

## Peran Keterhubungan Alam (*Nature Relatedness*) terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa

Luh Tasya Anggita Nimesa<sup>1</sup>, Muhana Sofiati Utami<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Gadjah Mada/Fakultas Psikologi; Jalan Sosio Humaniora 1,  
Bulaksumur, Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 550435

e-mail: \*[luh.t.a@mail.ugm.ac.id](mailto:luh.t.a@mail.ugm.ac.id), <sup>2</sup>[muhana@ugm.ac.id](mailto:muhana@ugm.ac.id)

**Abstract.** *Nature and other living creatures on earth are able to provide various benefits in supporting mental and physical well-being of humans. The COVID-19 pandemic has undeniably triggered a variety of negative emotions that could reduce the quality of life for college students. Limited daily indoor activities for a long period of time urge alternative activities in order to maintain psychological well-being during remote learning. This research specifically observes the human-nature relationship (NR) towards the psychological well-being (PWB) of college students. There are 243 undergraduate students in Indonesia who have undergone remote learning and involved as participants in this study. SPSS data analysis using the simple linear regression method shows that a sense of connection with nature could improve the psychological well-being of college students ( $R^2=0,176; p<0,05$ ). This study also indicates that there was no difference in NR ( $t=0,469; p>0,05$ ) and PWB ( $t=0,844; p>0,05$ ) scores between female and male participants.*

**Keywords:** *nature relatedness, psychological well-being, pandemic, college students*

**Abstrak.** Alam dan makhluk hidup lain di permukaan bumi mampu memberikan beragam manfaat dalam menunjang kesehatan fisik dan mental manusia. Masa pandemi Covid-19 tidak dapat dipungkiri memicu berbagai perasaan negatif yang mampu menurunkan kualitas hidup mahasiswa. Aktivitas harian yang terbatas dalam ruangan pada waktu yang lama mendorong munculnya alternatif kegiatan dalam rangka mempertahankan kesejahteraan psikis selama menjalani pembelajaran jarak jauh. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peranan keterhubungan alam (NR) terhadap kesejahteraan psikologis (PWB) mahasiswa. Sebanyak 243 mahasiswa S1 perguruan tinggi Indonesia yang pernah menjalani pembelajaran jarak jauh terlibat sebagai partisipan dalam penelitian. Analisis data SPSS dengan menggunakan metode regresi linear sederhana menunjukkan bahwa rasa terhubung dengan alam mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa ( $R^2=0,176; p<0,05$ ). Penelitian ini juga menunjukkan tidak terdapat perbedaan pada skor NR ( $t=0,469; p>0,05$ ) dan PWB ( $t=0,844; p>0,05$ ) antara perempuan dan laki-laki.

**Kata kunci:** *keterhubungan alam, kesejahteraan psikologis, pandemi, mahasiswa*