



**HUBUNGAN ANTARA *NATURE RELATEDNESS* DENGAN
MENTAL HEALTH PADA INDIVIDU DEWASA AWAL DI
JABODETABEK**

SKRIPSI

**TARISA ZAMAYA ZAHRA
46120010149**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2025



**HUBUNGAN ANTARA *NATURE RELATEDNESS* DENGAN
MENTAL HEALTH PADA INDIVIDU DEWASA AWAL DI
JABODETABEK**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pada Program Studi Psikologi**

Dosen Pembimbing:

Fatma Nur Aqmarina, M.Psi., Psikolog

**UNIVERSITAS
TARISA ZAMAYA ZAHRA
46120010149**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tarisa Zamaya Zahra
NIM : 46120010149
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Nature Relatedness* Dengan *Mental Health* Pada Individu Dewasa Awal di Jabodetabek

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 11 Maret 2025



Tarisa Zamaya Zahra

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Tarisa Zamaya Zahra

NIM : 46120010149

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Nature Relatedness Dengan Mental Health Pada Individu Dewasa Awal Di Jabodetabek

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Fatma Nur Aqmarina, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0330018602

()

Ketua Penguji : Popi Avati, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0315028801

()

Penguji 1 : Hifizah Nur, S.Psi., M.Ed.

NIDN : 0322047809

()

Jakarta, 7 Maret 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, jika tanpa dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak, mulai dari masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, M.Psi, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Fatma Nur Aqmarina, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran serta segala bentuk kebaikan dan dukungan yang diberikan untuk mengarahkan saya dalam proses penyusunan tugas akhir ini.
5. Ibu Wenny Hikmah Syahputri, M.Psi., Psikolog selaku Dosen *Reviewer* Seminar Proposal Tugas Akhir yang memberikan sarannya untuk penyusunan Tugas Akhir ini.
6. Ibu Hifizah Nur, S. Psi., M.Ed. selaku Dosen Penguji yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran, masukan, serta koreksi untuk penyelesaian tugas akhir ini.
7. Ibu Popi Avati, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Ketua Sidang yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran, masukan, serta koreksi untuk penyelesaian tugas akhir ini.
8. Ibu Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog selaku Dosen *Expert Judgement* 1 dalam penilaian uji validitas isi alat ukur.
9. Ibu Miftakhul Nuuril Azizah, MA selaku Dosen *Expert Judgement* 2 dalam penilaian uji validitas isi alat ukur.
10. Bapak Firman Alamsyah Ario Buntaran S.Psi., MA selaku Dosen *Expert Judgement* 3 dalam penilaian uji validitas isi alat ukur.
11. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M. Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama berjalannya semester perkuliahan.

12. Dosen-Dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu dan motivasi selama masa perkuliahan.
13. Seluruh Staf Fakultas Psikologi yang telah memudahkan dalam pelayanan administrasi berhubungan dengan tugas akhir saya.
14. Bapak Moh. Saroni, selaku Ayah saya yang selalu mendoakan, mengusahakan, memberikan dukungan, memberikan pengertian untuk saya dapat menuntaskan tugas akhir saya.
15. Ibu Iin Inayah, selaku Mamah saya yang selalu mendoakan, memberikan dukungan, dan memberikan nasihat untuk saya dari masa awal kuliah hingga saat ini.
16. Alea Zahwa Humayra, selaku adik saya tercinta yang selalu memberikan semangat dan pengertian dalam masa-masa saya menyelesaikan tugas akhir ini.
17. Sahabat-sahabat saya, Alia, Anisa, Audrey, Bila, Nabilah, Vierdy, dan Salwa yang selalu ada di belakang saya memberikan dukungan penuh untuk saya menyelesaikan tugas akhir ini.
18. Eka Yuli Wulansari, yang telah menjadi teman baik dalam segala hal tentang kehidupan perkuliahan maupun dukungan kehidupan di luar perkuliahan.
19. Lusi Ocktaviani, yang telah menjadi teman baik dalam hal perkuliahan dan memberikan semangat untuk saya.
20. Adinda Destania Kusumayanti, yang telah menjadi teman baik seperjuangan dari awal perkuliahan dan memberikan semangat untuk saya.
21. Seluruh Responden yang terlibat dalam berpartisipasi dan meluangkan waktu serta keikutsertaan dalam kelancaran tugas akhir ini.
22. Teruntuk diri saya sendiri, Tarisa Zamaya Zahra. Yang tetap bertahan sejauh ini untuk segala bentuk perjalanan kehidupan yang terjadi dan setiap proses yang dijalani, dapat menghadapi dan melaksanakan tanggung jawab masa pendidikan ini, untuk penyelesaian tugas akhir ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Depok, 4 Maret 2025

Tarisa Zamaya Zahra

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tarisa Zamaya Zahra

NIM : 46120010149

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Nature Relatedness* dengan *Mental health* Pada Individu
Dewasa Awal Di Jabodetabek

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif** (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 11 Maret 2025

Yang menyatakan,



Tarisa Zamaya Zahra

ABSTRAK

Nama : Tarisa Zamaya Zahra
NIM : 46120010149
Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Hubungan Antara *Nature Relatedness* Dengan *Mental Health*
Pada Individu Dewasa Awal Di Jabodetabek
Pembimbing : Ibu Fatma Nur Aqmarina, S.Psi, M.Psi. Psikolog

Mental health merupakan salah satu elemen penting yang berkaitan erat dengan berbagai aspek kehidupan manusia. Tahapan dan tugas perkembangan di masa dewasa awal dinilai rentan menimbulkan tekanan yang memicu gejala permasalahan pada *mental health* individu. *Nature relatedness* diduga diperlukan untuk menunjang kestabilan *mental health* mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti hubungan antara *nature relatedness* dan *mental health* individu dewasa awal di Jabodetabek. Teknik pengambilan data yang digunakan *accidental sampling* dengan responden sebanyak 148 individu dewasa awal (20-40 tahun) dari Jabodetabek. Instrumen penelitian untuk variabel *nature relatedness* adalah *Nature Relatedness-Scale* (NR-Scale) oleh E. K. Nisbet et al. (2008) dan *Mental Health Continuum-Short Form* (MHC-SF) oleh Keyes et al. (2008). Hasil analisis dengan *Spearman's Rho Correlation* menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *nature relatedness* dengan *mental health* pada individu dewasa awal di Jabodetabek. Dengan demikian semakin tinggi *nature relatedness* pada dewasa awal, maka akan semakin tinggi *mental health* nya.

Kata Kunci: *nature relatedness*, *mental health*, dewasa awal

ABSTRACT

Name : Tarisa Zamaya Zahra
NIM : 46120010149
Study Program : Psychology
Title Thesis : *The Relationship Between Nature Relatedness and Mental Health in Early Adults in Jabodetabek*
Counsellor : Fatma Nur Aqmarina, S.Psi, M.Psi. Psikolog

Mental health is an important element that is closely related to various aspects of human life. Developmental stages and tasks in early adulthood are considered vulnerable to causing pressure that triggers symptoms of problems in individual mental health. Nature relatedness is thought to be needed to support the stability of their mental health. The purpose of this study was to examine the relationship between nature relatedness and mental health of early adult individuals in Jabodetabek. The data collection technique used accidental sampling with 148 respondents of early adult individuals (20-40 years old) from Jabodetabek. The research instrument for the nature relatedness variable is the Nature Relatedness-Scale (NR-Scale) by E. K. Nisbet et al. (2008) and Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) by Keyes et al. (2008). The results of the analysis with Spearman's Rho Correlation show that there is a significant positive relationship between nature relatedness and mental health in early adult individuals in Jabodetabek. Thus the higher the nature relatedness in early adults, the higher the mental health.

Keywords: *nature relatedness, mental health, early adulthood*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUN PUBLIKASI TUGAS	
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 <i>Mental Health</i>	8
2.1.1 Definisi <i>Mental Health</i>	8
2.1.2 Dimensi <i>Mental Health</i>	9
2.2 <i>Nature Relatedness</i>	11
2.2.1 Definisi <i>Nature Relatedness</i>	11
2.2.2 Dimensi <i>Nature Relatedness</i>	12
2.3 Dewasa Awal.....	12

2.3.1 Definisi Dewasa Awal	12
2.4 Penelitian Terdahulu	14
2.5 Dinamika Penelitian.....	19
2.6 Kerangka Berpikir	21
2.7 Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 Desain Penelitian	22
3.2 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	22
3.2.1 Populasi Penelitian	22
3.2.2 Sampel Penelitian	22
3.2.3 Teknik Sampling.....	23
3.3 Definisi Operasional.....	23
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.5 Instrumen Penelitian.....	24
3.5.1 Variabel Nature Relatedness	24
3.5.2 Variabel <i>Mental Health</i>	26
3.6 Validitas dan Reliabilitas.....	28
3.6.1 Validitas.....	28
3.6.2 Uji Reliabilitas.....	29
3.6.3 Simpulan Hasil Pengujian Alat Ukur	30
3.7 Analisis Data	33
3.7.1 Analisis Deskriptif	33
3.8 Uji Asumsi Klasik.....	33
3.8.1 Uji Normalitas.....	33
3.8.2 Uji Linieritas	33
3.9 Uji Hipotesis.....	34
3.9.2 Uji Korelasi Antar Dimensi	34

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
4. 1 Gambaran Umum Subjek	35
4. 2 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi	38
4.2.1 Analisis Deskriptif	38
4.3 Kategorisasi Nature Relatedness	39
4.4 Kategorisasi Mental Health.....	39
4. 3 Analisis Inferensial.....	40
4.3.1 Uji Asumsi Klasik	40
4. 4 Uji Hipotesis.....	41
4.4.1 Uji Korelasi Variabel <i>Nature Relatedness</i> dengan Variabel	
<i>Mental</i>	41
<i>Health</i>	41
4.4.2 Analisis Matriks Uji Korelasi Dimensi	43
4. 5 Analisis Tambahan.....	44
4.5.1 Analisis Uji <i>Kruskal-Wallis</i>	44
4. 6 Pembahasan	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
5. 1 Kesimpulan	50
5. 2 Keterbatasan Penelitian.....	50
5. 3 Saran.....	51
5.3.1 Saran Teoritis.....	51
5.3.2 Saran Praktis.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Hasil Perhitungan Sampel G*Power	23
---	-----------



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	14
Tabel 3. 1 Blue Print Nature Relatedness Scale	25
Tabel 3. 2 Skoring Alat Ukur Nature Relatedness.....	26
Tabel 3. 3 <i>Blue Print Mental Health Continuum-Short Form</i> (MHC-SF)	27
Tabel 3. 4 Skoring Alat Ukur Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF).....	27
Tabel 3. 5 Uji Validitas	29
Tabel 3. 6 Perbandingan Uji Reliabilitas dan Jumlah Item	30
Tabel 3. 7 Hasil Analisis Item Variabel Nature Relatedness	31
Tabel 3. 8 <i>Blue Print Nature Relatedness</i> (Setelah Uji Alat Ukur)	32
Tabel 3. 9 Hasil Analisis Item Pada Variabel Mental Health	32
Tabel 4. 1 Data Demografis	35
Tabel 4. 2 Data Demografis Berdasarkan Kegiatan Alam dan Permasalahan Kesehatan Mental	37
Tabel 4. 3 Hasil Nilai Uji Hipotetik	38
Tabel 4. 4 Hasil Nilai Uji Empirik	39
Tabel 4. 5 Hasil Uji Kategorisasi Nature Relatedness	39
Tabel 4. 6 Hasil Uji Kategorisasi Mental Health	40
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas	40
Tabel 4. 8 Hasil Uji Linieritas	41
Tabel 4. 9 Hasil Uji Korelasi Spearman's Rho (ρ)	42
Tabel 4. 10 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi Nature Relatedness dengan Dimensi Mental Health	43
Tabel 4. 11 Hasil Uji Beda Mental Health Kelompok Demografis	44
Tabel 4. 12 Hasil Uji Beda Nature Relatedness Kelompok Demografis	45