, keduanya tetap memiliki korelasi dengan berkebun. Dimana, semakin banyak individu menghabiskan waktunya di taman pribadi atau berkebun maka semakin puas ia dengan hidupnya.

de Bell, et al. (2020) menemukan bahwa kebun, khususnya kebun pribadi (*private gardens*) memiliki fungsi restorative yang lebih besar dibandingkan dengan area pribadi lainnya, dan dibuktikan bahwa individu yang memiliki akses terhadap kebun pribadi menunjukkan *well being* yang lebih baik dibandingkan individu yang tidak memiliki kebun pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa kepemilikan taman atau kebun pribadi menjadi hal yang penting untuk diperhatikan. Dalam penelitian ini juga dijelaskan bahwa keuntungan dari memiliki taman/kebun pribadi dijelaskan melalui aktivitas apa yang dilakukan di sana.

PENUTUP

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas berkebun dan *subjective well being*. Berdasarkan hasil pengolahan data di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas berkebun yang dilakukan dengan *subjective well-being*, baik komponen *evaluative* maupun *eudamonic*. Penelitian ini terbatas pada partisipan yang memiliki kebun pribadi dan melakukan aktivitas berkebun, padahal cakupan aktivitas yang dapat dilakukan di ruang terbuka hijau tidak terbatas pada aktivitas berkebun.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambrose, G., Das, K., Fan, Y., & Ramaswami, A. (2020). Is gardening associated with greater happiness of urban residents? A multi-activity, dynamic assessment in the Twin-Cities region, USA. *Landscape and Urban Planning, 198*, 103776. <https://doi.org/10.1016/J.LANDURBPLAN.2020.103776>
- Birch, J., Rishbeth, C., & Payne, S. R. (2020). Nature doesn't judge you – how urban nature supports young people's mental health and wellbeing in a diverse UK city. *Health & Place, 62*, 102296. <https://doi.org/10.1016/J.HEALTHPLACE.2020.102296>
- Clatworthy, J., Hinds, J., & Camic, P. M. (2013). Gardening as a mental health intervention: A review. *Mental Health Review Journal, 18*(4), 214–225. <https://doi.org/10.1108/MHRJ-02-2013-0007>
- de Bell, S., White, M., Griffiths, A., Darlow, A., Taylor, T., Wheeler, B., & Lovell, R. (2020). Spending time in the garden is positively associated with health and wellbeing: Results from a national survey in England. *Landscape and Urban Planning, 200*, 103836. <https://doi.org/10.1016/J.LANDURBPLAN.2020.103836>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology, 54*(December 2015), 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Gross, H., & Lane, N. (2007). Landscapes of the lifespan: Exploring accounts of own gardens and gardening. *Journal of Environmental Psychology, 27*(3), 225–241. <https://doi.org/10.1016/J.JENVP.2007.04.003>
- Han, A. R., Park, S. A., & Ahn, B. E. (2018). Reduced stress and improved physical functional ability in elderly with mental health problems following a

- horticultural therapy program. *Complementary Therapies in Medicine*, 38, 19–23. <https://doi.org/10.1016/j.CTIM.2018.03.011>
- Lee, T.-K., & Koo, C.-D. (2019). Effects of Autonomous Community Gardening Activities in the Workplace on Job Stress, Organizational Effectiveness and Self-Esteem of Public Officials Working in Shifts. *Journal of People, Plants, and Environment*, 22(2), 119–126. <https://doi.org/10.11628/ksppe.2019.22.2.119>
- Miret, M., Caballero, F. F., Olaya, B., Koskinen, S., Naidoo, N., Tobiasz-Adamczyk, B., Leonardi, M., Haro, J. M., Chatterji, S., & Ayuso-Mateos, J. L. (2017). Association of experienced and evaluation well-being with health in nine countries with different income levels: a cross-sectional study. *Globalization and Health*, 13.
- Nisfiannor, M., Rostiana, & Puspasari, T. (2004). Hubungan antara komitmen beragama dan subjective well-being pada remaja akhir di Universitas Tarumanagara. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 93.
- Oh, Y. A., Lee, A. Y., An, K. J., & Park, S. A. (2020). Horticultural therapy program for improving emotional well-being of elementary school students: an observational study. *Integrative Medicine Research*, 9(1), 37–41. <https://doi.org/10.1016/j.IMR.2020.01.007>
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901>
- Rogerson, M., Wood, C., Pretty, J., Schoenmakers, P., Bloomfield, D., & Barton, J. (2020). Regular doses of nature: The efficacy of green exercise interventions for mental wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051526>
- Scott, T. L., Masser, B. M., & Pachana, N. A. (2020). Positive aging benefits of home and community gardening activities: Older adults report enhanced self-esteem, productive endeavours, social engagement and exercise. *SAGE Open Medicine*, 8, 205031212090173. <https://doi.org/10.1177/2050312120901732>
- Shao, Y., Elsadek, M., & Liu, B. (2020). Horticultural activity: Its contribution to stress recovery and wellbeing for children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph17041229>
- Sunartio, L., Sukamto, M. E., & Dianovinina, K. (2012). Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 157. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.342>

Tinkler, L., & Hicks, S. (2011). Measuring subjective well-being. In *Science* (Vol. 327, Issue 5965). <https://doi.org/10.1126/science.1186315>

Waliczek, T. M., Zajicek, J. M., & Lineberger, R. D. (2005). The influence of gardening activities on consumer perceptions of life satisfaction. *HortScience*, *40*(5), 1360–1365. <https://doi.org/10.21273/hortsci.40.5.1360>.

WHO. (1993). *The health of young people*. 4–120.