

**MENGHUBUNGKAN ALAM DAN PIKIRAN: RUANG TERBUKA
HIJAU TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

Oleh:

**NABILA
218600222**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2026**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

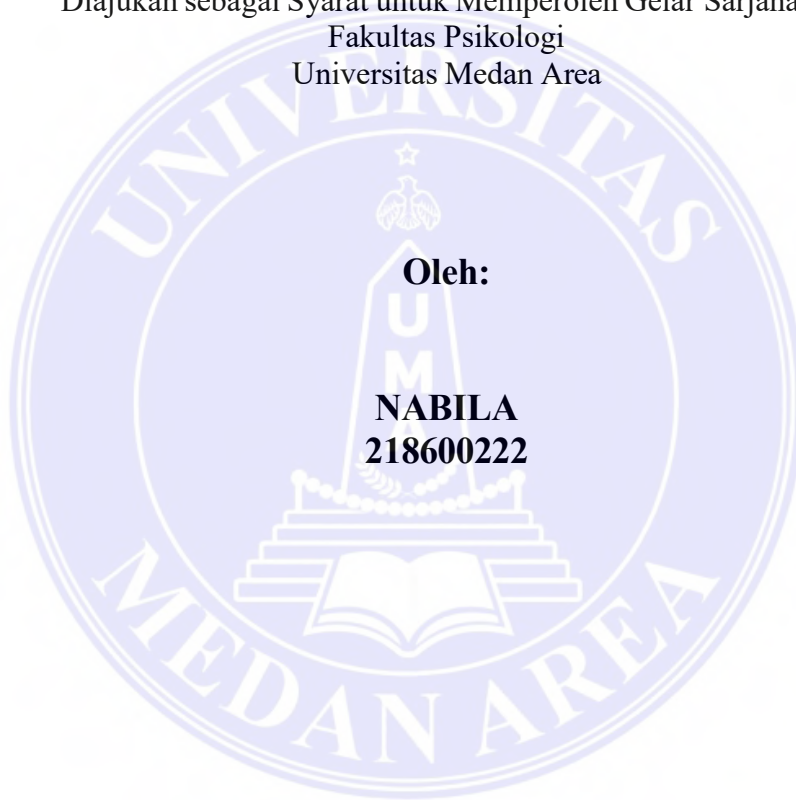
Document Accepted 10/8/26

Access From (repositori.uma.ac.id)10/8/26

**MENGHUBUNGKAN ALAM DAN PIKIRAN: RUANG TERBUKA
HIJAU TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana di
Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area



Oleh:

**NABILA
218600222**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Menghubungkan Alam Dan Pikiran: Ruang Terbuka Hijau Terhadap Kesejahteraan Mental Pada Mahasiswa Universitas Medan Area
Nama : Nabila
NPM : 21.860.0222
Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing

Ira Kesuma Dewi, S.Psi., M.Psi
Pembimbing


Dr. Siti Aisviah, S.Psi., M.Psi, Psikolog
Dekan

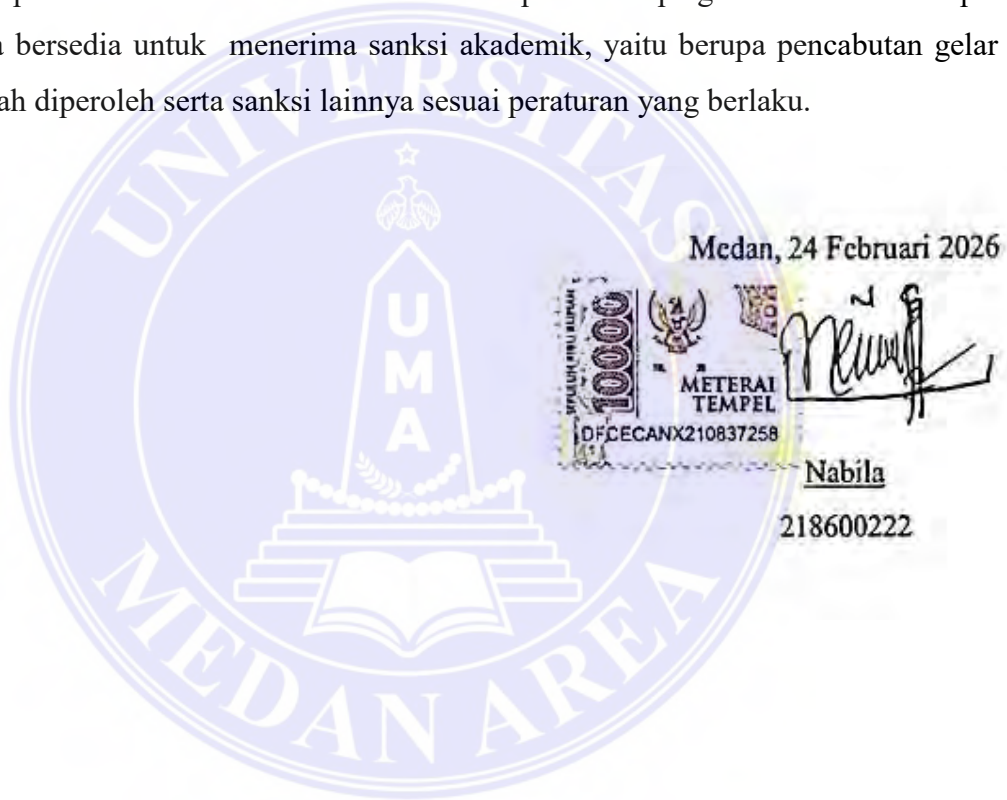
Faadhil, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Ketua Program Studi

Tanggal lulus : 24 Februari 2026

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya ajukan sebagai salah satu persyaratan untuk meraih gelar sarjana merupakan hasil pemikiran dan karya saya sendiri. Setiap kutipan atau rujukan yang bersumber dari karya pihak lain telah dicantumkan secara jelas sesuai dengan ketentuan, kaidah, serta etika penulisan ilmiah yang berlaku.

Apabila di kemudian hari terbukti terdapat unsur plagiarisme dalam skripsi ini, saya bersedia untuk menerima sanksi akademik, yaitu berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh serta sanksi lainnya sesuai peraturan yang berlaku.



HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR SKFRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabila
NPM : 218600222
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

demikian pengembanan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Menghubungkan Alam dan Pikiran : Ruang Terbuka Hijau terhadap Kesejahteraan Mental pada Mahasiswa Universitas Medan Area”

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, memublikasikan skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 24 Februari 2026

Yang Menyatakan,



Nabila

218600222

ABSTRAK

MENGHUBUNGKAN ALAM DAN PIKIRAN: RUANG TERBUKA HIJAU KAMPUS TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MEDAN AREA

Oleh:

Nabila
21.860.0222

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji secara empiris Pengaruh Ruang Terbuka Hijau Terhadap Kesejahteraan Mental Pada Mahasiswa Universitas Medan Area. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Masalah difokuskan pada pengaruh ruang terbuka hijau terhadap kesejahteraan mental mahasiswa di Universitas Medan Area. Data-data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner dalam bentuk skala likert dan dianalisis secara kuantitatif dengan analisis korelasi. Populasi dalam penelitian ini diambil berdasarkan jumlah keseluruhan mahasiswa Universitas Medan Area yang terdaftar aktif pada tahun ajaran 2023/2024 yang terdiri atas 8.790 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan Teknik *accidental sampling* melalui kriteria yang sudah ditentukan, dengan ini jumlah sampel yaitu 122 mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis reliabilitas butir Ruang Terbuka Hijau berada dalam kategori reliabel karena bernilai 0,836 dan 0,849 untuk Kesejahteraan Mental sehingga dengan dukungan nilai *Cronbach's Alpha* yang tinggi dan korelasi item yang mayoritas berada dalam kategori memadai. Kajian ini menyimpulkan bahwa nilai rho sebesar 0.369 (36,9%) dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, dengan ini diasumsikan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara ruang terbuka hijau terhadap kesejahteraan mental pada mahasiswa Universitas Medan Area.

Kata Kunci: Mahasiswa; Kesejahteraan Mental; Ruang Terbuka Hijau

ABSTRACT

CONNECTING NATURE AND MIND: THE EFFECT OF GREEN OPEN SPACES ON MENTAL WELL-BEING OF MEDAN AREA UNIVERSITY STUDENTS

by:

Nabila
21.860.0222

This article aims to identify and empirically test the influence of green open spaces on the mental well-being of students at the University of Medan Area. The problem focuses on the influence of green open spaces on the mental well-being of students at the University of Medan Area. The research method used a quantitative approach. Data were collected through the distribution of a questionnaire in the form of a Likert scale and correlation analysis. The population in this study was based on the total number of active students at the University of Medan Area for the 2023/2024 academic year, which consisted of 8,790 students. Sampling was conducted using accidental sampling techniques based on predetermined criteria, resulting in a sample size of 122 students. This study concluded that the rho value was 0.369 (36.9%) with a significance level of $p < 0.001$, indicating a significant positive influence of green open spaces on the mental well-being of students at the University of Medan Area.

Keywords: Students; Mental Well-being; Green Open Spaces

RIWAYAT HIDUP

Nabila lahir di Medan, Sumatera Utara, pada tanggal 20 Mei 2000. Merupakan anak kandung dari pasangan Bapak Mirwan, S.T. dan Ibu Erlina Lubis, S.Pd. Peneliti adalah anak ke 2 dari 5 bersaudara, dengan urutan 1 kakak perempuan, 1 adik perempuan, serta 2 adik laki-laki.

Riwayat pendidikan peneliti diawali di RA Islamiyah Guppi pada tahun 2004-2006. Kemudian dilanjutkan di MIS Islamiyah Guppi pada tahun 2006- 2012. Setelah itu menempuh pendidikan di MTsN 1 Medan pada tahun 2013-2015. Lalu dilanjutkan di MAN 1 Medan dan lulus pada tahun 2018.

Sebelum melanjutkan ke perguruan tinggi, pada tahun 2018-2019 peneliti sempat mengajar dan menjadi pendamping sekaligus pembimbing asrama putri atau yang biasa disebut dengan musyrifah, di Pesantren Qur'an el-Tahfidh Simalungun. Setelah itu, peneliti mengikuti program beasiswa pendidikan yang didanai oleh Negara Kuwait di Ma'had Tahfidz Maryam Al-Khol pada tahun 2019-2021. Setelah menyelesaikan program tersebut, pada tahun yang sama peneliti melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi di Universitas Medan Area dan tercatat sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Tuhan Semesta Alam, atas segala rahmat, dan kuasa-Nya, skripsi ini dapat terselesaikan dengan judul –Menghubungkan Alam dan Pikiran: Ruang Terbuka Hijau Kampus terhadap Kesejahteraan Mental pada Mahasiswa Universitas Medan Area.”

Besar rasa terimakasih peneliti sampaikan kepada Ibu Ira Kesuma Dewi, S.Psi., M.Psi., selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan kemudahan berpikir, arahan, *support*, tenaga, dan pikiran yang beliau luangkan kepada peneliti untuk membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih juga peneliti haturkan kepada panitia ujian skripsi, Bapak Dr. M. Fadli Nugraha, S.Psi., M.Psi, selaku ketua, Bapak Hairul Anwar Dalimunthe, S.Psi., M.Psi, selaku penguji, dan Ibu Atika Mentari Nataya Nasution, S.Psi., M.Psi, selaku sekretaris, karena telah memberikan arahan dan masukan untuk skripsi ini.

Ucapan terimakasih yang tak terhingga untuk kedua orangtua yang selalu memberikan dukungan penuh baik itu materi, kasih sayang, dan tiap do'a yang dilangitkan demi kelancaran pendidikan peneliti. Kepada kekasih hati, suami tercinta yang senantiasa sabar menemani, memberikan dukungan (baik itu perhatian, motivasi, finansial, tenaga) agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Juga kepada seluruh teman yang tak bosan memberi bantuan informasi dan semangat.

Peneliti sadar bahwa skripsi ini tak jauh dari berbagai keterbatasan, dan kekurangan di dalamnya. Oleh sebab itu, peneliti sangat mengharapkan masukan berupa kritik dan saran yang bersifat konstruktif guna penyempurnaan skripsi ini. Peneliti berharap tugas akhir ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, baik di bidang pendidikan, kesehatan, masyarakat, maupun bidang lainnya.

Peneliti, 24 Februari 2006



Nabila

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Hipotesis Penelitian.....	10
1.5 Manfaat Penelitian.....	10
a. Manfaat Teoritis.....	10
b. Manfaat Praktis.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1 Kesejahteraan Mental	13
2.1.1 Pengertian Kesejahteraan Mental	13
2.1.2 Faktor-Faktor Kesejahteraan Mental	13
2.1.3 Aspek Kesejahteraan Mental	19
2.2 Ruang Terbuka Hijau (RTH)	21
2.2.1 Pengertian Ruang Terbuka Hijau.....	21
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Ruang Terbuka Hijau	22
2.2.3 Aspek Ruang Terbuka Hijau.....	23

2.2.4 Jenis-jenis Ruang Terbuka Hijau	30
2.3 Pengaruh Ruang Terbuka Hijau terhadap Kesejahteraan Mental	33
2.4 Kerangka Konseptual	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian	36
3.1.1 Waktu Penelitian	36
3.1.2 Tempat Penelitian	36
3.2 Bahan dan Alat	37
3.3 Metode Penelitian	37
3.3.1 Analisis Data	37
3.3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	37
3.3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	38
3.3.4 Validitas dan Reliabilitas	39
3.3.5 Teknik Pengumpulan Data	40
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	41
3.4.1 Populasi Penelitian	41
3.4.2 Sample Penelitian	41
3.5 Prosedur Kerja	41
3.5.1 Tahap Persiapan	41
3.5.2 Tahap Pelaksanaan	42
3.5.3 Tahap Scoring dan Pengolahan Data	42
3.5.4 Tahap Analisis dan Penarikan Kesimpulan	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Hasil Analisis Data	43
4.1.1 Validitas dan Reliabilitas	43
4.1.2 Demografi	44
4.1.3 Deskriptif Statistik	45
4.1.4 Uji Asumsi	46
4.1.5 Uji Hipotesis	47

4.1.6 Kategorisasi Data	48
4.2 Pembahasan	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	53
5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Keterbatasan	53
5.3 Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN	63



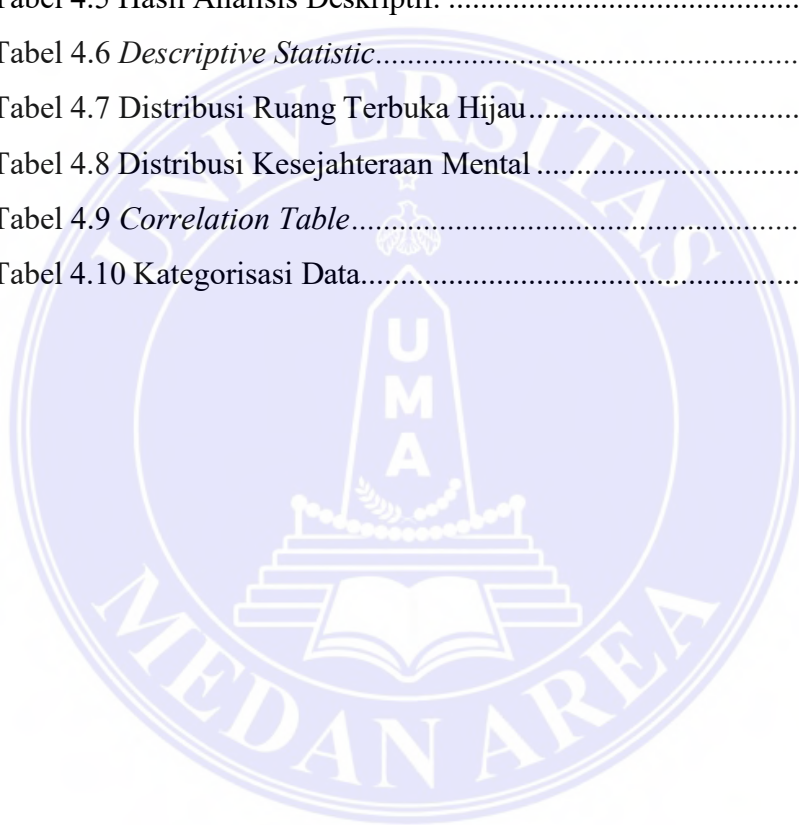
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	35
--------------------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian	36
Tabel 4.1 Validitas Ruang Terbuka Hijau	43
Tabel 4.2 Reliabilitas Ruang Terbuka Hijau	44
Tabel 4.3 Reliabilitas Kesejahteraan Mental	44
Tabel 4.4 <i>Frequencies for Jenis Kelamin</i>	45
Tabel 4.5 Hasil Analisis Deskriptif.	45
Tabel 4.6 <i>Descriptive Statistic</i>	46
Tabel 4.7 Distribusi Ruang Terbuka Hijau	46
Tabel 4.8 Distribusi Kesejahteraan Mental	47
Tabel 4.9 <i>Correlation Table</i>	47
Tabel 4.10 Kategorisasi Data	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Izin Penggunaan Alat Ukur Penelitian.....	64
Lampiran 2 Skala Penelitian.....	68
Lampiran 3 Olah Data	75
Lampiran 4 Uji Data Statistik.....	77
Lampiran 5 Surat Pengantar Penelitian	84
Lampiran 6 Surat Selesai Penelitian.....	86
Lampiran 7 Ulasan Google Maps.....	88



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada tahun 2019, WHO (2022), menjelaskan bahwa, di seluruh dunia sebanyak 970 juta orang hidup dengan gangguan mental, kondisi yang paling umum terjadi diantaranya yaitu depresi dan kecemasan. Adapun orang dengan kondisi kesehatan mental yang parah meninggal 10, hingga 20 tahun lebih awal daripada populasi umum. Kondisi kesehatan mental yang buruk dapat menyebabkan kesulitan dalam semua aspek kehidupan, termasuk hubungan dengan keluarga, teman, dan masyarakat. Kondisi mental tersebut dapat disebabkan atau mengarah pada masalah di sekolah maupun tempat kerja hingga meningkatkan risiko bunuh diri dan mengalami pelanggaran hak asasi manusia.

Ramdani, dkk (2024) dalam penelitiannya mengatakan bahwa kesehatan mental menjadi perhatian utama di tengah kehidupan modern yang serba cepat dan stres. Untuk itu, berbagai macam cara dilakukan agar dapat mengurangi gangguan kesehatan mental diseluruh dunia serta meningkatkan kesejahteraan bagi setiap individu. Dalam pengertian kesehatan mental itu sendiri, terdapat kata kesejahteraan. Keadaan sejahtera dimana seseorang menyadari kemampuannya, mampu mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja produktif, serta mampu diakses pada 15 November 2024 memberikan kontribusi pada komunitasnya.

Indiarti (2020) mengungkapkan, *American Psychological Association* (APA) mendefinisikan *well-being* (kesejahteraan) sebagai keadaan yang memiliki rasa bahagia, kepuasan, tingkat stres yang rendah, sehat secara fisik dan mental serta

menjaga kualitas hidup yang baik. Individu yang memiliki *well-being* yang tinggi mampu menjaga kesehatan mental dan fisik agar bisa mengatasi tantangan, dan mencapai kebahagiaan, serta kepuasan dalam hidup. *Well-being* ini berkaitan dengan positive mental health juga sebagai berfungsinya secara optimal aspek fisik, spiritual, sosio emosional, kognitif yang sangat dipengaruhi oleh konteks sosial budaya dimana individu hidup, melakukan kegiatan sehari-hari dan bekerja.

Kesejahteraan mental mencakup aspek-aspek seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, ketahanan psikologis, dan kesehatan mental secara keseluruhan. Kesejahteraan mental yang baik adalah fondasi yang memungkinkan seseorang untuk menjalani kehidupan yang produktif dan bermakna (Halawa, 2023). *World Health Organization* (2022) juga menggambarkan *mental well-being* atau kesejahteraan mental yaitu: "Kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan orang untuk mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan mereka, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitas mereka". Kesehatan mental yang baik memungkinkan individu untuk dapat berpikir, merasakan, dan bereaksi dengan bebas, serta dapat menjalani hidup sesuai dengan keinginannya.

Pada sisi lain, kesehatan mental yang buruk dapat menyebabkan cara kerja individu dalam berpikir, merasakan, dan berperilaku menjadi menantang sehingga sulit untuk diatasi (WHO, 2022). Brown (dalam Bai *et al.*, 2024) mengatakan bahwa, dalam beberapa tahun terakhir kesejahteraan mental di kalangan mahasiswa telah menjadi perhatian yang semakin meningkat dalam studi terkini. Auerbach; Eisenberg; Said (dalam Bai *et al.*, 2024) menjelaskan, dalam sejumlah penelitian telah memberikan bukti dan menunjukkan bahwasannya diperkirakan 30–50%

mahasiswa yang ada di seluruh dunia mengalami setidaknya satu potensi masalah kesehatan mental selama karier universitas mereka. Mahasiswa seringkali dihadapkan pada berbagai tekanan, baik akademis maupun sosial, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka.

Tekanan akademis seperti tuntutan prestasi, deadline tugas, serta beban finansial dan sosial yang tinggi dapat memicu stres, kecemasan, dan bahkan depresi. Riset yang dilakukan untuk mencoba menggambarkan keresahan mental remaja di periode transisi 16-24 tahun dari seluruh Indonesia terutama mahasiswa pada tahun pertama melalui survey online yang dilakukan oleh Divisi Psikiatri Anak dan Remaja, Fakultas Kesehatan di Universitas Indonesia. Memaparkan sebanyak 95,4% menyatakan bahwa mereka pernah mengalami gejala kecemasan (anxiety), dan 88% pernah mengalami gejala depresi dalam menghadapi permasalahan selama di usia 16-24 tahun.

Dijelaskan pada fase ini, banyak mereka yang tiba-tiba harus menghadapi lingkungan baru, menghadapi tuntutan pendidikan atau karier yang semakin berat, memperluas jaringan pertemanan, serta beradaptasi dengan budaya yang mungkin sangat berbeda, semua itu sering kali disertai dengan berbagai masalah dan konflik akibat perubahan tersebut (Kaligis 2021).

Fujiyama, (2024) juga menyebutkan bahwa rentan usia mahasiswa antara 18- 22 ini juga seringkali disebut sebagai usia pencarian jati diri dimana ada banyak sekali tekanan dan pengaruh eksternal yang mempengaruhi keadaan mental atau psikologis mahasiswa. Lebih tepatnya, tidak hanya untuk menemukan jati diri saja namun bagaimana memahami pentingnya merawat kesejahteraan jiwa menjadi kunci bagi mahasiswa untuk mencapai kesuksesan dalam studi mereka. Kondisi mental inilah yang dapat menurunkan produktivitas akademik serta kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan ditambah lagi kurangnya program-program yang mendukung rencana aksi kesehatan mental terutama dalam sektor pendidikan.

Maka dari itu, semua negara anggota WHO berkomitmen untuk melaksanakan rencana aksi kesehatan mental komprehensif 2013-2030 dengan mempercepat implementasi rencana aksi melalui tiga jalur salah satunya adalah membentuk kembali karakteristik fisik, sosial dan ekonomi lingkungan di rumah, sekolah, tempat kerja, dan masyarakat luas untuk melindungi kesehatan mental (WHO, 2022).

Ambarsarie (dalam Khabir, dkk 2022) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan stres adalah lingkungan. Salah satu lingkungan yang rentan menyebabkan stres adalah perkotaan. Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian Gruebner *et al.*, (dalam khabir, dkk 2022) yang menunjukkan bahwa masyarakat perkotaan lebih beresiko terkena penyakit psikis dibandingkan dengan masyarakat pedesaan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh *University of Exeter Inggris* dalam

UNIVERSITAS MEDAN AREA *Journal of Environmental Science and Technology* disebutkan bahwa risiko

gangguan kecemasan atau depresi yang lebih rendah dialami oleh warga yang tinggal di kawasan hijau dibandingkan dengan warga yang tinggal di wilayah tanpa kawasan hijau (Tambunan, 2021). Ruang terbuka hijau memberikan kesempatan bagi individu untuk terlibat dalam aktivitas rekreatif, berinteraksi dengan alam, dan mengurangi tingkat stres (Mitchell & Popham, 2008). Hal ini diperkuat dengan salah satu terapi dari Jepang yaitu *shirin-yoku* atau disebut terapi hutan yang mampu mempengaruhi kondisi pikiran dan membuat kita lupa akan hiruk-pikuk perkotaan.

Hansen (2017) melalui literturnya mengatakan bahwa paparan terhadap alam dan lingkungan hijau dapat mendukung manfaat kesehatan yang komprehensif pada sistem manusia. Park *et al.*, (2010) melalui penelitiannya juga mengatakan bahwa hasil menunjukkan bahwa lingkungan hutan meningkatkan konsentrasi yang lebih rendah kortisol, denyut nadi yang lebih rendah, tekanan darah yang lebih rendah. Mengapa demikian? Dikarenakan komponen yang ada di dalam hutan seperti kicauan burung, melihat sinar matahari pagi yang mengintip di sela-sela dedaunan, bunyinya aliran air, dan gemersiknya semak. Terapi alam sebagai metode promosi kesehatan dan model kesehatan universal yang potensial berimplikasi pada pengurangan kondisi stres dan *technostress* yang dilaporkan di zaman modern (Park, 2010).

Melalui situs lindungihutan.com (2022), yang mencantumkan isi pada pasal 6 Permendagri Ruang Terbuka Hijau Kawasan Perkotaan (RTHKP), disebutkan terdapat 23 jenis Ruang Terbuka Hijau Kawasan Perkotaan (RTHKP) yang meliputi: taman kota, taman wisata alam, taman hutan raya, hutan kota, hutan lindung, bentang alam seperti gunung, dan lain-lain. Hal ini menunjukkan bahwa

hutan merupakan bagian dari ruang terbuka hijau yang dimana mampu mempengaruhi kondisi pikiran, memperbaiki suasana hati, memperbaiki tingkat stress dan lain-lain. Ruang terbuka hijau (RTH) juga memiliki peran penting yang tidak hanya pada area perkotaan saja, tetapi juga pada area universitas.

Ruang Terbuka Hijau di lingkungan universitas dapat berkontribusi secara aktif terhadap kesehatan serta kesejahteraan seluruh *civitas academica*, dengan adanya RTH di lingkungan universitas, berbagai manfaat dapat dirasakan, mulai dari aspek lingkungan, kesehatan, pendidikan, hingga interaksi sosial. Tersedianya ruang terbuka hijau di area universitas memainkan peran yang signifikan dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi kesejahteraan mahasiswa serta memiliki dampak positif dalam mengatasi tantangan iklim modern, *global warming*, membantu menyaring polusi udara, mengurangi risiko dari gelombang panas yang dapat mengancam kesehatan aktivitas semua anggota komunitas akademik (Rakhmat 2024).

Imam, (2024) menyebutkan, "lingkungan kita memainkan peran penting dalam kesehatan mental dan kesejahteraan umum kita". Berbagai macam aspek lingkungan dapat mempengaruhi suasana hati dan tingkat stres, dari banyaknya aspek lingkungan yang disebutkan, salah satunya ialah lingkungan fisik. Lingkungan fisik terdiri atas berbagai aspek, seperti tempat tinggal, kualitas udara, tingkat kebisingan, dan akses ke ruang terbuka hijau, yang semuanya dapat mempengaruhi kesehatan mental secara langsung. Lingkungan yang bersih, tenang, dan memiliki akses ke alam dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Sebaliknya, jika lingkungan tersebut bising, kotor, atau padat, hal itu

dapat menyebabkan peningkatan kecemasan dan ketegangan.

Dalam rangka mendukung kegiatan belajar mengajar seluruh komunitas akademik yang ada di kampus, ruang terbuka hijau menjadi salah satu solusi yang sangat efektif dan memberikan manfaat bagi seluruh masyarakat yang berada di area kampus, antara lain; Menjaga kesehatan mental serta mengurangi tekanan psikologis terutama bagi mahasiswa yang sedang stres dalam menghadapi perkuliahan, dengan adanya ruang terbuka hijau mampu menenangkan dan menyegarkan pikiran. Selain itu, dengan menyediakan ruang terbuka hijau yang ramah dan santai, dapat menciptakan lingkungan yang ideal untuk mahasiswa berdiskusi, pertemuan, ataupun kolaborasi antar mahasiswa, mengadakan acara seperti pertemuan kelompok studi, ataupun acara budaya dan seni (Rakhmat, 2024).

Selaras dengan judul skripsi yang dimana peneliti akan melakukan penelitian kesejahteraan mental mahasiswa di lingkungan kampus. Universitas Medan Area terpilih menjadi tempat peneliti untuk melakukan riset dikarenakan Universitas Medan Area memiliki kawasan ruang terbuka hijau di area kampus 1. Universitas Medan Area adalah kampus yang dijuluki dengan *green campus* atau kampus hijau. yang berfokus pada keberlanjutan (Admin, 2024). Universitas Medan Area juga memiliki banyak daerah ruang terbuka hijau, salah satunya Taman Hutan Kampus yang terletak di kampus 1, memiliki luas 1 hektar memungkinkan mahasiswa belajar dan berdiskusi di sekitarnya (L Maulana, 2019).

Universitas Medan Area memiliki prestasi dalam *UI Green Metric World University Ranking* atau pemeringkatan internasional pengelolaan kampus berkelanjutan yang dimulai sejak tahun 2018. Universitas Medan Area

peringkat ke-23 nasional dan satu-satunya Perguruan Tinggi di Sumatera Utara peringkat 1 kampus hijau ramah lingkungan dan berkelanjutan (Admin, 2023). Dan pada tahun 2024 kembali meraih prestasi UI *GreenMetric World University Ranking* dan naik menjadi peringkat ke-18 nasional (admin, 2024).

Prestasi ini menunjukkan bahwa keikutsertaan Universitas Medan Area di UI *GreenMetric* merupakan langkah strategis untuk memastikan bahwa Universitas Medan Area adalah kampus yang tidak hanya menjadi pusat pendidikan tetapi juga pelopor dalam pelestarian lingkungan. Hal ini sejalan dengan program unggulan Universitas Medan Area, seperti program *UMA Green Campus*, penggunaan energi terbarukan (seperti penggunaan lampu hemat energi, serta pengembangan area hijau yang luas serta pengembangan ruang terbuka hijau yang melibatkan partisipasi aktif bagi mahasiswa dan masyarakat sekitar kampus. Adapun kegiatan yang dilakukan seperti penanaman pohon, pengelolaan sampah organik, dan seminar edukasi lingkungan juga menjadi bagian integral dari upaya Universitas Medan Area dalam mewujudkan kampus yang ramah lingkungan.

Kampus hijau tidak hanya mengurangi dampak negatif terhadap lingkungan, namun juga menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan produktif bagi yang dapat meningkatkan kesejahteraan mahasiswa dan staf (Admin, 2024). Hal ini juga dibuktikan melalui hasil survey pra penelitian yang peneliti peroleh pada ulasan *google maps* Universitas Medan Area. Para *reviewer* mengungkapkan bahwa Universitas Medan Area adalah kampus yang memiliki lingkungan bersih, nyaman, dan sejuk. Ditambah lagi dengan taman hutan raya

yang merupakan salah satu tempat favorit mahasiswa yang dimana mahasiswa
UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

juga dapat berdiskusi di dalamnya. Salah satu *review* yang berasal dari mahasiswa mengungkapkan dengan adanya Taman Hutan Raya Kampus yang sangat asri dan adem untuk nongkrong serta sangat tepat untuk mengerjakan tugas kuliah sekaligus menyegarkan otak yang lelah.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada beberapa mahasiswa Universitas Medan Area mengenai ruang terbuka hijau yang tersedia di dalam kampus. Beberapa jawaban telah dirangkum, sebagian mahasiswa menyatakan bahwa ruang terbuka hijau sangat membantu individu bisa bertumbuh ke arah yang lebih positif dibalik adanya tuntutan akademik. dan dapat membentuk *stress relates growth*, memperbaiki suasana hati, menurunkan kadar kortisol dalam tubuh, bisa menjadi sarana mahasiswa untuk berkumpul bersama teman-teman, menenangkan mata dan pikiran meningkatkan sedikit hormon *dopamine*, perubahan *mood* ke arah yang lebih positif. Salah satu mahasiswa yang juga memberi pendapat bahwa lingkungan hijau bisa membuat hati dan pikiran tenang, makanya Rasulullah pun sangat menyukai warna hijau.

Sehingga, hadirnya ruang terbuka hijau yang tersedia di lingkungan kampus Universitas Medan Area, dapat memperkuat kesejahteraan psikologis individu dan komunitas akademik secara keseluruhan. Berdasarkan uraian teori yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan, berinteraksi dengan lingkungan alam dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan mendorong perasaan menjadi lebih santai diantaranya ruang terbuka hijau seperti taman, hutan raya, dan area hijau lainnya muncul sebagai salah satu solusi untuk

meningkatkan kesejahteraan mental. Apalagi di tengah urbanisasi yang pesat,

berbagai

tantangan yang dihadapi mahasiswa, khususnya mahasiswa yang berada di daerah perkotaan yang mengalami urbanisasi yang pesat, rentan terkena stres. Sehingga keberadaan ruang terbuka hijau di lingkungan perkotaan, maupun universitas menjadi penting sebagai elemen penyeimbang.

Berdasarkan pemaparan yang telah diuraikan diatas, akhirnya peneliti sangat tertarik untuk menguji secara empiris Pengaruh Ruang Terbuka Hijau terhadap Kesejahteraan Mental pada Mahasiswa Universitas Medan Area. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat dihasilkan informasi yang lebih rinci mengenai pengaruh Ruang Terbuka Hijau dalam mendukung Kesejahteraan Mental.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh Ruang Terbuka Hijau terhadap Kesejahteraan Mental pada Mahasiswa Universitas Medan Area?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui dan menguji secara empiris Pengaruh Ruang Terbuka Hijau terhadap Kesejahteraan Mental pada Mahasiswa Universitas Medan Area.

1.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian-uraian di atas, maka dapat ditarik hipotesis bahwa ada pengaruh Ruang Terbuka Hijau terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa dengan asumsi, semakin baik kualitas ruang terbuka hijau maka, kesejahteraan mental mahasiswa semakin tinggi. Sebaliknya, semakin buruk kualitas ruang terbuka hijau maka, kesejahteraan mental mahasiswa semakin rendah.

1.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, serta tambahan literatur ilmiah untuk dapat digunakan dalam penelitian lebih lanjut terkait Ruang Terbuka Hijau dan Kesejahteraan Mental, baik di lingkungan masyarakat perkotaan maupun konteks perguruan tinggi.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat :

1. Memberikan rekomendasi kepada pihak universitas dalam upaya mengoptimalkan pengelolaan ruang terbuka hijau kampus yang tidak hanya dikelola oleh pihak kampus saja, namun bagaimana agar mahasiswa juga mampu menjaga kelestarian ruang terbuka hijau kampus agar terlihat bersih dan indah. Sehingga, diharapkan dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental sivitas akademik, sebagai strategi pembangunan berkelanjutan.
2. Meningkatkan desain terbuka hijau yang baik sehingga membentuk identitas visual kampus yang unik dan menarik agar dapat menjadi kebanggaan bagi seluruh masyarakat kampus, serta meningkatkan daya tarik bagi calon mahasiswa atau *stakeholder* lainnya.

3. Dapat memberikan kontribusi signifikan bagi pelestarian lingkungan di tingkat lokal dan nasional. Dengan terus melakukan inovasi dan berkolaborasi, agar menjadi contoh inspiratif bagi institusi pendidikan lainnya dalam upaya bersama menjaga bumi kita tetap hijau dan sehat sehingga mampu memberikan kesejahteraan bagi makhluk hidup.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kesejahteraan Mental

2.1.1 Pengertian Kesejahteraan Mental

Kesejahteraan mental merujuk pada emosi positif, tujuan hidup, dan yang dimana keadaan kesehatan emosional, psikologis, dan sosial yang positif ditandai dengan rasa puas, ketahanan, dan kemampuan individu mengatasi tantangan hidup secara efektif (Gautam, *S. et al.*, 2024). WHO (2022) mendefinisikannya sebagai keadaan di mana seseorang menyadari potensi dirinya, mampu mengatasi tekanan hidup secara normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya. Kesejahteraan mental bukan hanya ketiadaan gangguan psikologis, melainkan juga keberadaan perasaan positif, ketenangan, dan makna hidup. Hartanto (2017) mengungkapkan bahwa, kesejahteraan mental (*mental well-being*) adalah ketika seseorang merasa nyaman saat berpikir tentang kondisi mental mereka.

2.1.2 Faktor-Faktor Kesejahteraan Mental

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mental berdasarkan *protective factors* atau faktor pelindung yang telah diidentifikasi untuk mendorong kesehatan mental yang positif. Faktor pelindung ini merujuk pada kondisi atau elemen yang dapat membantu individu mengatasi tantangan dan menjaga kesehatan mental yang baik (Gautam *et al.*, 2024). Adapun faktor yang mempengaruhi yaitu :

1. Faktor individu

- a. Kecerdasan : kemampuan kognitif yang baik berperan dalam meningkatkan kemampuan berpikir, menyelesaikan masalah, serta strategi coping yang efektif.
- b. Temperamen adaptif: Individu dengan sifat positif dan fleksibel cenderung mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil.
- c. Kesejahteraan : Kondisi mental yang sejahtera serta kemampuan mengelola tekanan secara efektif.

2. Faktor sosial

- a. Hubungan interpersonal : Hubungan yang sehat dan bermakna dengan keluarga, teman, maupun lingkungan sosial.
- b. Harga diri : mencaup persepsi diri yang positif dan keyakinan pada kemampuan diri sendiri
- c. Dukungan sosial : Keberadaan jaringan sosial yang kuat melalui keluarga, komunitas, dan keterlibatan sosial.
- d. Keterlibatan masyarakat : Berpartisipasi dalam kegiatan dan kontribusi pada komunitas, memperkuat rasa kebersamaan.

3. Faktor ekonomi

- a. Penghasilan : Pendapatan yang lebih tinggi dikaitkan dengan hasil kesehatan mental yang lebih baik karena stabilitas keuangan dapat mengurangi stres.
- b. Pekerjaan : Pekerjaan yang aman dan bermakna memberikan rasa

UNIVERSITAS MEDAN AREA tujuan hidup serta jaminan ekonomi.

- c. Kemiskinan : Hidup dalam kemiskinan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental karena akses terbatas ke sumber daya dan peluang.
- 4. Faktor pendidikan
 - a. Tingkat pendidikan : Tingkat pendidikan yang lebih tinggi sering kali dikaitkan dengan hasil kesehatan mental yang lebih baik.
 - b. Akses terhadap pendidikan berkualitas : Peluang dan sumber daya pendidikan yang memadai berkontribusi pada perkembangan mental yang positif.
- 5. Kesehatan fisik
 - a. Kesejahteraan fisik : Mendukung kesejahteraan mental melalui olahraga teratur, diet sehat, dan tidur yang cukup.
 - b. Akses terhadap layanan kesehatan : Akses yang memadai ke layanan kesehatan dan perawatan preventif berkontribusi pada hasil kesehatan mental yang lebih baik.
- 6. Perumahan
 - a. Kondisi perumahan yang aman dan stabil : Perumahan yang aman, terjangkau, dan cocok berkontribusi positif terhadap kesejahteraan mental.
- 7. Keluarga dan hubungan
 - a. Dinamika keluarga yang positif : Hubungan keluarga yang mendukung, penuh kasih sayang, dan memelihara berkontribusi terhadap kesehatan mental.

- b. Dukungan sosial : Sistem dukungan sosial yang kuat, termasuk keluarga, teman, dan kelompok masyarakat, mendukung kesejahteraan mental.
 - c. Orang dewasa yang mendukung : Kehadiran orang dewasa yang mendukung dalam kehidupan seseorang, seperti orang tua atau mentor, dapat memberikan stabilitas emosional dan bimbingan.
8. Peristiwa kehidupan
- a. Peristiwa kehidupan yang positif : Pengalaman menyenangkan dan pencapaian yang signifikan dapat meningkatkan kesejahteraan mental.
 - b. Mekanisme koping : Kemampuan untuk mengatasi stres dan menyesuaikan diri terhadap perubahan kehidupan.
9. Budaya dan identitas
- a. Norma budaya : Keyakinan serta praktik budaya yang mendukung kesehatan mental.
 - b. Rasa memiliki: Ketertarikan terhadap budaya, komunitas, dan identitas diri yang memperkuat kesejahteraan psikologis.
10. Akses terhadap sumber daya
- a. Akses terhadap layanan kesehatan mental : Ketersediaan dan keterjangkauan dukungan kesehatan mental dan opsi perawatan.
 - b. Dukungan sosial : Akses ke jaringan dan sumber daya yang memberikan bantuan selama masa-masa sulit.

11. Lingkungan

- a. Tata ruang perkotaan: Perencanaan lingkungan yang mendorong aktivitas fisik, interaksi sosial, dan akses terhadap alam.
- b. Ruang terbuka hijau: Keberadaan taman dan lingkungan alami yang membantu mengurangi stres.
- c. Fasilitas komunitas: Sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan sosial dan rekreasi..

12. Faktor gaya hidup

- a. Diet : Diet yang seimbang dan bergizi berkontribusi terhadap kesejahteraan mental dan fisik.
- b. Olahraga : Aktivitas fisik teratur dikaitkan dengan peningkatan suasana hati dan kesejahteraan mental.
- c. Penggunaan zat : Penggunaan zat yang berhubungan dengan kesehatan mental yang buruk.
- d. Pola tidur : Tidur yang cukup dan berkualitas penting untuk keseimbangan emosional.

13. Stigma dan diskriminasi

- a. Pengurangan stigma : Tantangan dan pengurangan stigmatisasi sosial di sekitar masalah kesehatan mental.
- b. Promosi inklusivitas : Menciptakan masyarakat yang inklusif dan menerima keberagaman.

Selain itu, menurut Hasibuan (2023). Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mental adalah sebagai berikut :

1. Stres : Situasi atau tekanan yang berlebihan dapat memiliki dampak negatif pada kesejahteraan mental.
2. Dukungan sosial : Hubungan positif dan dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan mental.
3. Kondisi lingkungan : Lingkungan Fisik dan sosial dimana seseorang tinggal dan bekerja dapat memengaruhi perasaan dan emosi mereka.
4. Perubahan Kehidupan : Peristiwa besar seperti pernikahan, perceraian, kematian, atau perubahan pekerjaan dapat memiliki pengaruh besar pada kesejahteraan mental.
5. Perawatan kesehatan mental : Terapi, obat-obatan, dan perawatan lainnya dapat memengaruhi perbaikan kesejahteraan mental.

Berdasarkan faktor kesejahteraan mental diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mental yang mendukung penelitian ini adalah faktor individu (kecerdasan, temperamen adaptif, kesejahteraan), sosial (hubungan interpersonal, harga diri, dukungan sosial, keterlibatan masyarakat), ekonomi (penghasilan, pekerjaan, kemiskinan), pendidikan (tingkat pendidikan, akses terhadap pendidikan berkualitas), fisik (kesejahteraan fisik, akses terhadap layanan kesehatan), perumahan (kondisi rumah yang aman dan stabil), keluarga dan hubungan (dinamika keluarga yang positif,

dukungan sosial, orang dewasa yang mendukung), peristiwa kehidupan (peristiwa positif, mekanisme coping), budaya dan identitas (norma budaya, rasa memiliki), akses terhadap sumber daya (akses terhadap layanan kesehatan mental), lingkungan (tata ruang perkotaan, ruang terbuka hijau, fasilitas komunitas), faktor gaya hidup (diet, olahraga, penggunaan zat, pola tidur), stigma dan diskriminasi (pengurangan stigma, promosi inklusivitas)..

2.1.3 Aspek Kesejahteraan Mental

Menurut Seligman (dalam Gautam *et al.*, 2024). Terdapat lima aspek model PERMA pada kesejahteraan mental :

a. *Positive emotion* (Emosi positif)

Melibatkan perasaan bahagia, puas, dan optimis terhadap kehidupan. Menciptakan emosi yang positif dapat membantu individu dalam mengatasi stres dan meningkatkan kualitas hidupnya.

b. *Engagement* (Keterlibatan)

Keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna dan menyerap perhatian (flow) merupakan aspek penting dari kesejahteraan. Orang yang terlibat sepenuhnya dalam pekerjaan, hobi, atau aktivitas sosial cenderung merasa lebih puas dengan hidup mereka.

c. *Relationships* (Hubungan)

Seligman menekankan bahwa hubungan sosial yang positif dan bermakna merupakan salah satu elemen penting dari kesejahteraan manusia. Hubungan interpersonal yang sehat, seperti persahabatan, hubungan keluarga, atau hubungan romantis, membantu seseorang merasa didukung,

UNIVERSITAS MEDAN AREA diterima, dan dicintai.

d. *Meaning* (Makna)

Mencari dan menemukan makna dalam hidup, seperti melalui pekerjaan yang berarti, kontribusi kepada orang lain, agama, atau keterlibatan dalam tujuan yang lebih besar, memberikan rasa kepuasan yang mendalam. Orang yang merasa bahwa hidup mereka bermakna cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi, bahkan dalam menghadapi kesulitan atau tantangan hidup.

e. *Accomplishment* (Pencapaian)

Seligman menekankan bahwa perasaan berhasil dalam mencapai tujuan, baik kecil maupun besar, dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri seseorang. Pencapaian membantu seseorang merasa lebih termotivasi dan lebih sejahtera karena mereka merasa produktif dan berhasil.

Halawa (2023) mengungkapkan dalam literturnya bahwa kesejahteraan mental yang baik adalah fondasi yang memungkinkan seseorang untuk menjalani kehidupan yang produktif dan bermakna. Maka, kesejahteraan mental mencakup aspek-aspek seperti dibawah ini :

1. Kebahagiaan,
2. Kepuasan hidup,
3. Ketahanan psikologis,
4. Kesehatan mental secara keseluruhan.

Berdasarkan aspek-aspek diatas dapat disimpulkan berdasarkan aspek bahwa aspek-aspek kesejahteraan mental ialah emosi positif, keterlibatan, dukungan,

hubungan, makna, pencapaian.

2.2 Ruang Terbuka Hijau (RTH)

2.2.1 Pengertian Ruang Terbuka Hijau

Dwiyanto (dalam *website* kajianpustaka.com, 2022) menjelaskan, ruang terbuka hijau merupakan bagian dari kawasan terbuka wilayah perkotaan yang dipenuhi oleh berbagai jenis vegetasi seperti tumbuhan, tanaman yang berfungsi untuk menunjang ekologis, sosial budaya, dan arsitektural yang dapat memberikan manfaat kesejahteraan bagi masyarakatnya. Ruang Terbuka Hijau (RTH) dapat berupa area yang berbentuk jalur memanjang atau area mengelompok, dengan pemanfaatan yang bersifat terbuka, tempat tumbuh tanaman, baik yang tumbuh secara alamiah maupun yang sengaja di tanam (Peraturan Menteri PU No : 05/PRT/M/2008 tentang Pedoman Penyediaan dan Pemanfaatan Ruang Terbuka Hijau di Kawasan Perkotaan).

Menurut UU No. 26 Tahun 2007, ruang terbuka hijau didefinisikan sebagai wilayah yang memiliki vegetasi tanaman, baik yang terletak di kawasan publik maupun privat yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan lingkungan dan kualitas hidup. Menurut perkimtaru.pemkomedan.go.id, ruang terbuka hijau lebih menonjolkan unsur hijau (vegetasi) dalam setiap bentuknya. Jika *Public spaces* atau ruang terbuka adalah ruang yang dapat dinikmati oleh seluruh masyarakat, sedangkan ruang terbuka hijau tidak selalu dapat digunakan dan dinikmati oleh seluruh masyarakat.

Dalam Undang-undang No. 26 tahun 2007 tentang penataan ruang menyebutkan bahwa 30% wilayah kota harus berupa RTH yang terdiri atas 20%

publik dan 10% privat.

Secara kepemilikan, ruang terbuka hijau dibagi menjadi dua, ruang terbuka hijau (RTH) publik dan ruang terbuka hijau (RTH) privat. Ruang terbuka hijau publik adalah ruang terbuka hijau yang dimiliki dan dikelola oleh pemerintah daerah kota/kabupaten yang digunakan untuk kepentingan masyarakat secara umum, contohnya; taman kota, hutan kota, sabuk hijau (*green belt*), ruang terbuka hijau di sekitar sungai, pemakaman, dan rel kereta api. Sedangkan ruang terbuka hijau privat adalah ruang terbuka hijau milik institusi tertentu atau orang perseorangan yang pemanfaatannya untuk kalangan terbatas antara lain berupa kebun atau halaman rumah/gedung milik masyarakat/swasta yang ditanami tumbuhan.

2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Ruang Terbuka Hijau

Prabowoningsih, dkk (2018) menyebutkan faktor- faktor yang mempengaruhi ketersediaan RTH, variabel faktor yang diteliti dalam penelitian ini antara lain:

1. Ketersediaan anggaran
2. Alokasi ruang terbuka hijau dalam perencanaan tata ruang
3. Implementasi rencana kerja terkait RTH
4. Penghargaan dalam program penghijauan
5. Pelaksana program
6. Partisipasi masyarakat
7. Pengaruh tokoh masyarakat
8. Keberadaan Komunitas hijau
9. Daya serap pohon terhadap Co2
10. Ketersediaan lahan

11. Nilai lahan

12. Pengawasan pengendalian tata guna lahan.

Menurut Fattah (dalam penelitian Ramadhan, 2009) faktor-faktor yang berpengaruh dalam ketersediaan Ruang Terbuka Hijau antara lain:

1. Ketersediaan Lahan
2. Nilai lahan
3. Pelaksanaan program Ruang Terbuka Hijau
4. Keuangan

Berdasarkan faktor-faktor yang dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa ruang terbuka hijau mempunyai faktor-faktor diantaranya adanya ketersediaan anggaran, alokasi ruang terbuka hijau dalam perencanaan tata ruang, implementasi rencana kerja terkait RTH, penghargaan dalam program penghijauan, pelaksana program, partisipasi masyarakat, pengaruh tokoh masyarakat, keberadaan Komunitas hijau, daya serap pohon terhadap Co2, ketersediaan lahan, nilai lahan, pengawasan pengendalian tata guna lahan.

2.2.3 Aspek Ruang Terbuka Hijau

Aspek – aspek penting yang perlu diperhatikan dalam penyediaan dan pengelolaan ruang terbuka hijau (RTH) kota yaitu (Syamsir, 2007) :

a. Aspek Fungsional

Merupakan hal penting yang perlu diperhatikan dengan penekanan pada aspek fungsional maka RTH akan lebih mudah diatur berdasarkan keberadaan masyarakat setempat. Fungsi dari RTH dapat diarahkan menurut kebutuhan dari penduduk suatu area/kota. RTH kota haruslah kompatibel

dan fungsional dengan jenis penggunaan lahan di sekitarnya.

b. Aspek Keindahan

Merupakan hal yang sama pentingnya dengan aspek fungsional dan aspek keindahan ini dapat disesuaikan dengan kondisi dan situasi setempat. Hal ini dapat ditunjang melalui perancangan bentuk – bentuk buatan yang disesuaikan dengan kondisi alami yang ada di lokasi / tapak dari suatu area yang diperuntukan bagi ruang terbuka hijau, sementara itu hal lain mengemukakan bahwa aspek keindahan yang ditonjolkan melalui visual merupakan kontribusi terbesar dalam membentuk suatu lansekap dari RTH itu sendiri, selain itu RTH juga dapat mengurangi distorsi visual melalui keberadaannya sebagai buffer atau zona transisi antara penggunaan lahan yang berbeda. Hal ini semakin dapat di tunjang melalui adanya aturan – aturan / standar – standar konstruksi jalan ataupun bangunan.

c. Aspek Keselamatan

Pengadaan ruang terbuka hijau tidak mungkin bisa dilepaskan dari aspek yang satu ini, karena RTH harus dapat memberikan perlindungan bagi ekosistem baik itu komponen biotik maupun abiotik. Misalnya melalui perlindungan terhadap bencana alam seperti banjir, erosi, dan lain sebagainya. Perlindungan di sini tidak hanya berarti untuk manusia saja melainkan untuk setiap makhluk hidup (spesies lainnya) yang terdapat didalam kota seperti satwa liar/langka.

d. Aspek Kenyamanan

Aspek kenyamanan merupakan aspek yang cukup diprioritaskan dalam pengadaan RTH, hal ini dapat didukung melalui penyediaan RTH sebagai

tempat rekreasi. Sebagai tempat rekreasi yang menawarkan kenyamanan

RTH harus ditunjang dengan elemen – elemen seperti taman, lapangan terbuka yang dilengkapi furniture, penerangan, kios – kios, wc umum, dan lain sebagainya.

e. Aspek Keamanan

Keamanan merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam penyediaan RTH kota, karena tidak jarang ruang terbuka hijau disalahgunakan untuk kegiatan – kegiatan yang menyimpang misalnya dijadikan tempat untuk melakukan tindakan criminal seperti penodongan, transaksi obat terlarang, bahkan aktivitas asusila.

f. Aspek Kesehatan

Aspek kesehatan merupakan aspek yang cukup penting dalam keberadaan RTH. RTH harus dapat menunjang kesehatan penduduk dan penghuni kota lainnya serta mensuplai oksigen secukupnya. Untuk itu pengadaan RTH harus dapat juga mempertimbangkan daya dukung lingkungan yang dibutuhkan untuk menunjang kehidupan di perkotaan tersebut.

g. Aspek Sumber Daya

Aspek dasar dalam pengadaan RTH, untuk dapat menyediakan RTH maka diperlukan lahan, vegetasi, manusia, pengetahuan, dana dan rencana. Semua sumber daya tersebut harus dapat di kelola sedemikian rupa sehingga keberadaan RTH dapat dikelola dengan baik. Hal ini dapat diwujudkan dalam tindakan nyata melalui prioritas lahan untuk RTH, keterlibatan masyarakat dalam pengelolaan dan penyediaan RTH, perencanaan terpadu dan lain sebagainya.

h. Aspek Sosial, Budaya, Ekonomi

Merupakan tiga aspek yang saling berkaitan sekaligus. Berdasarkan aspek sosial suatu RTH harus dapat menunjang proses interaksi sosial. Oleh karena itu RTH harus dapat diakses oleh siapa saja dan kapan saja. Sedangkan berdasarkan aspek budaya pengadaan RTH harus dapat menyesuaikan dengan sistem budaya setempat, dengan demikian secara tidak langsung RTH dapat dapat berguna sebagai pembentuk citra kota berdasarkan karakteristik daerah, misalnya melalui vegetasi yang ada di daerah setempat. Dalam pengadaannya RTH sudah seharusnya dirancang dengan vegetasi yang bervariasi agar kualitasnya tetap terjaga. Dari sisi aspek ekonomi, RTH sudah seharusnya dapat memberikan manfaat ekonomi walaupun sebenarnya manfaat RTH lebih dari sekedar keuntungan ekonomi karena RTH sebenarnya merupakan investasi dana publik jika dalam pengadaannya diperuntukan bagi beberapa kegunaan sekaligus (*multi-purpose*) dan disisi lain dana publik tersebut digunakan secara efektif.

i. Aspek Lingkungan

Aspek lingkungan merupakan aspek yang sebenarnya paling ditunjang dalam keberadaan ruang terbuka hijau (RTH), untuk dapat meningkatkan kualitas air, tanah, udara dan kehidupan perkotaan salah satunya dapat ditunjang melalui pengadaan RTH. Selain itu juga RTH dapat mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan akibat dari kegiatan manusia khususnya industri.

Peraturan Menteri Agraria dan Tata Ruang/Kepala Badan Pertanahan Nasional
Nomor 14 Tahun 2022 tentang Penyediaan dan Pemanfaatan Ruang Terbuka Hijau.
Mempertimbangkan beberapa aspek ruang terbuka hijau (RTH), yaitu :

1. Aspek Fungsi ekologis;
 - a. penghasil oksigen
 - b. bagian paru-paru kota
 - c. pengatur iklim mikro
 - d. peneduh
 - e. penyerap air hujan
 - f. penyedia habitat vegetasi dan satwag. penyerap dan penjerap polusi udara, polusi tanah
 - g. penahan angin
 - h. peredam kebisingan.
2. Aspek Fungsi resapan air;
 - a. area penyedia resapan air
 - b. area penyedia pengisian air tanah
 - c. pengendali banjir.
3. Aspek Fungsi ekonomi;
 - a. pemberi jaminan peningkatan nilai tanah
 - b. pemberi nilai tambah lingkungan kota
 - c. penyedia ruang produksi pertanian, perkebunan, kehutanan, dan/atau wisata alam.
4. Aspek Fungsi sosial budaya;
 - a. pemertahanan aspek historis

- b. penyedia ruang interaksi masyarakat
 - c. penyedia ruang kegiatan rekreasi dan olahraga
 - d. penyedia ruang ekspresi budaya
 - e. penyedia ruang kreativitas dan produktivitasf. penyedia ruang dan objek pendidikan, penda
pelatihan
 - f. penyedia ruang pendukung kesehatan.
5. Aspek Fungsi estetika;
- a. peningkatan kenyamanan lingkungan
 - b. peningkatan keindahan lingkungan dan lanskap kota secara keseluruhan;
 - c. pembentuk identitas elemen kota
 - d. pencipta suasana serasi dan seimbang antara area terbangun dan tidak terbangun.
6. Aspek Fungsi penanggulangan bencana.
- a. pengurangan risiko bencana
 - b. penyedia ruang evakuasi bencana
 - c. penyedia ruang pemulihan pascabencana.

Pemerintah kota medan dinas tata ruang dan bangunan melalui fungsi ruang terbuka hijau Inmendagri no.14/1998 menyebutkan, ruang terbuka hijau (RTH) kota memiliki 3 aspek dasar yaitu :

1. Aspek sosial: Aspek sosial menekankan fungsi ruang terbuka hijau sebagai ruang publik tempat masyarakat dapat berinteraksi, beraktivitas, dan melakukan kegiatan sosial maupun rekreasi. Yaitu fasilitas untuk umum dengan fungsi rekreasi, pendidikan lingkungan bagi masyarakat pelajar dan olahraga. Dan menjalin

komunikasi antar warga kota.

2. Aspek ekologis: Aspek ekologis merupakan fungsi utama dari keberadaan ruang terbuka hijau. Tujuannya adalah untuk menjaga dan memperbaiki kualitas lingkungan hidup perkotaan agar tetap seimbang dan berkelanjutan. Ruang terbuka hijau berperan penting dalam yaitu sebagai paru-paru kota, melindungi sistem air, peredam bunyi, pemenuhan kebutuhan visual, menahan perkembangan lahan terbangun/sebagai penyangga, melindungi warga dari polusi udara.
3. Aspek estetika: Aspek estetika berhubungan dengan keindahan visual dan kenyamanan lingkungan. RTH memberikan nilai estetika yang mampu menciptakan suasana kota yang indah, nyaman, dan sehat. Keberadaan taman, pepohonan, dan vegetasi hijau menciptakan pemandangan yang menyegarkan, mengurangi kejenuhan visual dari bangunan padat, serta memberikan efek psikologis positif bagi masyarakat. Dalam konteks psikologis, aspek ini juga mendukung kesejahteraan mental, terutama bagi kelompok seperti mahasiswa, karena mampu menurunkan stres dan meningkatkan perasaan tenang. Konsep ini sejalan dengan teori Attention Restoration Theory (Kaplan & Kaplan, 1989) yang menyebut bahwa paparan lingkungan alami dapat memulihkan fokus dan meningkatkan kesejahteraan mental individu.

Berdasarkan pemaparan yang dituliskan melalui beberapa ahli diatas, dapat dilihat bahwa bahwa aspek ruang terbuka hijau yang tepat untuk penelitian ini yaitu aspek sosial; sebagai tempat masyarakat beraktivitas, melakukan kegiatan sosial dan rekreasi, aspek ekologis; sebagai paru paru kota, memperbaiki kualitas lingkungan hidup perkotaan agar tetap seimbang dan berkelanjutan dan aspek

estetika; Keberadaan elemen hijau seperti taman, pepohonan, dan vegetasi

berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang estetik, nyaman, dan sehat. Tidak hanya menghadirkan pemandangan yang menyegarkan, tetapi juga memberikan pengaruh positif terhadap kondisi psikologis masyarakat dalam mendukung kesejahteraan mental.

2.2.4 Jenis-jenis Ruang Terbuka Hijau

Menurut dinas tata ruang, jenis ruang terbuka hijau terbagi menjadi 8 kategori kawasan (Hasni, dalam Danurdara 2019), yakni :

1. Pertamanan kota, sebidang tanah yang tertata secara teratur yang ditanami berbagai macam pojon pelindung, semak/perdu, tanaman penutup tanah lainnya.
2. Hutan kota, berupa hutan raya yang berfungsi sebagai ruang terbuka hijau
3. Rekreasi kota, sarana masyarakat memanfaatkan ruang terbuka hijau
4. Kegiatan olahraga, berupa area lapangan
5. Pemakaman, wilayah khusus pemakaman
6. Pertanian, kawasan hijau yang termasuk dalam ruang terbuka hijau produktif
7. Jalur hijau, terdiri di sepanjang jalan wilayah perkotaan
8. Hijau pekarangan, termasuk dalam area perumahan, kantor, dan bangunan lain.

Menurut Edi Purwanto (dalam Afaar, 2015) ruang terbuka hijau dibagi menjadi beberapa jenis :

1. Ruang Terbuka Hijau Lindung (RTHL)

Ruang atau kawasan yang lebih luas, baik dalam bentuk areal memanjang/jalur atau mengelompok, dimana penggunaannya lebih bersifat terbuka/ umum, di

dominasi oleh tanaman yang tumbuh secara alami. Kawasan hijau lindung terdiri atas cagar alam di daratan dan kepulauan, hutan lindung, hutan wisata, daerah pertanian, persawahan, hutan bakau, dan sebagainya.

2. Ruang Terbuka Hijau Binaan (RTHB)

Ruang atau kawasan yang lebih luas, baik dalam bentuk areal memanjang/jalur atau mengelompok, dimana penggunaannya lebih bersifat terbuka/ umum, dengan permukaan tanah di dominasi oleh perkerasan buatan dan sebagian kecil tanaman sebagai upaya menciptakan keseimbangan antara ruang terbangun dan ruang terbuka hijau yang berfungsi sebagai paru-paru kota, peresapan air, pencegahan polusi udara dan perlindungan terhadap flora seperti koridor jalan, koridor sungai, taman, fasilitas olah raga, play ground.

3. Koridor Hijau Jalan

Koridor hijau jalan yang berada di kanan kiri jalan dengan pepohonan di dalamnya akan memberikan kesan asri dan kesan teduh bagi jalan, serta memberikan kesejukan bagi pengguna jalan. Dengan penggunaan pepohonan pada koridor jalan diharapkan dapat mengurangi polusi udara, memberi kesan asri, serta dapat menyerap air hujan (resapan air).

4. Koridor Hijau Sungai

Koridor Hijau sungai yang berada di sepanjang bantaran sungai berupa tanaman akan memberikan fungsi yang beranekaragam dengan pencegah erosi daerah sekitar, penyerapan air hujan lebih banyak. Dengan penanaman pohon- pohon yang mempunyai banyak akar diharapkan akan mengikat tanah-tanah di sekitar sungai, tanaman yang dapat mencegah erosi dengan akarnya seperti bambu, tanaman yang

rapat, penanaman pohon secara rapat. Koridor sungai dapat memberikan keindahan visual dengan penataan yang sesuai dan pemanfaatan tumbuh-tumbuhan yang ada serta penambahan tumbuh-tumbuhan berwarna- warni.

5. Taman

Taman adalah wajah dan karakter lahan atau tapak dari bagian muka bumi dengan segala kehidupan dan apa saja yang ada di dalamnya, baik yang bersifat alami maupun buatan manusia. Merupakan bagian lingkungan hidup manusia beserta makhluk hidup lainnya, sejauh mata memandang sejauh segenap indra kita dapat menangkap dan sejauh imajinasi kita dapat membayangkan.

Jenis-jenis ruang terbuka menurut Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 1 Tahun 2007 Tentang Penataan Ruang Terbuka Hijau Kawasan Perkotaan bab III pasal 6 (dalam Afaar, 2015) :

1. Taman kota
2. Taman wisata alam
3. Taman rekreasi
4. Taman lingkungan perumahan dan permukiman
5. Taman lingkungan perkantoran dan gedung komersial
6. Taman hutan raya
7. Hutan kota
8. Hutan lindung
9. Bentang alam seperti gunung, bukit, lereng dan lembah
10. Cagar alam
11. Kebun raya

12. Kebun binatang
13. Pemakaman umum
14. Lapangan olahraga

2.3 Pengaruh Ruang Terbuka Hijau terhadap Kesejahteraan Mental

Ruang Terbuka Hijau dijadikan sebagai alternatif tempat refreshing karena sifatnya yang ekonomis. Berekreasi di alam terbuka atau *outdoor recreation* dapat menjadi media terapeutik yang layak bagi orang-orang yang mengalami gangguan kesehatan mental. Salah satu manfaat biopsikososial yang dapat diperoleh dari rekreasi di alam terbuka adalah manfaat emosional yang meliputi perbaikan suasana hati, peningkatan kemampuan untuk mengatasi tantangan, peningkatan mekanisme koping, peningkatan penerimaan diri, kematangan emosi yang berkembang, dan pengalihan gangguan kesehatan mental. (Frances, dalam Tambunan 2021).

Organisasi Kesehatan Dunia juga telah menggarisbawahi peran penting ruang hijau dalam mendukung kesejahteraan mental individu (WHO, 2016). Misalnya, partisipasi aktif dalam aktivitas fisik di lingkungan hijau terbukti dapat mengurangi tingkat depresi dan stres. Demikian pula, keberadaan tanaman atau elemen alami lainnya dalam suatu komunitas dapat mengurangi stres dan memulihkan semangat orang. Hasil penelitian Delgado-Serrano (2024), menunjukkan bahwa ruang hijau secara umum mendukung kesejahteraan mental dan mengurangi tekanan psikologis. Liu (2019) dalam penelitiannya memperoleh hasil dari Pemodelan Persamaan Struktural menunjukkan bahwa paparan terhadap kehijauan lingkungan berkorelasi positif dengan kesejahteraan mental.

Setiap orang akan merasakan emosi positif ketika terpapar hal-hal yang berbau alami (Dwiputra, 2020). Hal ini dibuktikan oleh peneliti dari tiga universitas yang disebutkan sebelumnya telah melakukan penelitian, antara lain Dr. Victoria Houlden, Profesor Joao Porto de Albuquerque, Profesor Scott Weich, dan Profesor Stephen Jarvis. Mereka melakukan teknik penelitian geospasial baru yang bertujuan menciptakan ukuran yang akurat dari hubungan antara ruang hijau dan tiga aspek kesejahteraan mental yang berbeda. Studi tersebut yang diterbitkan dalam *Applied Geography* edisi Agustus, menemukan:

- a. Secara keseluruhan, ada hubungan yang sangat kuat antara jumlah ruang hijau di sekitar rumah seseorang dengan perasaan kepuasan hidup, kebahagiaan, dan harga dirinya.
- b. Ruang hijau dalam area 300 meter di rumah memiliki pengaruh terbesar pada kesejahteraan mental.
- c. Peningkatan satu hektar ruang hijau dalam 300 juta penduduk dikaitkan dengan peningkatan delapan poin persentase dalam kepuasan hidup, tujuh poin hidup lebih bernilai, dan lima poin dalam kebahagiaan.

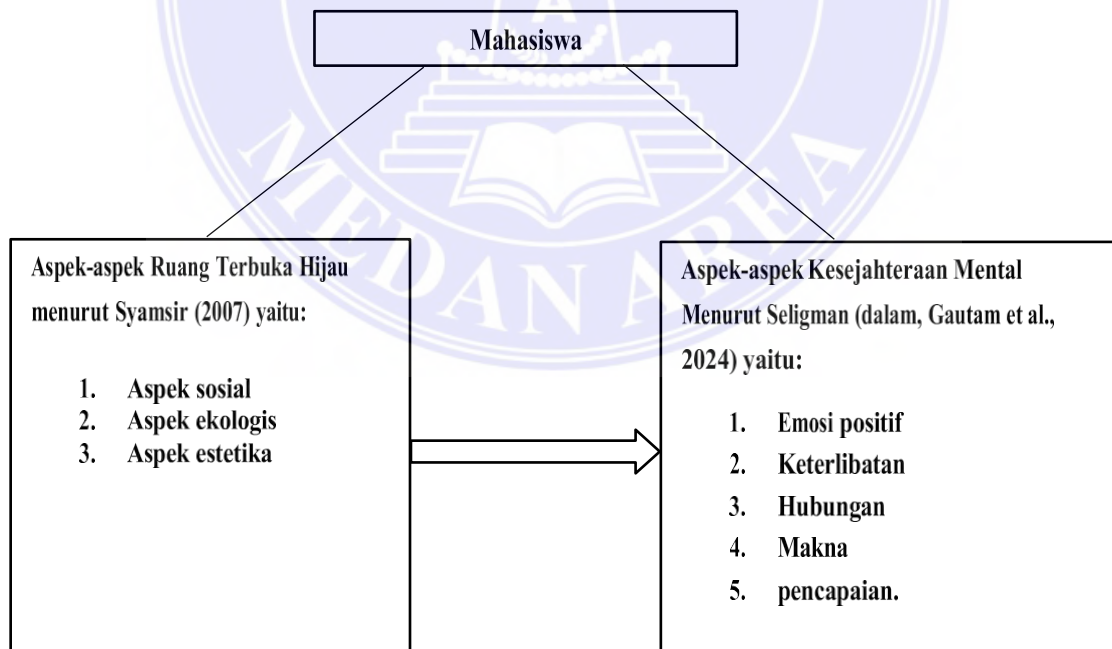
Dalam konteks kampus, penelitian yang menunjukkan bahwa ruang terbuka hijau di luar ruangan kampus dianggap sebagai lingkungan pemulihan yang potensial, yang membantu pemulihan psikologis siswa (Gulwadi, dalam Liu 2022). Ruang hijau dapat menjelaskan pengaruhnya terhadap prestasi akademik dan kesehatan mental melalui dua teori yang ada dalam latar belakang penelitian saat ini: Teori Pemulihan Perhatian (*Attention Recovery Theory/ART*) yang dikemukakan oleh Kaplan dan Teori Pemulihan Stres (*Stress Recovery*

Theory/SRT) Ulrich. Berdasarkan ART, mahasiswa dapat memulihkan kemampuan mereka untuk secara aktif mengarahkan perhatian dengan berinteraksi dengan ruang hijau di kampus, yang pada akhirnya membantu meningkatkan kemampuan mereka secara keseluruhan dalam belajar dan menyelesaikan tugas-tugas akademis (hodson, dalam Liu 2022).

Menurut SRT, mahasiswa dapat merasakan efek pengurangan stres melalui respons biologis terhadap karakteristik tertentu dari lingkungan alam setelah berinteraksi dengan ruang hijau di kampus (Bowler, dalam Liu 2022). Kedua teori ini mengindikasikan bahwa, ruang hijau di kampus mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa secara positif.

2.4 Kerangka Konseptual

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

3.1.1 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan pada data yang tercantum pada tabel dibawah ini.

3.1 Waktu Penelitian

No.	Kegiatan	Bulan						
		2024			2025			2026
		Okt	Nov	Des	Jun	Jul	Nov	Feb
1.	Pengajuan Judul							
2.	Survey Pra Penelitian							
3.	Seminar Proposal							
4.	Penelitian							
5.	Seminar Hasil							
6.	Sidang Meja Hijau							

3.1.2 Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim, Universitas Medan Area, Jalan Kolam No.1 Medan Estate/Jalan Gedung PBSI, 20223, Medan Tembung, Deli Serdang, Sumatera Utara. Tepatnya pada area hijau kampus, Taman Hutan Raya (TAHURA).

3.2 Bahan dan Alat Penelitian

Bahan yang dibutuhkan dalam penelitian ini meliputi ; kuota internet, kertas HVS yang digunakan untuk penyebaran alat ukur berisi item-item pada masing- masing skala yang dibutuhkan. Adapun alat yang digunakan pada penelitian ini ialah ; *iPad* untuk mengambil gambar dan menyimpan data pada saat penelitian, *Google Form* sebagai pengumpulan data *online*, laptop dengan aplikasi *software JSAP* untuk analisis data dan *Microsoft Office* untuk mengolah dokumen, instrumen psikologi kesejahteraan mental berupa *The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scales* (WEMWBS) yang telah di adaptasi oleh Ramadhana (2023) dan instrumen psikologi ruang terbuka hijau yang telah dikembangkan oleh Fitriani Dwi Febriyanti, S.Psi (2018), instrumen digunakan dengan melakukan penyesuaian redaksi tanpa mengubah makna indikator yang diukur.

3.3 Metode Penelitian

3.3.1 Tipe Penelitian

Sina (2024) menyebutkan, pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan ilmiah untuk memahami fenomena melalui pengumpulan dan analisis data data yang dapat diukur dan dapat diuji secara statistik. Untuk itu, metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Adapun analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis faktor melalui aplikasi JSAP.

3.3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat 2 jenis variabel, yaitu variabel terikat (Y) dan variabel bebas (X). Purwanza, S. W. (2022), menjelaskan Variabel Terikat (*Dependen Variable*) adalah variabel yang disebabkan oleh perubahan variabel lain

yang biasanya menjadi persoalan utama bagi peneliti sehingga menjadi objek penelitian. Variabel bebas (*Independen Variable*) adalah variabel yang kemungkinan memiliki dampak teoritis pada variabel lain, atau bisa disebut variabel penyebab.

Maka dari itu, identifikasi variabel penelitian ini ialah :

1. Variabel terikat (*Dependen Variable*) / Y : Kesejahteraan Mental
2. Variabel bebas (*Independen Variable*) / X : Ruang Terbuka Hijau

3.3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

a. Kesejahteraan Mental :

Kesejahteraan mental adalah kesehatan mental positif yang dimana kondisi individu merasa seimbang secara emosional, psikologis, dan sosial serta ditandai dengan kesehatan fisik dan perilaku yang optimal, partisipasi aktif dalam bekerja dan melakukan kegiatan sehari-hari. Kesejahteraan mental akan diungkap dengan skala *the Warmick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale* (WEMWBS) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia melalui penelitian Ramadhana (2023) dan dapat dipergunakan untuk mahasiswa yang ada di Indonesia.

b. Ruang Terbuka Hijau :

Ruang Terbuka Hijau (RTH) adalah area yang memanjang berbentuk jalur dan atau area mengelompok, yang penggunaannya lebih bersifat terbuka, tempat tumbuh tanaman, baik yang tumbuh secara alamiah maupun yang sengaja ditanam. Tidak hanya menghadirkan pemandangan yang menyegarkan, tetapi juga memberikan pengaruh positif terhadap kondisi psikologis masyarakat dalam mendukung kesejahteraan mental. Ruang terbuka hijau akan diungkap dengan alat ukur yang telah dikembangkan oleh Febriyanti (2018).

3.3.4 Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Penelitian Ramadhana (2023), dalam mengadaptasi skala kesejahteraan mental (WEMWBS) menggunakan uji:

1. Validitas Isi: Validitas isi diuji melalui proses terjemahan *back-translation*, dimana instrumen WEMWBS diterjemahkan dari bahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia oleh 4 ahli bahasa. Langkah pertama, mengundang empat ahli bahasa untuk menerjemahkan skala bahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia, satu ahli bahasa mengetahui tentang skala WEMWBS, sementara yang lainnya tidak. Kedua, penerjemahan kembali ke dalam bahasa Indonesia oleh ahli bahasa lain dengan menggunakan konsensus atas perbedaan semantik yang muncul dan menghasilkan versi terjemahan yang disepakati. Ketiga, diterjemahkan kembali ke dalam bahasa asli, dan terakhir, dikonsolidasikan ke dalam versi bahasa Indonesia sebagai finalisasi sebelum diuji cobakan di lapangan untuk memastikan bahwa setiap item relevan dengan konteks budaya Indonesia dan dapat menggambarkan kesejahteraan mental mahasiswa secara akurat.
2. Validitas Konstruksi: Untuk menilai kesesuaian alat ukur dengan dimensi yang ingin diukur, yaitu kesejahteraan mental. Uji ini menggunakan metode Analisis Faktor Konfirmatori (CFA) . Hasil analisis menunjukkan nilai $p < 0,001$, bahwa model pengukuran WEMWBS yang diadaptasi memiliki kecocokan yang baik, menandakan bahwa instrumen tersebut

sesuai dengan model teoretis yang mengindikasikan bahwa model cocok dengan data (serupa dengan skala aslinya).

b. Reliabilitas

Reliabilitas instrumen diuji menggunakan *Koefisien Alfa Cronbach*, yang mengukur konsistensi internal dari skala. Hasilnya menunjukkan bahwa WEMWBS yang telah diadaptasi memiliki nilai (*Cronbach's alpha*)= 0,90. Nilai median pada WEBWBS versi Indonesia sama dengan nilai 51 pada studi WEBWBS sebelumnya (Tennant *et al.*, dalam Ramadhana 2023). WEMWBS versi Indonesia memiliki nilai reliabilitas yang konsisten secara internal. Korelasi antara total item WEMWBS versi Indonesia berkisar antara 0,170 hingga 0,708 dengan nilai keseluruhan yang signifikan ($p<0,001$). Mengindikasikan bahwa ke- 14 instrumen tersebut dapat digunakan dengan baik dan serupa dengan aslinya. WEMWBS versi Indonesia memiliki reliabilitas dan validitas yang baik untuk mengukur kesejahteraan mental mahasiswa di Indonesia.

3.3.5 Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner dalam bentuk skala likert. Kuesioner disusun berdasarkan aspek-aspek *Mental Wellbeing Scale* WEMWBS yang telah diadaptasi oleh Ramdhana (2023). Skala ini terdiri atas aspek kesehatan mental positif yang berisi 14 item pernyataan, masing-masing memiliki lima pilihan jawaban, dengan nilai 1 (tidak pernah) hingga nilai 5 (selalu). Skor total WEMWBS berkisar antara 14 hingga 70, dengan skor yang lebih tinggi mengindikasikan kesejahteraan mental yang lebih baik.

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi Penelitian

Berdasarkan hasil dari permohonan surat pra-survei guna untuk mengetahui jumlah populasi Mahasiswa Universitas Medan Area (UMA) yang terdaftar aktif pada tahun ajaran 2023/2024, didapatkan jumlah seluruhnya terdiri atas 8790 mahasiswa.

3.4.2 Sample Penelitian

Sampel diambil dengan teknik *accidental sampling* yang dimana pengambilan sampel dalam penelitian ini diambil berdasarkan kemudahan akses/ketersediaan responden yang memenuhi kriteria penelitian seperti : mahasiswa aktif Universitas Medan Area T.A 2023/2024, bersedia menjadi responden penelitian, pernah mengunjungi/memanfaatkan ruang terbuka hijau di lingkungan kampus. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 122 Mahasiswa Universitas Medan Area.

3.5 Prosedur Kerja

3.5.1 Tahap Persiapan

Hal yang dipersiapkan mulai dari awal penelitian adalah :

1. Menyusun proposal penelitian
2. Melakukan survei awal (survei pra-penelitian).
3. Mengurus surat izin penelitian melalui bidang administrasi Fakultas Psikologi Medan Area dan diberikan kepada Biro Pengembangan Minat Bakat & Karir Mahasiswa (BPMBKM).

4. Menyiapkan alat ukur/instrumen psikologi.

3.5.2 Tahap Pelaksanaan Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan *google form* yang berisi pertanyaan kepada mahasiswa aktif T.A 2023/2024 Universitas Medan Area guna sebagai pendukung latar belakang masalah penelitian yang akan diteliti, atau disebut juga dengan *screening*. Selain itu peneliti juga melakukan wawancara kepada beberapa mahasiswa. Setelah mendapatkan hasil *screening*, peneliti membagikan kuesioner beserta alat ukur kepada mahasiswa Universitas Medan Area yang sedang berada di lokasimruang terbuka hijau kampus 1 yaitu Hutan Raya Kampus atau biasa disebut TAHURA. Responden yang memenuhi kriteria penelitian diminta mengisi secara langsung.

3.5.3 Tahap Scoring dan Pengolahan Data

Data yang telah dikumpulkan kemudian di scoring sesuai ketentuan skala. Setiap jawaban diberi skor berdasarkan pilihan jawaban skala Likert. Selanjutnya data diolah menggunakan aplikasi statistik JSAP untuk memperoleh hasil analisis deskriptif, uji asumsi, dan uji hipotesis penelitian.

3.5.4 Tahap Analisis dan Penarikan Kesimpulan

Tahap analisis dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi untuk mengetahui pengaruh ruang terbuka hijau terhadap kesejahteraan mental. Berdasarkan hasil analisis tersebut kemudian dilakukan penarikan kesimpulan sesuai dengan tujuan penelitian.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Melalui hasil penelitian serta pembahasan yang telah peneliti uraikan tentang Pengaruh Ruang Terbuka Hijau terhadap Kesejahteraan Mental pada Mahasiswa Universitas Medan Area, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa nilai rho sebesar 0.369 (36,9%) dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, dengan ini diasumsikan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara ruang terbuka hijau terhadap kesejahteraan mental pada mahasiswa Universitas Medan Area.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Salah satu keterbatasan utama dalam penelitian ini terletak pada alat ukur variabel ruang terbuka hijau (RTH) yang digunakan. Instrumen ruang terbuka hijau (RTH) dalam penelitian ini diadaptasi dari penelitian sebelumnya yang disusun oleh peneliti lain, sehingga terdapat keterbatasan kesesuaian antara aspek teoritis ruang terbuka hijau yang dipaparkan dalam tinjauan pustaka dengan indikator yang diukur dalam instrumen penelitian sehingga menjadi bahan evaluasi penelitian selanjutnya.

Kondisi ini menyebabkan adanya keterbatasan konsistensi antara landasan teori, definisi operasional, dan alat ukur penelitian. Keterbatasan lainnya adalah penggunaan teknik pengambilan sampel *accidental sampling* yang memungkinkan

kurang optimalnya representasi populasi secara keseluruhan, sehingga generalisasi hasil penelitian perlu dilakukan dengan hati-hati.

Peneliti menyadari bahwa keterbatasan dalam penggunaan instrumen ini dapat mempengaruhi kedalaman pengukuran variabel ruang terbuka hijau. Oleh karena itu, peneliti memohon maaf atas keterbatasan tersebut dan menjadikannya sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya agar dapat menggunakan instrumen yang lebih sesuai dan komprehensif, juga bisa memaksimalkan jumlah sampel yang akan diukur agar data penelitian lebih representatif.

5.3 Saran

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan antara ruang terbuka hijau terhadap kesejahteraan mental, mahasiswa diharapkan dapat lebih memanfaatkan keberadaan ruang terbuka hijau di lingkungan Universitas Medan Area sebagai bagian dari strategi untuk menjaga kesejahteraan mental. Mahasiswa dapat meluangkan waktu untuk beristirahat, bersantai, atau melakukan aktivitas ringan di area hijau kampus, seperti berjalan kaki, membaca, atau berdiskusi santai bersama teman.

Selain itu, mahasiswa juga disarankan untuk menjadikan ruang terbuka hijau sebagai tempat refleksi dan pemulihan dari tekanan akademik, karena dengan memanfaatkan ruang hijau secara rutin dan bijak seperti ; tidak membuang sampah sembarangan, tidak memetik bunga sembarangan, dan sebagainya. Dengan itu, mahasiswa tidak hanya dapat meredakan stres, tetapi juga meningkatkan fokus, produktivitas, dan kualitas kehidupan akademik secara keseluruhan.

Keberadaan ruang terbuka hijau di area kampus 1 Universitas Medan Area sudah sangat tepat bagi mahasiswa khususnya di daerah perkotaan yang mengalami urbanisasi yang pesat, rentan terkena stres. Sehingga keberadaan ruang terbuka hijau di lingkungan perkotaan, maupun universitas menjadi penting sebagai elemen penyeimbang. Untuk itu pentingnya bersama-sama menjaga kelestariannya. Terkhusus bagi mahasiswa pecinta alam yang cinta terhadap alam, atau yang lebih dikenal dengan perduli lingkungan diharapkan tidak hanya memanfaatkan alam sebagai sarana rekreasi/kegiatan fisik seperti berkemah, perjalanan alam, tetapi juga dapat mengembangkan kegiatan yang berorientasi pada peningkatan kesejahteraan mental berdasarkan adanya pengaruh positif ruang terbuka hijau terhadap kesejahteraan mental, organisasi mahasiswa pecinta alam dapat berperan sebagai agen promotif kesehatan mental berbasis alam di lingkungan kampus seperti ;

- a. Ecotherapy (pendekatan terapi menggunakan alam pada aktivitas sederhana)
contohnya, berjalan santai di ruang hijau (nature walk), healing camp, meditasi alam, refleksi diri di alam terbuka
- b. Kampanye kesehatan mental berbasis alam
- c. Green Mental Health Program : Pelatihan manajemen stress di ruang terbuka hijau : bisa dilakukan dengan berkolaborasi dengan piha kampus atau organisasi mahasiswa lainnya.

2. Bagi Universitas

Disarankan kepada pihak universitas untuk memberikan perhatian yang lebih besar terhadap pengembangan ruang terbuka hijau di lingkungan kampus. Tidak hanya dalam pengelolaan sumber daya alam atau memperhatikan pertumbuhan

hijaunya saja tetapi, pihak universitas dapat memasukkan program ini ke dalam pembelajaran kurikulum yang dimana lingkungan yang dijaga itu dapat memberikan kesadaran/dampak terhadap psikologis para sivitas akademik. Pihak kampus juga dapat mengintegrasikan pemanfaatan ruang terbuka hijau dalam program-program pengembangan mahasiswa seperti ;

- a. Kegiatan akademik terbuka
- b. Mengadakan konseling berbasis alam
- c. Melakukan riset-riset mengenai ruang terbuka hijau dan dampaknya ke psikologis manusia.
- d. Mengampanyekan “Istrahat Hijau” (*Green Breaks*) : mengedukasi mahasiswa bahwa alam adalah tempat untuk mengembalikan fokus (perhatian terarah) yang habis teruras saat memecahkan masalah pada proses belajar mengajar. Berada 20-40 menit di alam terbukti secara signifikan memulihkan kinerja kognitif dan kualitas hidup.
- e. Meningkatkan kualitas taman kampus : menata ulang tata letak vegetasi agar lebih nyaman dan estetis.
- f. Kegiatan rekreasi yang mendukung kesehatan mental.

Maka dari itu, paparan terhadap alam dan lingkungan hijau dapat mendukung manfaat kesehatan yang komprehensif pada sistem manusia dan menjadi salah satu solusi yang sangat efektif dan memberikan manfaat bagi seluruh masyarakat yang berada di area kampus, antara lain; meningkatkan konsentrasi yang lebih rendah kortisol, denyut nadi yang lebih rendah, tekanan darah yang lebih rendah, menjaga kesehatan mental serta mengurangi tekanan

psikologis terutama bagi mahasiswa

yang sedang stres dalam menghadapi perkuliahan, dengan adanya ruang terbuka hijau mampu menenangkan dan menyegarkan pikiran sehingga Ruang Terbuka Hijau di lingkungan universitas dapat berkontribusi secara aktif terhadap kesehatan serta kesejahteraan seluruh *civitas academica*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperluas ruang lingkup penelitian dengan melibatkan populasi dari berbagai perguruan tinggi lainnya guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi beberapa faktor tambahan yang mungkin memediasi atau memoderasi hubungan antara ruang terbuka hijau dan kesejahteraan mental, seperti ;

- a. Frekuensi kunjungan ke ruang hijau,
- b. Aksesibilitas ruang terbuka hijau
- c. Jenis aktivitas yang dilakukan serta persepsi individu terhadap kualitas ruang hijau,
- d. Kenyamanan ruang terbuka hijau.
- e. Penggunaan pendekatan campuran (mixed methods) juga dapat dipertimbangkan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif mahasiswa dalam memanfaatkan ruang terbuka hijau.

Disamping itu peneliti selanjutnya dapat menambahkan faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan mental selain ruang terbuka hijau. Dengan demikian, hasil penelitian ke depan diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih luas terhadap pengembangan kebijakan kampus yang ramah lingkungan ataupun metode lain yang dapat mendukung kesehatan mental mahasiswa secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Admin. (2023, Desember 25). *UMA meraih peringkat 23 pada UI GreenMetric World University Ranking 2023*. <https://uma.ac.id/new/berita/uma-meraih-peringkat-23-pada-ui-greenmetric-world-university-ranking-2023>
- Admin. (2024, Mei 14). *Kampus Hijau: Menciptakan Lingkungan Pendidikan yang Berkelanjutan*. *P2pdt.uma.ac.id*. <https://p2dpt.uma.ac.id/2024/05/14/kampus-hijau-menciptakan-lingkungan-pendidikan-yang-berkelanjutan/>
- Afaar, V. (2015). *Studi Ruang Terbuka Hijau Di Kabupaten Mimika Berdasarkan Rencana Tata Ruang Wilayah Kabupaten Mimika* (UAJY). <https://repository.uajy.ac.id/id/eprint/6933/3/MTA202033.pdf>
- Alam, M. (2022, November 01). *Ruang Terbuka Hijau: Pengertian, Tipologi, Fungsi, Manfaat dan Contoh-contohnya*. *Lindungi Hutan*. <https://lindungihutan.com/blog/pengertian-ruang-terbuka-hijau-atau-rth/>
- Bai, Y., Wang, R., Yang, L., Ling, Y., & Cao, M. (2024). *The Impacts of Visible Green Spaces on the Mental well-being of University Students*. *Applied Spatial Analysis and Policy*, 1-23. <https://doi.org/10.1007/s12061-024-09578-7>
- Cohen-Cline, H., Turkheimer, E., & Duncan, G. E. (2015). *Access to green space, physical activity and mental health: A twin study*. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 69(6), 523–529. <https://doi.org/10.1136/jech-2014-204667>
- Danurdara, P. (2019). *Analisis pemanfaatan ruang terbuka hijau serta keterkaitan dengan kesehatan mental masyarakat (studi kasus Taman Pakujoyo Kabupaten Sukoharjo)* (Tesis magister, Universitas Sebelas Maret, Surakarta). Universitas Sebelas Maret Digital Library. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/75275/Analisis-pemanfaatan-ruang-terbuka-hijau-serta-keterkaitan-dengan-kesehatan-mental-masyarakat-studi-kasus-taman-Pakujoyo-kabupaten-Sukoharjo>
- Delgado-Serrano, M. M., Melichová, K., Mac Fadden, I., & Cruz-Piedrahita, C. (2024). *Perception of green spaces' role in enhancing mental health and mental well-being in small and medium-sized cities*. *Land Use Policy*, 139, 107087. <https://doi.org/10.1016/j.landusepol.2024.107087>
- Dwiputra, K. O. (2020, 10 Januari). *Ruang hijau bikin jantung dan mental lebih sehat*. *KlikDokter*. <https://www.klikdokter.com/psikologi/kesehatan-mental/ruang-hijau-bikin-jantung-dan-mental-lebih-sehat?srsId=AfmBOorOiO9Nip3mk58Cl7-lyBaJRPA-CziLnYCeeCgADAHmOV0iJEK>

- Febriyanti, F. D. (2018). *Hubungan kenyamanan ruang terbuka hijau terhadap stres akademik mahasiswa melalui interaksi sosial di UIN Malang* (Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang). <http://etheses.uin-malang.ac.id/12146/1/14410075.pdf>
- Fujiyama. (2024, April 21). *Pentingnya kesehatan mental bagi Mahasiswa: Cara Merawat Kesejahteraan Jiwa di Kampus*. Surabaya.telkomuniversity.ac.id. <https://surabaya.telkomuniversity.ac.id/pentingnya-kesehatan-mental-bagi-mahasiswa-cara-merawat-kesejahteraan-jiwa-di-kampus/>
- Gautam, S., Jain, A., Chaudhary, J., Gautam, M., Gaur, M., & Grover, S. (2024). *Concept of mental health and mental well-being, its determinants and coping strategies*. *Indian Journal of Psychiatry*, 66(Suppl 2), S231-S244. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_707_23
- Halawa, N. (2023). *Dampak Stres pada Kesejahteraan Mental: Penelitian Meta-Analisi*. *literacy notes*, 1(2). <https://liternote.com/index.php/ln/article/view/20>
- Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). *Shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy: A state-of-the-art review*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8), 851. <https://doi.org/10.3390/ijerph14080851>
- Hartanto, H. (2017). *Validitas Dan Reliabilitas Warwick-Edinburg Mental Well Being Scale*. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 1. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i2.1013>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2015). *Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review*. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
<https://doi.org/10.54621/jkdm.v3i2.974>
- Imam. (2024). *Efek Pengaruh Lingkungan Terhadap Kesehatan Mental: Mengapa Lingkungan Kita Penting?* Dalam <https://psikologi.uma.ac.id/efek-pengaruh-lingkungan-terhadap-kesehatan-mental-mengapa-lingkungan-kita-penting/>, 15 Oktober 2024
- Indiarti, P. T. (2020, December 29). *Positive Mental Health untuk Mewujudkan Well-Being*. *Unkartur.ac.id*. <https://unkartur.ac.id/blog/2020/12/29/positive-mental-health-untuk-mewujudkan-well-being-3/>
- Khabir, A. F., Safrina, E. S., Febryanti, A. S. R. N., Rias, I. A., & Nurfatimah, B. (2022). *Preferensi Generasi Z pada Taman Kota untuk Meringankan Stres di Kota Makassar Berdasarkan Healing Environment*. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 3303-3310. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i5.7118>

- Koohsari, M. J., Mavoa, S., Villanueva, K., Sugiyama, T., Badland, H., Kaczynski, A. T., & Giles-Corti, B. (2015). *Public open space, physical activity, urban design and public health: Concepts, methods and research agenda*. *Health & Place*, 33, 75–82. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2015.02.009>
- L, H. M. (2019, Juli 12). *UMA-Taman Hutan Raya Kampus (TAHURA)*. *Id.scribd.com* <https://id.scribd.com/document/416602970/UMA-Taman-Hutan-Raya-Kampus-TAHURA-pdf>
- Liu, H., Wang, Y., He, Q., Wang, X., Cui, C., & Gong, Y. (2025). *Assessing the restorative effects of campus greenness on student depression: A comparative study across three distinct university campus type in Macau*. *BMC Public Health*, 25(1), 907. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21356-9>
- Liu, W., Sun, N., Guo, J., & Zheng, Z. (2022). *Campus Green Spaces, Academic Achievement and Mental Health of College Students*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8618. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148618>
- Liu, Y., Wang, R., Grekousis, G., Liu, Y., Yuan, Y., & Li, Z. (2019). *Neighbourhood greenness and mental wellbeing in Guangzhou, China: What are the pathways?. Landscape and urban planning*, 190, 103602. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2019.103602>
- Mitchell, R., & Popham, F. (2008). *Effect of exposure to natural environment on health inequalities: An observational study*. *The Lancet*, 372(9650), 1655–1660. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)61697-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)61697-9)
- Nature Therapy: *A State-of-the-Art Review*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8), 851. <https://doi.org/10.3390/ijerph14080851>
- Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). *The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan*. *Environmental health and preventive medicine*, 15, 18-26. <https://doi.org/10.1007/s12199%E2%80%911009%E2%80%9110086%E2%80%91919>
- Peraturan Menteri Agraria dan Tata Ruang/ Kepala Badan Pertanahan Nasional Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2022 tentang Penyediaan dan Pemanfaatan Ruang Terbuka Hijau. *Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2022 Nomor 679*. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/255207/permen-agrariakepala-bpn-no-14-tahun-2022>

Peraturan Menteri Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat Nomor 5 Tahun 2008 tentang Pedoman Penyediaan dan Pemanfaatan Ruang Terbuka Hijau di Kawasan Perkotaan. JDIH PUPR.
<https://peraturan.bpk.go.id/Details/285541/permen-pupr-no-5-tahun-2008>

Prabowoningsih, N. H., Putri, R. A., & Rini, E. F. (2018). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ketersediaan Ruang Terbuka Hijau Pada Setiap Dominasi Penggunaan Lahan* (Studi Kasus: Kota Surakarta). *Region Jurnal Pembangunan Wilayah dan Perencanaan Partisipatif*, 13(2), 133-151.
<https://doi.org/10.20961/region.v13i2.21158>

Purwanza, S. W. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi*. Cv. Media Sains Indonesia.

Ramadhana, M. R. (2023). *Psychometric Evaluation of the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale on Indonesian Students*. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 8(2), 182-198. <https://doi.org/10.33367/psi.v8i2.3817>

Ramdani, R. F., Herlambang, A. D., Falhadi, M. M., Fadilah, M. Z., Turnip, C. E. L., & Mulyana, A. (2024). *Membangun kesejahteraan pikiran untuk kesehatan mental melalui gaya hidup sehat dan olahraga*. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2928–2936. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1186>

Ribeiro, H., Santana, K. V. D. S., & Oliver, S. L. (2024). *Natural Environments in University Campuses and Students' Well-Being*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(4), 413. <https://doi.org/10.3390/ijerph21040413>

Rukmana, W. S. (2024). *Pengaruh Lingkungan Alam Terhadap Kesehatan Mental*. *Circle Archive*, 1(4). <https://Circle-Archive.Com/Index.Php/Carc/Article/View/98/96>

Saifuddin Azwar. (2021). *Penyusunan skala psikologi* (Cetakan ke-2). Pustaka Pelajar. ISBN 978-623-236-143-0
<https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1546112>

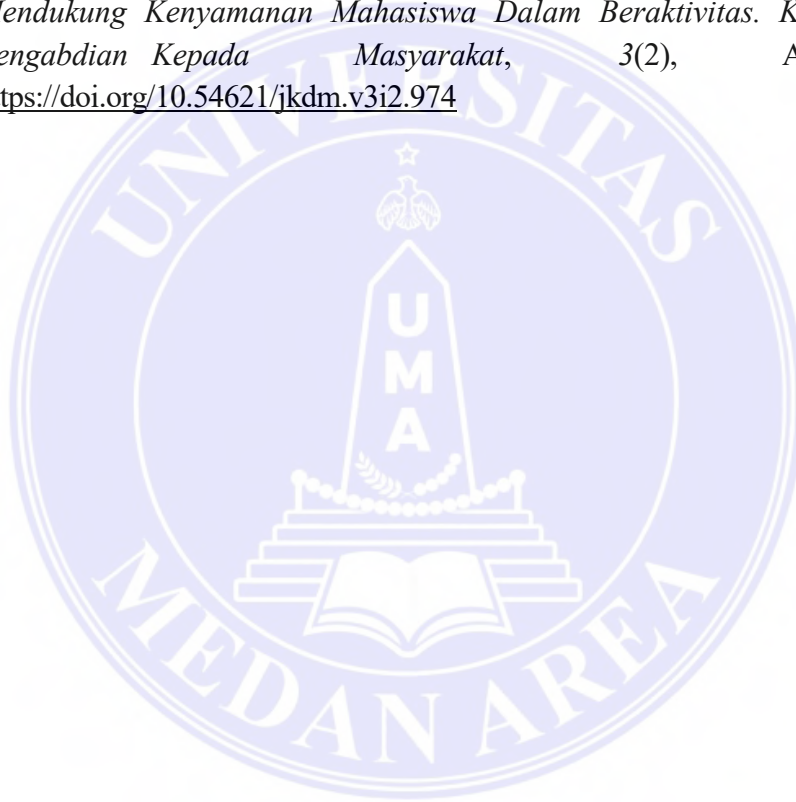
Sugiyono. (2021). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Cetakan ke-21). Alfabeta. ISBN 978- 602- 289- 520- 6

Syamsir, E., & Achmad Firmansam Bastaman, D. P. (2007). *Kajian Kebutuhan dan Penyediaan Ruang Terbuka Hijau Kota Soreang* (Fakultas Teknik Unpas).
<https://repository.unpas.ac.id/29007/1/BAAb%20%20Tinjauan%20Teoritis.pdf>

Tambunan, E. K., Siahaan, U., & Sudawarni, M. M. (2021). *Pengaruh Ruang Terbuka Hijau Terhadap Psikologis Masyarakat di Kota Bekasi Khususnya Kecamatan Jatiasih*. *Arsitektura Jurnal Ilmiah Aksitektur dan Lingkungan Binaan*, 19(2), 297-307. <https://doi.org/10.20961/arst.v19i2.53995>

World Health Organization (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

Yani, A., Amin, S. M., Mudawalis, M., Jakarianda, M. J., & Indrawan, D. I. (2024). *Revitalisasi Taman Kampus UNISAI Samalanga Sebagai Ruang Hijau Untuk Mendukung Kenyamanan Mahasiswa Dalam Beraktivitas*. *Khadem: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.54621/jkdm.v3i2.974>





LAMPIRAN 1

IZIN PENGGUNAAN ALAT UKUR PENELITIAN

**SURAT PERNYATAAN
IZIN PENGGUNAAN INSTRUMEN PENELITIAN / ALAT UKUR SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabila
NPM : 218600222
Program Studi : Psikologi
Fakultas/Universitas : Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Dengan ini menyatakan bahwa saya:

1. Memohon izin untuk menggunakan instrumen/alat ukur penelitian yang berjudul:
"Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau Terhadap Stres Akademik Melalui Interaksi Sosial"
yang disusun oleh:
Nama Pemilik Asli Instrumen : Fitriani Dwi Febriyanti
Tahun Pembuatan / Sumber : 2018

2. Akan menggunakan instrumen tersebut hanya untuk keperluan penelitian skripsi saya, dan tidak untuk tujuan komersial atau penyebaran tanpa izin.

3. Akan mencantumkan sumber asli instrumen tersebut dalam daftar pustaka skripsi saya sebagai bentuk penghargaan terhadap karya ilmiah penulis/pengembang alat ukur.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

10 Juni, 2025

Yang membuat pernyataan,

(Nabila)
218600222

Universitas Medan Area

IZIN PENGGUNAAN INSTRUMEN PENELITIAN / ALAT UKUR SKRIPSI

Kepada Yth.
Sdr./Sdri. Nabila
Mahasiswa Program Studi S1 Psikologi
Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

Dengan hormat,
Menindaklanjuti surat permohonan Saudara tentang izin penggunaan instrumen penelitian/alat ukur skripsi berjudul:

"Kenyamanan Ruang Terbuka Hijau Terhadap Stres Akademik Melalui Interaksi Sosial"

yang disusun oleh saya selaku pengembang/pemilik instrumen, dengan ini saya memberikan izin kepada Saudara untuk menggunakan instrumen tersebut hanya untuk keperluan penelitian skripsi, dengan ketentuan:

1. Instrumen digunakan untuk kepentingan akademik (non-komersial).
2. Sumber instrumen wajib dicantumkan dalam daftar pustaka dan/atau bagian metodologi skripsi.
3. Tidak diperbolehkan memodifikasi isi instrumen tanpa izin tertulis.

Demikian surat balasan ini saya sampaikan. Semoga penelitian Saudara berjalan lancar dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Atas perhatian dan kerja samanya, saya ucapkan terima kasih.

Banjarmasin, 11 Juni 2025

Hormat saya,



Fitriani Dwi Febriyanti, S.Psi

Nama : Fitriani Dwi Febriyanti S.Psi
Jabatan : Penata Layanan Operasional
Instansi : UPTD PPA KAB.TANAH LAUT
Kontak : 081254999190

Permohonan Izin Menggunakan Alat Ukur the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS)



21-222- NABILA <nabilaaja14.na@gmail.com>
kepada rezimaulana ▾

Sab, 14 Des 2024, 02.31 ☆ 😊 ↩ ⋮

Kepada Yth. Maulana Rezi Ramadhana,

Dengan hormat,

Assalamu'alaikum.. perkenalkan, saya Nabila, seorang mahasiswi S1 Psikologi di Universitas Medan Area, yang saat ini sedang menjalankan penelitian dengan judul "Menghubungkan Alam dan Pikiran: Ruang Terbuka Hijau Terhadap Kesejahteraan Mental pada Mahasiswa Universitas Medan Area". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji secara empiris Pengaruh Ruang Terbuka Hijau Terhadap Kesejahteraan Mental pada Mahasiswa Universitas Medan Area.

Dalam penelitian ini, saya menemukan bahwa instrumen the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS), yang telah Anda kembangkan dan publikasikan dalam artikel "Journal An-Nafs", sangat relevan dan cocok untuk mengukur aspek kesejahteraan mental yang ingin saya ukur. Oleh karena itu, dengan hormat saya memohon izin kepada Anda untuk menggunakan instrumen tersebut dalam penelitian saya.

Saya akan memastikan bahwa alat ukur ini digunakan hanya untuk tujuan akademis, sesuai dengan panduan yang Anda berikan, dan mencantumkan kredit serta rujukan yang sesuai kepada Anda dalam publikasi atau laporan penelitian saya.

Jika diperlukan, saya bersedia menandatangani dokumen persetujuan atau memenuhi syarat tambahan lain yang Anda tetapkan untuk penggunaan alat ukur ini.

Saya sangat menghargai waktu dan perhatian Anda. Jika Anda memerlukan informasi tambahan mengenai penelitian saya, dengan senang hati saya akan memberikan penjelasan lebih lanjut.

Terima kasih atas perhatian dan izin yang diberikan. Saya berharap dapat mendengar kabar baik dari Anda.

Salam hormat,

Nabila
Mahasiswa S1 Psikologi
Universitas Medan Area
083172468019
nabilaaja14.na@gmail.com

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 10/8/26

Access From (repository.uma.ac.id)10/8/26



LAMPIRAN 2
SKALA PENELITIAN

A. PRA PENELITIAN

“Koneksi antara Alam dan Pikiran”

Assalamu’alaikum, salam sejahtera untuk kita semua..

Perkenalkan saya Nabila, Mahasiswa Universitas Medan Area fakultas Psikologi stambuk 21 yang ingin melakukan pra penelitian sebagai salah satu syarat menyelesaikan studi saya. Adapun maksud dan tujuan riset ini ialah untuk mengetahui gambaran awal mengenai peran Ruang Terbuka Hijau terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa Universitas Medan Area.

Petunjuk pengisian :

- a. Segala bentuk identitas bersifat rahasia
- b. Diharapkan agar mahasiswa mengisi pertanyaan dibawah ini dengan sejujurnya

Pertanyaan :

Nama _____

Status Mahasiswa

- ☐ Aktif
☐ Tidak Aktif

Stambuk/Angkatan _____

Bagaimana pengalaman Anda sebagai Mahasiswa Universitas Medan Area dalam mengakses Ruang Terbuka Hijau di Kampus seperti Taman Hutan Raya (Tahura) yang berisi taman dan tanaman, joglo, kolam, pepohonan rindang dan hijaunya lahan oertanian yang berada di kampus 1? Apa yang Anda rasakan sebagai mahasiswa?

Menurut Anda, apakah Ruang Terbuka Hijau (RTH) kampus berperan dalam kemampuan mengatasi stres/tekanan akademik?

- ☐ Ya
☐ Tidak
☐ Lainnya : _____

Dan sebutkan alasannya

B. PENELITIAN

KUESIONER PENELITIAN

Menghubungkan Alam dan Pikiran: Pengaruh Ruang Terbuka Hijau terhadap Kesejahteraan Mental pada Mahasiswa Universitas Medan Area.

Nama/inisial : _____

Fakultas : _____

Jenis Kelamin : L/P

Stambuk : _____

Apakah Anda sering mengunjungi ruang terbuka hijau di lingkungan kampus?

I. Pengantar Pengisian :

1. Adapun maksud dan tujuan diedarkannya skala ini kepada Anda ialah untuk mendapatkan informasi yang berhubungan dengan kenyamanan mahasiswa.
2. Partisipasi Anda sangat kami harapkan untuk memberikan informasi.

II. Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah petunjuk pengisian dengan teliti dan cermat sebelum mengisi pernyataan.
2. Adapun pernyataan yang tertera pada tiap item merupakan situasi kejadian tertentu. Anda diminta untuk membayangkan seperti Anda mengalaminya.
3. Tersedia pilihan (a atau b), pilihlah salah satu yang menurut Anda paling benar dengan cara, berikan tanda silang (X) pada huruf (a) atau (b).

KETERANGAN : Ruang terbuka hijau merupakan ruang publik yang direncanakan untuk kebutuhan tempat pertemuan, interaksi sosial dan aktivitas lainnya yang dilakukan di udara terbuka seperti TAHURA —Taman Hutan Raya KampusI depan rektorat, gazebo kampus yang terletak di samping Fakultas Psikologi, taman bunga yang berada di dekat masjid dan fakultas PAI.

No.	Pertanyaan
1.	Ketika saya sedang melakukan pembicaraan dengan teman di ruang terbuka hijau kampus, Saya merasa ... (A) Tidak bising karena adanya vegetasi (pohon) (B) Suara motor mengganggu pembicaraan dengan orang lain
2.	Ketika saya mendengar suara bising pada siang hari, Saya akan melakukan... (A) Memperkirakan secara teratur datangnya bunyi (B) Tidak memperkirakan bunyi dan menyebabkan stress
3.	Pencahayaan ruang terbuka hijau di area kampus sudah mencukupi, menurut saya merasa membuat... (A) Membuat betah berada di lingkungan ruang terbuka hijau (B) Tidak betah dengan pencahayaan di ruang terbuka hijau
4.	Ketika berada di kampus saya merasa pusing, Saya akan melakukan... (A) Meluangkan waktu untuk duduk di ruang terbuka hijau (B) Memilih untuk di dalam kelas yang ribut
5.	Ketika saya melihat pepohonan yang terdapat di ruang terbuka hijau, Saya merasa... (A) Merasa sejuk dan keadaan diri menjadi tenang (B) Tidak merasakan apa-apa
6.	Ketika saya merasa jenuh, Saya akan melakukan... (A) Kumpul dengan teman di ruang terbuka hijau/Taman Hutan Raya Kampus (B) Menghabiskan waktu di mall
7.	Ketika saya melakukan komunikasi di ruang terbuka hijau yang bising, Saya merasa.. (A) Komunikasi berjalan dengan baik (B) Mengganggu komunikasi antar individu
8.	Ketika saya duduk di gazebo kampus, Saya merasa... Mata dapat melihat objek secara jelas Mata menjadi silau untuk melihat objek
9.	Ketika lingkungan ruang terbuka hijau tercium bau sampah, saya merasa (A) Biasa saja dan tetap berada di ruang terbuka hijau (B) merasa terganggunya sistem pernapasan

10.	Saya merasa tidak nyaman berada di ruang terbuka hijau, ketika terlalu dilihat oleh orang lain. Saya akan berperilaku.. (A) Tetap berada di tempat itu (B) Meninggalkan tempat tersebut
11.	Saya menggunakan ruang terbuka hijau, seperti Taman Hutan Raya di wilayah kampus untuk... (A) Digunakan untuk interaksi sosial (B) Sebagai tempat untuk merusak fasilitas
12.	Ketika tersedianya fasilitas di ruang terbuka hijau seperti wifi, colok, hal yang saya lakukan adalah... (A) Menggunakan ruang terbuka tersebut sebagai tempat belajar atau mengerjakan tugas (B) Tidak menggunakan ruang terbuka tersebut sebagai tempat belajar
13.	Ketika perkuliahan sudah selesai saya menggunakan ruang terbuka hijau untuk keperluan.. (A) Melepas jenuh setelah perkuliahan (B) Tidak menggunakannya
14.	Ketika saya memilih meluangkan waktu untuk diri sendiri di ruang terbuka hijau, agar saya... (A) Dapat terjalin kontak sosial dengan orang lain (B) Hanya untuk duduk saja, tidak melakukan kontak sosial
15.	Saya mengikuti diskusi yang dilakukan di ruang terbuka hijau, Saya merasa diskusi tersebut... (A) Diskusi berjalan dengan baik (B) Diskusi tidak berjalan dengan baik
16.	Ketika saya memilih tempat untuk berkumpul, Saya akan memilih... (A) Saya memilih ruang terbuka hijau agar terjalinnya komunikasi yang baik dengan teman sebaya (B) Tidak memilih ruang terbuka hijau
17.	Ketika saya merasa tertekan dengan kegiatan akademis, Saya akan melakukan... (A) Memberi waktu tubuh untuk relaksasi dengan alam (B) Tidak memberikan waktu tubuh untuk relaksasi
18.	Ketika ruang terbuka hijau kampus terjaga kebersihannya, Saya akan merasa dalam menggunakan ruang terbuka hijau. (A) Saya merasa betah berada di ruang terbuka hijau (B) Tidak merasa betah berada di ruang terbuka hijau
19.	Ketika saya berada di dalam kelas yang terasa panas, Saya merasa... (A) Mampu berkonsentrasi (B) Tidak Mampu berkonsentrasi
20.	Ketika saya berada di ruang terbuka hijau yang sejuk pada siang hari, Saya merasa... (A) Mampu berkonsentrasi (B) Tidak mampu berkonsentrasi

21.	Ketika saya merasa jenuh dengan aktifitas akademis, Saya memilih untuk... (A) Melepas penat aktifitas akademik ke ruang terbuka hijau kampus] (B) Memikirkan kejenuhan aktifitas akademis
22.	Ketika saya berada di ruang terbuka hijau, Saya lebih menyukai tempat duduk seperti... (A) Tempat duduk yang saling berhadapan (B) Tempat duduk yang berdampingan atau sejajar
23.	Ketika saya duduk di ruang terbuka hijau yang memiliki tempat duduk yang berdampingan atau sejajar, Saya merasa.. (A) Terjalannya interaksi sosial dengan orang lain (B) Tidak terjalannya interaksi sosial dengan orang lain
24.	Ketika saya sedang berada di ruang terbuka hijau melihat langit dari jarak jauh, Hal tersebut membuat saya merasa.. (A) Tenang dengan suasana tersebut (B) Merasa biasa saja
25.	Saat siang hari saya berada di ruang terbuka hijau kampus yang memiliki pohon yang rindang, Saya merasa ruang terbuka hijau tersebut.. (A) Memberikan kenyamanan dengan angin yang lebih terasa (B) Masih terasa panas
26.	Ketika saya memilih untuk belajar sendiri, Tempat yang saya pilih yaitu... (A) Ruang terbuka hijau kampus (B) Memilih cafe
27.	Saya terbiasa memilih ruang terbuka hijau sebagai tempat relaksasi yang nyaman, dikarenakan kebiasaan yang dilakukan... (A) Orang tua yang sering meluangkan waktu untuk ke ruang terbuka hijau kota (B) Pengalaman dari orang-orang sekitar kampus yang sering menggunakan ruang terbuka hijau
28.	Ketika berada di ruang terbuka hijau tersebut terasa sejuk, Saya merasa... (A) Tubuh saya tidak berkeringat lagi (B) Tubuh saya masih tetap berkeringat
29.	Ketika saya sedang membaca buku di ruang terbuka hijau yang tidak memiliki peneduh atau gazebo, Saya merasa... (A) Tetap dapat melihat dengan jelas tulisan di buku (B) Merasa silau untuk melihat tulisan di buku
30.	Ketika saya sedang berbicara dengan teman di ruang terbuka yang memiliki vegetasi yang baik, Saya akan ... (A) Dapat mendengar jelas pembicaraan teman (B) Kurang jelas mendengar pembicaraan teman
31.	Ketika saya berada di lingkungan ruang terbuka yang terjaga kebersihannya, Hal tersebut membuat.... (A) Indera penciuman saya tidak terganggu dari bau tidak sedap (B) Indera penciuman tetap mencium berbagai bau yang tidak sedap

32.	Ketika saya berada di ruang terbuka yang memiliki suasana asri, saya merasa... (A) Merasa relax dengan suasana yang mendukung (B) Merasa tertekan dengan suasana tersebut
33.	Ketika saya lagi menginginkan sendiri, saya akan memilih tempat... (A) Memilih ruang terbuka untuk dikunjungi (B) Memilih untuk mengunjungi cafe
34.	Saya sudah terbiasa jarang berada ditempat keramaian, dikarenakan... (A) Saya tidak terlalu nyaman jika kurang berinteraksi di lingkungan Luar (B) Saya merasa nyaman di karenakan kebiasaan dari kecil jarang berada di tempat keramaian.

Kesejahteraan Mental :

No.	Pernyataan	Pilihan				
		Tidak pernah	jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1.	Selama ini... Saya merasa optimis terhadap masa depan.					
2.	Saya merasa bermanfaat.					
3.	Saya merasa rileks.					
4.	Saya merasa tertarik pada orang lain.					
5.	Saya punya sisa energi.					
6.	Saya telah menangani masalah dengan baik.					
7.	Saya sudah berpikir jernih.					
8.	Saya merasa nyaman dengan diri saya sendiri.					
9.	Saya merasa dekat dengan orang lain.					
10.	Saya merasa percaya diri.					
11.	Saya sudah bisa mengambil keputusan sendiri tentang berbagai hal.					
12.	Saya merasa dicintai.					
13.	Saya tertarik pada hal-hal baru.					
14.	Saya merasa ceria.					



LAMPIRAN 3

OLAH DATA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

Access From (repositori.uma.ac.id)10/8/26



LAMPIRAN 4

UJI DATA STATISTIK

Reliability ruang terbuka hijau*Frequentist Scale Reliability Statistics*

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Coefficient α	0.749	0.030	0.691	0.808

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	Estimate	Coefficient α (if item dropped)		Estimate	Item-rest correlation	
		Lower 95% CI	Upper 95% CI		Lower 95% CI	Upper 95% CI
RTH1	0.751	0.696	0.807	0.068		
RTH10	0.744	0.683	0.804	0.261		
RTH11	0.755	0.698	0.813	-0.021		
RTH12	0.753	0.695	0.811	0.084		
RTH13	0.727	0.663	0.791	0.570		
RTH14	0.737	0.675	0.799	0.386		
RTH15	0.751	0.691	0.810	0.114		
RTH16	0.725	0.662	0.788	0.600		
RTH17	0.744	0.684	0.804	0.236		
RTH18	0.742	0.684	0.801	0.280		
RTH19	0.747	0.687	0.807	0.206		
RTH2	0.752	0.693	0.810	0.090		
RTH20	0.743	0.679	0.806	0.253		
RTH21	0.728	0.666	0.789	0.533		
RTH22	0.751	0.696	0.807	0.102		
RTH23	0.746	0.684	0.809	0.194		
RTH24	0.749	0.690	0.808	0.130		
RTH25	0.751	0.691	0.811	0.107		
RTH26	0.729	0.667	0.791	0.497		
RTH27	0.747	0.686	0.808	0.214		
RTH28	0.744	0.686	0.802	0.203		
RTH29	0.734	0.672	0.797	0.452		
RTH3	0.741	0.683	0.799	0.275		
RTH30	0.744	0.683	0.806	0.222		
RTH31	0.755	0.695	0.814	0.016		
RTH32	0.760	0.704	0.816	-0.115		
RTH33	0.733	0.671	0.795	0.453		
RTH34	0.754	0.697	0.811	0.057		
RTH4	0.731	0.668	0.793	0.501		
RTH5	0.740	0.682	0.799	0.297		
RTH6	0.724	0.661	0.787	0.629		
RTH7	0.740	0.680	0.801	0.316		
RTH8	0.754	0.695	0.813	0.043		
RTH9	0.748	0.689	0.806	0.200		

Reliability ruang terbuka hijau2*Frequentist Scale Reliability Statistics*

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Coefficient α	0.836	0.026	0.787	0.886

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	Estimate	Coefficient α (if item dropped)		Estimate	Item-rest correlation	
		Lower 95% CI	Upper 95% CI		Lower 95% CI	Upper 95% CI
RTH10	0.839	0.789	0.889	0.302		
RTH13	0.820	0.766	0.874	0.552		
RTH14	0.829	0.777	0.882	0.422		
RTH16	0.812	0.754	0.870	0.645		
RTH21	0.812	0.755	0.870	0.628		
RTH26	0.818	0.763	0.873	0.563		
RTH29	0.835	0.784	0.887	0.358		
RTH33	0.823	0.769	0.877	0.513		
RTH4	0.817	0.762	0.873	0.584		
RTH5	0.840	0.791	0.890	0.281		
RTH6	0.805	0.746	0.864	0.733		
RTH7	0.834	0.782	0.886	0.356		

Reliability Wellbeing*Frequentist Scale Reliability Statistics*

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Coefficient α	0.849	0.022	0.807	0.891

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	Estimate	Coefficient α (if item dropped)		Estimate	Item-rest correlation	
		Lower 95% CI	Upper 95% CI		Lower 95% CI	Upper 95% CI
KM1	0.843	0.796	0.890	0.431		
KM10	0.836	0.791	0.881	0.552		
KM11	0.843	0.801	0.886	0.418		
KM12	0.840	0.791	0.889	0.489		
KM13	0.839	0.793	0.884	0.500		
KM14	0.837		0.883	0.524		
KM2	0.831	0.783	0.880	0.614		
KM3	0.845	0.804	0.887	0.387		
KM4	0.836	0.791	0.881	0.552		
KM5	0.839	0.797	0.882	0.485		
KM6	0.843	0.797	0.888	0.433		
KM7	0.839	0.794	0.885	0.489		

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	Estimate	Coefficient α (if item dropped)		Estimate	Item-rest correlation	
		Lower 95% CI	Upper 95% CI		Lower 95% CI	Upper 95% CI
KM8	0.846	0.802	0.890	0.370		
KM9	0.831	0.783	0.878	0.642		

Demografi

Descriptive Statistics

Valid	
Jenis Kelamin	122

Frequency Tables

Frequencies for Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-laki	40	32.787	32.787	32.787
Perempuan	82	67.213	67.213	100.000
Missing	0	0.000		
Total	122	100.000		

Descriptive Statistics

Descriptive Statistics

	Valid	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Ruang terbuka hijau	122	8.631	2.949	0.000	12.000
Well-being	122	52.672	7.710	34.000	68.000

Skewness - Kurtosis

Descriptive Statistics

	Skewness	Std. Error of Skewness	Kurtosis	Std. Error of Kurtosis
Ruang terbuka hijau	-1.251	0.219	0.737	0.435
Well-being	-0.062	0.219	-0.528	0.435

Normalitas Wellbeing Overview - Well-being

Descriptives

Variab le	n	Mean	Varian ce	Std. deviati on	Minim um	25% Quanti le	Medi an	75% Quanti le	Maxim um
Well- being	12 2	52.67 2	59.44 5	7.710	34.000	47.00 0	53.00 0	58.00 0	68.000

Maximum likelihood

Estimated Parameters

Parameter	Estimate
μ	52.644
σ^2	58.965

Fit Assessment

Fit Statistics

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.095	0.219
Cramér-von Mises	0.170	0.334
Anderson-Darling	0.864	0.437
Shapiro-Wilk	0.981	0.076

Normalitas Ruang terbuka hijau Overview - Ruang terbuka hijau

Descriptives

Variab le	n	Mea n	Varian ce	Std. deviati on	Minim um	25% Quanti le	Medi an	75% Quanti le	Maxim um
Ruang terbuk a hijau	12 2	8.63 1	8.698	2.949	0.000	8.000	10.00 0	11.00 0	12.000

Maximum likelihood

Estimated Parameters

Parameter	Estimate
μ	8.631
σ^2	8.626

Fit Assessment

Fit Statistics

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.230	< .001
Cramér-von Mises	1.223	< .001
Anderson-Darling	7.064	< .001
Shapiro-Wilk	0.844	< .001

Correlation

Correlation Table

Variable		Ruang terbuka hijau	Well-being
1. Ruang terbuka hijau	Pearson's r	—	—
	p-value	—	—
	Spearman's rho	—	—
	p-value	—	—
2. Well-being	Pearson's r	0.272 **	—
	p-value	0.002	—
	Spearman's rho	0.369 ***	—
	p-value	< .001	—

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Kategorisasi data

	Ruang terbuka hijau	Wellbeing
rumus		
xmin	0	14
xmax	12	70
range	12	56
mean	6	42
SD	2	9
nilai		
Rendah	<4	<33
Sedang	>4 - <8	>33 - <33
Tinggi	>8	>51
frekuensi		
Rendah	18 Orang	0 Orang
Sedang	12 Orang	52 Orang
Tinggi	92 Orang	70 Orang
Total	122 Orang	122 Orang
Persentase		
Rendah	15%	0%
Sedang	10%	43%
Tinggi	75%	57%
Total	100%	100%



LAMPIRAN 5
SURAT PENGANTAR



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Seliabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402094, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 293/FPSI/01.10/1/2025

30 Januari 2025

Lampiran : -

Hal : Penelitian

**Yth. Bapak Wakil Rektor Bidang Mutu SDM dan Perekonomian
Universitas Medan Area**
di -
Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami berharap Bapak berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **Universitas Medan Area** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama	: Nabila
Nomor Pokok Mahasiswa	: 218600222 ☆
Program Studi	: Psikologi
Fakultas	: Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul **Ruang Terbuka Hijau Terhadap Kesejahteraan Mental pada Mahasiswa Universitas Medan Area**. Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **Universitas Medan Area**. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu Ira Kesuma Dewi S.Psi, M.Psi

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Universitas yang Bapak pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Ketua Program Studi Psikologi


Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip







LAMPIRAN 6

SURAT SELESAI RISET



UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

SURAT KETERANGAN Nomor : 1283/UMA/B/01.7/VII/2025

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Nabila
No.Pokok Mahasiswa : 218600222
Program Studi : Psikologi

Benar telah selesai Pengambilan Data di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dan jangka waktu penelitian dengan Judul Skripsi " **Ruang Terbuka Hijau terhadap Kesejahteraan Mental pada Mahasiswa Universitas Medan Area**".

Dan kami harapkan Data tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam penyusunan Skripsi dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan seperlunya

Medan, 31 Juli 2025
a.n Rektor
Wakil Rektor Bidang Mutu SDM &
Perekonomian,

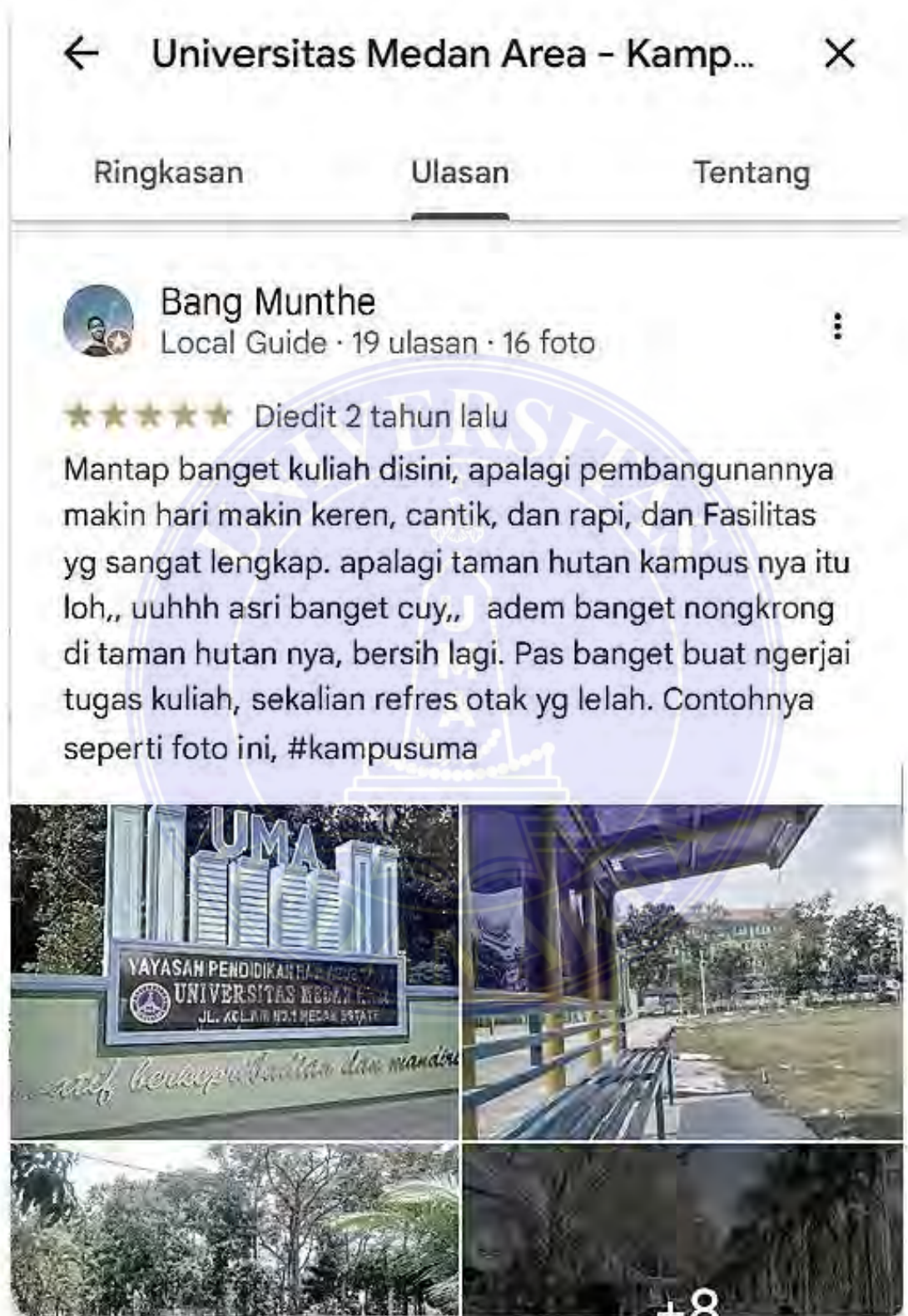

Dr. Dedi Sahputra, S.Sos, MA

CC :
- Arsip





LAMPIRAN 7
ULASAN GOOGLE MAPS



UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area