

Peran Spiritualitas sebagai Mediator antara Keterhubungan Dengan Alam dan Resiliensi pada Mahasiswa

Rosalia Rida Larasati¹, Diana Setiyawati²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

E-mail : ¹rosaliarida@mail.ugm.ac.id, ²diana@ugm.ac.id

Abstrak. Stres akademik dapat dikelola dengan baik apabila individu memiliki resiliensi atau kemampuan untuk bangkit dari kesulitan. Tingkat keterhubungan manusia dengan alam diketahui dapat mempengaruhi resiliensi. Namun mekanisme yang memediasi efek ini masih belum jelas. Spiritualitas yang dapat dialami melalui rasa keterhubungan dengan alam mungkin merupakan salah satu variabel yang memediasi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara keterhubungan dengan alam dan resiliensi yang dimediasi oleh spiritualitas pada mahasiswa ($N=160$, $M= 20,21$ tahun, $SD=1,868$). Penelitian dilakukan secara kuantitatif melalui metode survei yang menggunakan skala *Nature Relatedness Scale (NRS)*, *Connor-Davidson Resilience Scale-10 (CD-RISC 10)*, dan *Daily Spiritual Experience Scale (DSES)*. Metode analisis mediasi sederhana digunakan dalam penelitian ini dan ditemukan bahwa spiritualitas merupakan variabel mediator parsial dalam menjelaskan peran keterhubungan dengan alam terhadap resiliensi.

Kata kunci : *Keterhubungan dengan alam, spiritualitas, resiliensi, mahasiswa*

Abstract. Academic stress can be managed properly if individual has a certain level of resilience or the ability to bounce back from adversity. Nature relatedness is known to affect resilience. However, the mechanism mediating this effect is still unclear. Spirituality which can be experienced through a sense of connection with nature may be one such mediating variable. This research aims to examine the relationship between nature relatedness and resilience with spirituality as a mediator among college students ($N = 160$, $M = 20.21$ years, $SD = 1.868$). The research was conducted quantitatively through a survey using the *Nature Relatedness Scale (NRS)*, the *Connor-Davidson Resilience Scale-10 (CD-RISC 10)*, and the *Daily Spiritual Experience Scale (DSES)*. A simple mediation analysis method was used in this study and the result showed that spirituality was a partial mediator in explaining the role of nature relatedness on resilience.

Keywords: *nature relatedness, spirituality, resilience, college students*