

Korelasi Antara *Nature Relatedness* dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja

The Correlation between Nature Relatedness and Psychological Well-Being in Adolescents

Alfia Maulina Sandry & Ivan Muhammad Agung*

Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim, Riau 28293, Indonesia

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu isu penting dalam perkembangan remaja. Lingkungan alam merupakan aspek penting dalam hubungan dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Penelitian ini menguji hubungan antara *nature relatedness* dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Partisipan penelitian sebanyak 430 remaja. Pengukuran menggunakan dua instrumen yaitu *Nature relatedness* diukur menggunakan *Nature Relatedness Scale* (NRS) sedangkan kesejahteraan psikologis diukur menggunakan *Psychological Well-Being Scale* (PWBS). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara *nature relatedness* dengan kesejahteraan psikologis. Artinya semakin tinggi *nature relatedness* individu, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis. Temuan ini menunjukkan pentingnya membangun kedekatan dengan alam dalam kehidupan sehari-hari seperti beraktivitas dan, menikmati pemandangan alam untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

Kata kunci: *Nature Relatedness*, Kesejahteraan Psikologis, remaja

ABSTRACT

Psychological well-being is an important issue in adolescent development. The natural environment is an important aspect in relation to psychological well-being in adolescents. This research examines the relationship between nature relatedness and psychological well-being in adolescents. The research participants were 430 teenagers. Measurements used two instruments, namely *Nature Relatedness* was measured using the *Nature Relatedness Scale* (NRS) while psychological well-being was measured using the *Psychological Well-Being Scale* (PWBS). The research results show that there is a significant relationship between nature relatedness and psychological well-being. This means that the higher an individual's nature relatedness, the higher their psychological well-being. These findings demonstrate the importance of building connections with nature in daily life, such as doing activities and enjoying natural scenery to enhance adolescents' psychological well-being

Keywords: *Nature Relatedness*, Psychological Well-being, teenagers

*Korespondensi:

Ivan Muhammad Agung
ivan.agung@uin-suska.ac.id

Masuk: 30 Agustus 2024

Diterima: 9 Maret 2025

Terbit: 30 April 2025

Sitasi:

Sandry, A. F., & Agung, I. M.
(2025). Korelasi Antara *Nature Relatedness* dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Jurnal Ecopsy*, 12(1), 1-11.

<http://doi.org/10.20527/ecopsy.2025.12.001>

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, isu kesehatan mental telah mendapatkan perhatian khusus di kalangan masyarakat, khususnya pada kelompok remaja (Tang, Y dkk., 2019). Fase remaja yang merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, umumnya terjadi pada rentang usia 10 hingga awal 20-an tahun (Sawyer dkk., 2018). Greenwood dan Gatersleben (2016)

mengemukakan bahwa remaja mengalami peningkatan masalah psikologis akibat tekanan mental dan stres. Survei dari *Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health*. (2022) tentang kesehatan mental pada remaja nasional menemukan bahwa prevalensi gangguan mental pada remaja Indonesia berusia 10-17 tahun, sebesar sepertiga remaja (34,9%) mengalami masalah kesehatan mental, dan

5,5% diantaranya didiagnosis mengalami gangguan mental dalam satu tahun terakhir. Kesejahteraan psikologis pada masa remaja sangat penting dan menjadi salah satu faktor penentu kesehatan mental di masa dewasa (Afrashteh & Hasani, 2022). Arslan (2023), menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis sangat penting bagi remaja karena hal ini secara langsung memengaruhi kualitas hidup, prestasi akademis, dan hubungan sosial mereka secara keseluruhan. Sedangkan rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis remaja. Menurut Khan *et al.* (2015) berkorelasi kuat dengan morbiditas fisik, penurunan kualitas dan durasi hidup, serta peningkatan penggunaan layanan kesehatan. Lebih lanjut, konsekuensi dari rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis yang berakibat pada kegagalan mengatasi kondisi kesehatan mental remaja akan berlanjut hingga masa dewasa, mengganggu kesehatan fisik dan mental, serta membatasi peluang untuk menjalani kehidupan yang memuaskan di masa dewasa. Sejalan dengan Adiwena dan Djuwita (2019) yang menuturkan kesejahteraan psikologis yang baik menjadikan individu dapat mengenali, menggali dan memiliki potensi yang khas dalam dirinya.

Kesejahteraan psikologis merupakan konstruk multidimensi yang meliputi aspek kebahagiaan subjektif, tingkat kepuasan hidup, pencapaian makna hidup, serta kondisi kesehatan mental dan stabilitas emosional seseorang (Dhanabhakya & Sarath, 2022). Menurut Ryff (1989) kesejahteraan psikologis ialah kondisi psikologis dimana individu mampu mengaktualisasikan diri, berfungsi secara optimal dalam kehidupan, menerima segala kekurangan dan kelebihan diri, mandiri, mampu membina hubungan yang positif dengan individu lain dapat menguasai lingkungan sehingga sesuai dengan kondisi psikisnya, memiliki tujuan dalam hidup dan terus mengembangkan potensi dirinya. Lebih lanjut, Ryff (1995) menuturkan bahwa seseorang berada dalam kondisi kesejahteraan psikologis ketika mereka tidak hanya bebas dari stres atau masalah kesehatan mental, tetapi juga memiliki status kesehatan mental yang

dianggap sehat dan memungkinkan mereka untuk beroperasi secara maksimal.

Bukti ilmiah terbaru menegaskan bahwa interaksi manusia dengan alam merupakan variabel krusial dalam menentukan kesehatan mental (Yang *et al.*, 2022; Dean *et al.*, 2018). Ironisnya, generasi remaja saat ini justru mengembangkan pola hidup perkotaan yang statis dan terdigitalisasi, dimana waktu senggang yang dahulu diisi dengan aktivitas alam kini telah tergantikan oleh interaksi dengan perangkat elektronik (Michaelson *et al.*, 2020). Padahal, berbagai studi lintas budaya Puhakka & Hakoköngäs, (2023); Dean *et al.*, (2018); Zhang *et al.*, (2014) secara meyakinkan membuktikan bahwa derajat keterkaitan seseorang dengan lingkungan alamiahnya secara signifikan memengaruhi kualitas kesejahteraan psikologis mereka.

Gerofsky dan Gerofsky (2016) menyatakan bahwa keterkaitan individu dengan alam (*Nature relatedness*) dapat dikaitkan dengan kesejahteraan karena keterkaitan individu dengan alam (*Nature relatedness*) memenuhi kebutuhan psikologis fundamental manusia akan relasi dengan makhluk hidup lain, sehingga menciptakan rasa nyaman secara emosional dan aktualisasi diri. Menurut Nisbet *et al.*, (2009) *Nature relatedness* (NR) merupakan konstruk yang menggambarkan tingkat hubungan subjektif antara individu dengan lingkungan alam. Dia juga menggambarkan bahwa *nature relatedness* merupakan sebuah konstruk yang menggambarkan apresiasi dan pemahaman individu mengenai pentingnya keterkaitan manusia dengan makhluk hidup lainnya di lingkungan.

Menurut Nisbet dan Zelenski, (2014) mendefinisikan keterkaitan individu dengan alam (*Nature relatedness*) sebagai konstruksi multidimensi yang melibatkan hubungan afektif, kognitif, dan fisik seseorang dengan alam dia mengajukan konstruk *nature relatedness* untuk memahami berbagai aspek hubungan antara manusia dan alam mencakup emosi, pengalaman, dan pemahaman serta untuk mengukur minat, ketertarikan, dan

keinginan individu untuk terhubung dengan alam. Beberapa studinya menunjukkan bahwa kontak dengan alam dapat bermanfaat, misalnya mengarah pada perbaikan suasana hati, kognisi, kebahagiaan dan kesehatan. (Capaldi *et al.*, 2014; Barrera-Hernández *et al.*, 2020).

Nature relatedness berkontribusi pada peningkatan afek positif (Yang *et al.*, 2022). Individu dengan tingkat keterhubungan alam yang tinggi cenderung memiliki emosi positif yang mendorong keterbukaan dan kemampuan membangun relasi interpersonal yang sehat. Interaksi dengan alam juga memfasilitasi pengembangan otonomi psikologis, memungkinkan individu untuk menyelaraskan diri dengan kebutuhan intrinsik tanpa tekanan eksternal. Howell dan Passmore (2013) menjelaskan bahwa lingkungan alam memberikan ruang bagi ekspresi diri autentik dan pembebasan dari konstruksi sosial yang membatasi.

Leong *et al.* (2014) menemukan bahwa remaja dengan hubungan yang lebih besar dengan alam memiliki tingkat yang jauh lebih tinggi untuk persepsi diri tentang kesehatan umum, kesejahteraan mental, dan pengaruh positif. Remaja dengan tingkat *nature relatedness* yang besar juga menunjukkan pemikiran yang jauh lebih terbuka dan kreatif. Dean *et al.*, (2018) menuturkan bahwa ketika manusia berinteraksi dengan alam, mereka cenderung mengalami manfaat, termasuk pengurangan stres fisiologis dan psikologis, peningkatan kesejahteraan, vitalitas, memulihkan kapasitas untuk mengarahkan perhatian pada tugas-tugas yang relevan dalam kehidupan sehari-hari, kemampuan untuk merenungkan masalah hidup, dan aktivitas saraf di area otak yang terkait dengan penarikan perilaku. Sejalan dengan studi Piccininni *et al.*, (2018) bahwa remaja yang memiliki *nature relatedness* melaporkan lebih sedikit keluhan psikologis seperti depresi, lekas marah, merasa gugup dan sulit tidur. Lebih jauh lagi, bukti empiris dari Bakir-Demir *et al.*, (2019) mengungkapkan bahwa *nature relatedness* yang kuat pada remaja berkorelasi dengan

kapasitas regulasi emosi dan fungsi kognitif yang lebih baik, yang pada gilirannya mendorong perkembangan psikososial yang positif.

Zhang *et al.*, (2014) menemukan hubungan positif antara pengalaman individu akan keterhubungan dengan alam (*NR experience*) dengan kepuasan hidup dan harga diri (*self-esteem*) yang tinggi. Howell *et al.*, (2013) melalui studinya menunjukkan bahwa *nature relatedness* sering dikaitkan dengan peningkatan kebahagiaan dan perasaan yang lebih tinggi akan tujuan dan makna hidup (*Purpose in life*) serta peningkatan perhatian. Sejalan dengan Pritchard *et al.*, (2020) yang menyatakan bahwa individu dengan *nature relatedness* lebih mungkin untuk berkembang dan berfungsi dengan baik secara psikologis. Beberapa studi juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki keterkaitan dengan alam (*nature relatedness*) cenderung memiliki kesejahteraan psikologis lebih baik (Chhajer & Bapat, 2024; Claris Fisher *et al.*, 2021; Grabowska-Chenczke *et al.*, 2022).

Sementara studi tentang *nature relatedness* dan kesejahteraan psikologis sudah beberapa dilakukan di Indonesia dengan hasil berbeda. Misalkan studi Adiwena dan Djuwita, (2019) pada masyarakat urban menunjukkan bahwa *nature relatedness* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Sependapat dengan studi Nimesa dan Utami (2023); Talumepa (2018) pada mahasiswa yang menunjukkan bahwa *nature relatedness* berkontribusi signifikan pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sementara studi lain pada mahasiswa menunjukan bahwa secara umum *nature relatedness* tidak berhubungan dengan` kesejahteraan psikologis (Cahyandari *et al.*, 2021). Kondisi tersebut menjadi alasan kenapa penelitian ini perlu dilakukan untuk melihat bagaimana hubungan antara *nature relatedness* dengan` kesejahteraan psikologis pada remaja.

Secara keseluruhan, berbagai penelitian ini menunjukkan bahwa *nature relatedness* merupakan faktor vital yang memberikan kontribusi positif bagi kesejahteraan psikologis

individu. Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan, peneliti mengajukan hipotesis bahwa ada hubungan signifikan *nature relatedness* terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja.

METODE PENELITIAN

Partisipan

Partisipan penelitian ini ialah remaja dengan kriteria berada di rentang usia 15-21 tahun, berstatus sebagai pelajar atau mahasiswa/i, berdomisili di Pekanbaru. Partisipan penelitian direkrut menggunakan teknik *accidental sampling* dengan menyebarkan tautan kuesioner penelitian melalui media sosial. Calon partisipan yang bersedia mengisi kuesioner dan memenuhi kriteria berpartisipasi dengan membuka tautan dan mengisi kuesioner tersebut. Secara umum, jenis kelamin perempuan lebih dominan sebanyak 309 responden (71,86%) dan laki-laki sebanyak 121 responden (28,14%). Sebaran usia terbanyak adalah usia 19 tahun sebanyak 123 responden (28,60%) dan paling sedikit adalah usia 15 tahun sejumlah 11 responden (2,6%). Sebanyak, 201 responden (46,74%) berstatus sebagai pelajar dan 229 responden (53,25%) berstatus sebagai mahasiswa/i.

Pengukuran

Proses pengambilan data dilakukan menggunakan dua alat ukur, yaitu skala *Nature Relatedness Scale* (NRS) oleh Nisbet *et al.*, (2009) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan dimodifikasi oleh Adiwena dan Djuwita (2022) yang terdiri dari 10 aitem dengan koefisien reliabilitas ($\alpha=0,806$). Skala NRS digunakan untuk mengukur 3 dimensi *nature relatedness*, yakni NR-*Self* (0,744), NR-*Perspective* (0,544), dan NR-*Experience* (0,772). Skala NRS terdiri dari 10 aitem *favorable*. Disediakan 5 alternatif jawaban menggunakan skala Likert yakni “Sangat Tidak Sesuai” hingga “Sangat Sesuai”.

Skala *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) oleh Ryff dan Keyes (1995) diadaptasi oleh Elfioni (2024) yang terdiri dari 18 aitem dengan koefisien reliabilitas ($\alpha=0,719$). Skala PWBS digunakan untuk mengukur 6 dimensi dalam kesejahteraan psikologis yakni kemandirian (*Autonomy*), penguasaan lingkungan (*Environtmental mastery*), pertumbuhan pribadi (*Personal growth*), hubungan positif dengan orang lain (*Positive relation with others*), tujuan hidup (*Purpose in life*), penerimaan diri (*Self-acceptance*). Skala PWBS terdiri atas 18 aitem dengan 10 aitem *favorable* dan 8 aitem *unfavorable*. Disediakan 7 alternatif jawaban menggunakan skala Likert yakni “Sangat Tidak Setuju” hingga “Sangat Setuju.”

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Demografi	Kategori	Rincian	Jumlah	Persentase	Jumlah
Jenis Kelamin	Laki-laki	121	430	28,14%	100%
	Perempuan	309		71,86%	
Usia	15	11	430	2,6%	100%
	16	41		9,5%	
	17	80		18,60%	
	18	61		14,19%	
	19	123		28,60%	
	20	51		11,86%	
	21	63		14,65%	
Status Pendidikan	Pelajar	201	430	46,74%	100%
	Mahasiswa/i	229		53,25%	

Tabel 2. Korelasi antar variabel penelitian

No	Variabel	1	2	3	4	5
1	NR- <i>Self</i>	1				
2	NR- <i>Perspective</i>	0,43***	1			
3	NR- <i>Experience</i>	0,43***	0,29***	1		
4	NR-Total	0,85***	0,73***	0,71***	1	
5	Kesejahteraan Psikologis (KP)	0,35***	0,33***	0,21***	0,39***	1

Note. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis kuantitatif dengan dua teknik utama: (1) analisis deskriptif untuk memaparkan karakteristik responden dan distribusi variabel, serta (2) analisis korelasi Pearson untuk menguji hubungan antar variabel penelitian dan membuktikan hipotesis yang diajukan. Data dianalisis menggunakan perangkat IBM *Statistical Packages for Social Sciences version 26 (SPSS 26) for Windows*.

HASIL

Uji Asumsi

Pengujian asumsi normalitas dilakukan dengan melihat nilai statistik *skewness* dan *kurtosis* (Mishra, 2019). Data dikatakan normal jika nilai *skewness* dan *kurtosis* berada pada rentang -2 hingga $+2$. Pada variabel *nature relatedness* diperoleh nilai *skewness* sebesar $-0,516$ dan *kurtosis* sebesar $0,186$ serta pada variabel kesejahteraan psikologis diperoleh nilai *skewness* sebesar $0,005$ dan *kurtosis* sebesar $-0,281$. Sehingga disimpulkan data berdistribusi normal. Selanjutnya, pengujian asumsi linearitas dilakukan dan diperoleh hasil nilai signifikansi kurang dari $0,05$ ($0,000 \leq 0,05$) atau nilai *deviation from linearity* besar dari $0,05$ ($0,728 \geq 0,05$) maka dapat simpulkan asumsi linearitas terpenuhi (Priyatno, 2014).

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik korelasi *pearson product moment*. Hipotesis diterima apabila $p \leq 0,05$ yang berarti ada hubungan signifikan antara Berdasarkan

bebas dengan variabel terikat (Field, 2017). Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai r sebesar $0,392$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p \leq 0,05$) sehingga disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang berarti terdapat hubungan positif antara *nature relatedness* dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Artinya semakin tinggi *nature relatedness* maka semakin meningkat kesejahteraan psikologis individu. Pada tabel 2 menunjukkan bahwa setiap dimensi NR berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Sementara nilai koefisien determinasi atau *R Square* sebesar $0,153$ atau $15,3\%$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa varians kesejahteraan psikologis (Y) dapat dijelaskan oleh *nature relatedness* sebesar 15% , sedangkan 85% dijelaskan oleh faktor lain. Dimensi NR-*Self* berkontribusi paling besar yaitu $8,2\%$, sementara NR-*Perspective* sebesar $6,3\%$ dan NR-*Experience* $0,8\%$.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *nature relatedness* dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *nature relatedness* dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Berdasarkan analisis data, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar $0,392$ dengan signifikansi $0,000$ sehingga disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara *nature relatedness* dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Artinya kesejahteraan psikologis seseorang akan meningkat seiring dengan

kuatnya koneksi mereka terhadap alam. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Adiwena dan Djuwita (2019) yang menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *nature relatedness* dengan *psychological well-being*.

Salah satu faktor yang berperan terhadap kesejahteraan psikologis menurut Nisbet *et al.*, (2009) ialah terhubung dengan alam (*nature relatedness*). Baumeister dan Leary (1995) menyatakan bahwa keterhubungan dianggap sebagai salah satu persyaratan dasar bagi manusia dan merupakan prasyarat penting untuk mencapai kesejahteraan. Sejalan dengan Yang *et al.*, (2022) yang menuturkan bahwa alam meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan memenuhi kebutuhan psikologis dasar yaitu *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*. Ketika kebutuhan psikologis dasar terpenuhi, individu akan memiliki tujuan hidup, berada dalam kondisi mental yang sehat, dan dapat berfungsi optimal yang pada gilirannya akan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Menurut Capaldi *et al.*, (2014) individu dengan tingkat *nature relatedness* yang tinggi cenderung menyerap keuntungan atau manfaat fisik dan psikologis dari alam yang lebih besar dibandingkan individu dengan tingkat *nature relatedness* yang rendah. *Nature relatedness* yang tinggi pada individu dapat menyebabkan individu tersebut semakin terlibat dengan alam seperti banyak melakukan aktivitas di alam atau berinteraksi dengan makhluk hidup lain di lingkungan alam. Moore dan Van Vliet (2022) menemukan bahwa individu cenderung memilih alam sebagai tempat untuk melepaskan diri dari rutinitas sehari-hari serta dari penilaian sosial, yang menawarkan kebebasan untuk menjadi diri sendiri. Lebih lanjut, Oh *et al.*, (2020) dalam studinya menemukan bahwa terlibat dengan alam dapat membantu meningkatkan kontrol diri, rasa harga diri, kemampuan, dan vitalitas individu. *Nature relatedness* berhubungan dengan makna dan tujuan hidup ketika orang beradaptasi dengan pengalaman baru setelah menghabiskan waktu di alam individu cenderung melakukan

perubahan diri mengenai makna dan tujuan hidupnya (Puhakka, & Hakoköngäs, 2023).

Hubungan antara *nature relatedness* dan kesejahteraan psikologis juga dikonfirmasi melalui analisis setiap dimensi variabel *nature relatedness* dengan variabel kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil penelitian diketahui dimensi *nature relatedness* secara signifikan berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis. Sejalan dengan Studi Grabowska-Chenczke *et al.*, (2022) yang membuktikan bahwa *nature relatedness* secara andal dan positif terkait dengan dua dimensi kesejahteraan psikologis yaitu otonomi (*autonomy*) dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Individu dengan *nature relatedness* yang baik mampu mengelola emosi dan kognitifnya sehingga dapat mengoptimalkan potensi dirinya. Bakir-Demir *et al.*, (2019) menunjukkan bahwa remaja dengan *nature relatedness* yang baik dapat mengelola emosi dan kognitifnya, sehingga mendukung perkembangan positif.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa korelasi *nature relatedness* terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai koefisien determinasi atau *R Square* sebesar 0,153 atau 15,3% menunjukkan bahwa variabel *nature relatedness* hanya berkontribusi sebesar 15% terhadap variabel kesejahteraan psikologis, sedangkan 85% dipengaruhi oleh faktor lain. Peneliti berasumsi bahwa terdapat variabel yang tidak diteliti oleh peneliti yang memiliki hubungan lebih kuat dari *nature relatedness* terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini didukung oleh faktor lain yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis yaitu faktor status sosial, ekonomi, budaya, dukungan sosial, dan kepribadian (Oskrochi, *et al.*, 2018; Lin, & Guo, 2024; Sulistiowati *et al.*, 2020)

Kemungkinan lainnya adalah sebagian besar responden beranggapan bahwa kehadiran lingkungan alam mungkin bukan penentu utama untuk kesejahteraan psikologis mereka. Temuan ini konsisten dengan hasil meta-analisis Pritchard dkk., (2020) yang mengidentifikasi bahwa efek keterhubungan dengan alam (*nature relatedness*) terhadap

kesejahteraan psikologis menunjukkan korelasi dalam rentang kecil hingga sedang. Selanjutnya oleh Lawton *et al.* (2017) yang menunjukkan bahwa bagi seseorang yang rutin berolahraga, lingkungan olahraga alami tidak menjadi penentu utama kesehatan mental mereka. Namun, Pritchard *et al.* (2020) menuturkan bahwa individu yang terhubung dengan alam lebih mungkin berkembang dan berfungsi dengan baik secara psikologis. Hasil penelitian ini sekali lagi membuktikan pentingnya peran lingkungan alam bagi kehidupan manusia.

Meskipun *nature relatedness* tidak memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap kesejahteraan psikologis, hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat sumbangan efektif dimensi *nature relatedness* terhadap kesejahteraan psikologis. Sumbangan efektif yang terbesar aspek variabel *nature relatedness* terhadap kesejahteraan psikologis yaitu aspek *NR-Self* sebesar 8,2%. Kondisi ini dikarenakan *NR-Self* merepresentasikan identifikasi internal dengan alam, mencerminkan perasaan, dan pemikiran tentang hubungan pribadi seseorang dengan alam (Nisbet *et al.*, 2009). Selain itu, *NR-Self* konsistensi dengan teori perkembangan remaja, yang menekankan pentingnya pembentukan identitas pada masa remaja (Luyckx *et al.*, 2023). *NR-Self* sejalan dengan proses pencarian identitas ini memberikan wadah untuk eksplorasi dan pembentukan konsep diri. Hasil studi menunjukkan bahwa identitas diri atau identitas lingkungan berhubungan dengan kesejahteraan psikologis remaja (Ruiz, & Yabut, 2024; Hoffman, & Umaña-Taylor, 2023)

Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu Pertama, penelitian ini hanya menggunakan metode survei, jadi tidak menggambarkan pengaruh yang sebenarnya antara keterikatan dengan alam terhadap kesejahteraan psikologis. Kedua studi tersebut memiliki keterbatasan karena hanya mengkaji satu variabel bebas, sehingga tidak memberikan gambaran menyeluruh tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Selain itu, sampel yang digunakan tidak cukup bervariasi dan tidak representatif

terhadap keberagaman geografis Indonesia, maka diperlukan penelitian lanjutan dengan subjek dan lokasi yang lebih beragam untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *nature relatedness* dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif *nature relatedness* dengan kesejahteraan psikologis yang artinya semakin tinggi *nature relatedness* pada remaja maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada remaja tersebut, *NR-Self* merupakan dimensi yang paling berkontribusi dalam kesejahteraan psikologis remaja. *NR-Self* berkaitan identitas diri yang terkait dengan alam, artinya individu dengan *NR-Self* tinggi cenderung mengidentifikasi dirinya dekat dengan alam, memiliki internalisasi pengalaman dengan alam dan melihat alam bagian dalam identitas diri. Kondisi ini sejalan dengan psikologis remaja khususnya dalam proses pembentukan identitas diri yang cenderung peduli dan terlibat dengan alam.

Bagi peneliti selanjutnya, perlu untuk melakukan penelitian dari berbagai faktor selain *nature relatedness* yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis maupun mengembangkan dengan faktor lain untuk mendapatkan hasil yang lebih variatif dan dapat memperkaya kajian pembelajaran, seperti teknologi (internet, media sosial) dan relasi teman sebaya. Selain itu, penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan untuk menggunakan populasi yang lebih spesifik agar hasil penelitian dapat lebih dirasakan manfaatnya secara langsung oleh target populasi. Lebih dari itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan pendekatan eksperimen untuk memastikan pengaruh kedekatan alam dengan kesejahteraan psikologis. Implikasi praktis penelitian, sekolah dan pemerintah dapat mengadakan program-program yang berwawasan lingkungan agar

dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiwena, B. Y., & Djuwita, R. (2019). Nature relatedness as a predictor of psychological well-being: A study of Indonesian urban society. *ANIMA: Indonesian Psychological Journal*, 34(4), 175-187. <https://doi.org/10.24123/aipj.v34i4.2578>
- Adiwena, B. Y., & Djuwita, R. (2022). Manusia dan lingkungan alam: Analisis faktor konfirmatori terhadap Nature Relatedness Scale Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(01), 57-71. <https://doi.org/10.7454/jps.2022.08>
- Afrashteh, M. Y., & Hasani, F. (2022). Mindfulness and psychological well-being in adolescents: The mediating role of self-compassion, emotional dysregulation and cognitive flexibility. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 9(22). <https://doi.org/10.1186/s40479-022-00192-y>
- Arslan, G. (2023). Psychological well-being and mental health in youth: Technical adequacy of the comprehensive inventory of thriving. *Children*, 10(7), 1269. <https://doi.org/10.3390/children10071269>
- Bakir-Demir, T., Berument, S. K., & Sahin-Acar, B. (2019). The relationship between greenery and self-regulation of children: The mediation role of nature connectedness. *Journal of Environmental Psychology*, 65, 101327. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101327>
- Barrera-Hernández, L. F., Sotelo-Castillo, M. A., Echeverría-Castro, S. B., & Tapiá-Fonllem, C. O. (2020). Connectedness to Nature: Its Impact on Sustainable Behaviors and Happiness in Children. *Frontiers in Psychology*, 11(February), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00276>
- Baumeister, R., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Brown, K. W., and Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *J. Pers. Soc. Psychol.* 84, 822–848. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.82
- Chhajer, R., & Bapat, S. (2024). *Exploring the impact of nature connectedness on well-being among urban youth from 25 mostpopulated cities in India*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4274744/v1>
- Cahyandari, A. A., Sejati, N. K., Pangestu, A. A. N., Fernandi, Setiawan, C. A., & Adiwena, B. Y. (2023). The Relationship Between Nature Relatedness and Psychological Well-Being of Students in Semarang City. *Psycho Holistic*, 5(1), 1–5. <https://doi.org/10.35747/ph.v5i1.565>
- Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5 (976). <https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2014.00976>
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. (2022). *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report*. Center for Reproductive Health. Retrieved from <https://qcmhr.org/wp-content/uploads/2023/02/I-NAMHS-Report-Bahasa-Indonesia.pdf>
- Clariss Fisher, J., Emmerson Bicknell, J., Nesbitt Irvine, K., Fernandes, D., Mistry, J., & Georgina Davies, Z. (2021). Exploring how urban nature is associated with human wellbeing in a neotropical

- city. *Landscape and Urban Planning*, 212, 104119. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2021.104119>
- Dhanabhakym, M., & Sarath, M. (2022). Impact of occupational stress on job satisfaction and psychological wellbeing. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)*, 2(2), 270–275
- Dean, J. H., Shanahan, D. F., Bush, R., Gaston, K. J., Lin, B. B., Barber, E., Franco, L., & Fuller, R. A. (2018). Is nature relatedness associated with better mental and physical health?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7), 1371. <https://doi.org/10.3390%2Fijerph15071371>
- Field, A. (2017). *Discovering statistics using SPSS*. London, UK: SAGE Publications Ltd. Retrieved from <http://repo.darmajaya.ac.id/5678/1/Discovering/Statistics/Using/IBM/SPSS/Statistics/PDFDrive.pdf>
- Gerofsky, P. R., & Gerofsky, P. R. (2016). The relationship between nature relatedness, trait emotional intelligence and well-being. (Undergraduate Honors Theses, The University of Western Ontario, Canada). Retrieved from https://ir.lib.uwo.ca/psychd_utht/28
- Grabowska-Chenczke, O., Wajchman-świtalska, S., & Woźniak, M. (2022). Psychological Well-Being and Nature Relatedness. *Forests*, 13(7). <https://doi.org/10.3390/f13071048>.
- Hoffman, A. J., & Umaña-Taylor, A. J. (2023). The promise of leveraging social identities in interventions to enhance the well-being and lives of adolescents. *Child Development Perspectives*. <https://doi.org/10.1111/cdep.12486>
- Howell A.J., Dopko R.L., Passmore H.A., Buro K. (2011). Nature connectedness: Associations with well-being and mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 51(2), 166–171. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.03.037>
- Khan, Y., Taghdisi, M. H., & Nourijelyani, K. (2015). Psychological well-being (PWB) of school adolescents aged 12–18 yr, its correlation with general levels of physical activity (PA) and socio-demographic factors in gilgit, pakistan. *Iranian Journal of Public Health*, 44(6), 804-813. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26258093/>
- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Glas, C. A., & Bohlmeijer, E. T. (2015). The bidirectional relation between positive mental health and psychopathology in a longitudinal representative panel study. *The Journal of Positive Psychology*, 10(6), 553-560. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1015156>
- Lawton, E., Brymer, E., Clough, P., & Denovan, A. (2017). The relationship between the physical activity environment, nature relatedness, anxiety, and the psychological well-being benefits of regular exercisers. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2017.01058>
- Leong, L. Y. C., Fischer, R., & McClure, J. (2014). Are nature lovers more innovative? The relationship between connectedness with nature and cognitive styles. *Journal of Environmental Psychology*, 40, 57–63. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2014.03.007>
- Lin, J., & Guo, W. (2024). The Research on Risk Factors for Adolescents' Mental Health. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 14(4), 263. <https://doi.org/10.3390/bs14040263>
- Luyckx, K., Vanderhaegen, J., Raemen, L., & Claes, L. (2023). Identity formation in adolescence and emerging adulthood: a process-oriented and applied perspective. *European Journal of Developmental Psychology*.

- <https://doi.org/10.1080/17405629.2023.2250128>
- McMahan, E. A., & Estes, D. (2015). The effect of contact with natural environments on positive and negative affect: A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 10(6), 507–519. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.994224>
- Michaelson, V., King, N., Janssen, I., Lawal, S., & Pickett, W. (2020). Electronic screen technology use and connection to nature in Canadian adolescents: A mixed methods study. *Canadian Journal of Public Health*, 111(4), 502–514. <https://doi.org/10.17269/s41997-019-00289-y>
- Mishra, P., Pandey, C. M., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C., & Keshri, A. (2019). Descriptive statistics and normality tests for statistical data. *Annals of Cardiac Anaesthesia*, 22(1), 67–72. https://doi.org/10.4103/2Faca.ACA_157_18
- Moore, C. L., & Van Vliet, K. J. (2022). Women's experiences of nature as a pathway to recovery from sexual assault. *Journal of Humanistic Psychology*, 62(1), 123–150. <https://doi.org/10.1177/0022167819847094>
- Nimesa, L.T. A., & Utami, M.S (2023) Peran Keterhubungan Alam (Nature Relatedness) terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. Skripsi (tidak dipublikasikan) Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>.
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2009). The nature relatedness scale: Linking individuals' connection with nature to environmental concern and behavior. *Environment and Behavior*, 41(5), 715–740. <https://doi.org/10.1177/0013916508318748>
- Nisbet, E. K., & Zelenski, J. M. (2014). Happiness and feeling connected: The distinct role of nature relatedness. *Environment and Behavior*, 46(1), 3–23. <http://dx.doi.org/10.1177/0013916512451901>
- Oh, K. H., Shin, W. S., Khil, T. G., & Kim, D. J. (2020). Six-step model of nature-based therapy process. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (3), 685. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030685>
- Oskrochi, G., Bani-Mustafa, A., & Oskrochi, Y. (2018). Factors affecting psychological well-being: Evidence from two nationally representative surveys. *PloS one*, 13(6), e0198638. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198638>
- Piccininni, C., Michaelson, V., Janssen, I., & Pickett, W. (2018). Outdoor play and nature connectedness as potential correlates of internalized mental health symptoms among Canadian adolescents. *Preventive Medicine*, 112, 168–175. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.04.020>
- Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D., & McEwan, K. (2020). The relationship between nature connectedness and eudaimonic well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 21, 1145–1167. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00118-6>
- Puhakka, R., & Hakoköngäs, E. (2023). Adolescents' experiences in nature: Sources of everyday well-being. *Journal of Leisure Research*, 55(2), 250–269. <https://doi.org/10.1080/00222216.2023.2204346>
- Ruiz, W. D. G., & Yabut, H. (2024). Autonomy and identity: the role of two developmental tasks on adolescent's wellbeing. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1309690>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of

- psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/00223514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Claris Fisher, J., Emmerson Bicknell, J., Nesbitt Irvine, K., Fernandes, D., Mistry, J., & Georgina Davies, Z. (2021). Exploring how urban nature is associated with human wellbeing in a neotropical city. *Landscape and Urban Planning*, 212, 104119. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2021.104119>
- Grabowska-Chenczke, O., Wajchman-świtalska, S., & Woźniak, M. (2022). Psychological Well-Being and Nature Relatedness. *Forests*, 13(7). <https://doi.org/10.3390/f13071048>
- Claris Fisher, J., Emmerson Bicknell, J., Nesbitt Irvine, K., Fernandes, D., Mistry, J., & Georgina Davies, Z. (2021). Exploring how urban nature is associated with human wellbeing in a neotropical city. *Landscape and Urban Planning*, 212, 104119. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2021.104119>
- Grabowska-Chenczke, O., Wajchman-świtalska, S., & Woźniak, M. (2022). Psychological Well-Being and Nature Relatedness. *Forests*, 13(7). <https://doi.org/10.3390/f13071048>
- Claris Fisher, J., Emmerson Bicknell, J., Nesbitt Irvine, K., Fernandes, D., Mistry, J., & Georgina Davies, Z. (2021). Exploring how urban nature is associated with human wellbeing in a neotropical city. *Landscape and Urban Planning*, 212, 104119. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2021.104119>
- Grabowska-Chenczke, O., Wajchman-świtalska, S., & Woźniak, M. (2022). Psychological Well-Being and Nature Relatedness. *Forests*, 13(7). <https://doi.org/10.3390/f13071048>
- Tang, Y., Tang, R., & Gross, J. J. (2019). Promoting Psychological Well-Being Through an Evidence-Based Mindfulness Training Program. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13, 463927. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00237>
- Talumepa, K.P (2018). Hubungan antara Nature Relatedness dengan Subjective Well - Being pada Mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana. Skripsi (tidak dipublikasikan). Dari <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/17657>
- Yang, Y., Cai, H., Yang, Z., Zhao, X., Li, M., Han, R., & Chen, S. X. (2022). Why does nature enhance psychological well-being? A self-determination account. *Journal of Environmental Psychology*, 83. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101872>