



Adakah Peran Keterhubungan dengan Alam terhadap Stress pada Dewasa: Tinjauan Sistematis

Irba Chalisha Amaly¹, Siti Maimunah²

Magister Psikologi Sains Universitas Muhammadiyah Malang¹⁻²

Email Korespondensi: aralyshairba@gmail.com¹, maimunah@umm.ac.id²

Article received: 15 September 2025, Review process: 25 September 2025

Article Accepted: 10 Oktober 2025, Article published: 01 November 2025

ABSTRACT

Stress has become one of the most persistent psychological burdens in adulthood, manifesting differently across early, middle, and late adult stages. This study aims to systematically review how nature relatedness serves as a protective factor against stress among adults. Using a systematic literature review approach guided by the SPIDER framework, nine primary articles published between 2015 and 2025 were analyzed from Google Scholar, screened through Mendeley and Rayyan. The review reveals that nature relatedness significantly contributes to stress reduction both directly and indirectly through mediators such as emotion regulation, meaning in life, resilience, and adaptive coping. Yet, inconsistencies across studies appear due to cultural variations, methodological diversity, and measurement differences in the dimensions of nature relatedness. These findings suggest that cultivating emotional and cognitive connection to nature can be an effective promotive intervention for adult mental health and stress management programs.

Keywords: Adulthood, Nature Relatedness, Stress Level

ABSTRAK

Stres menjadi salah satu beban psikologis yang paling persisten pada masa dewasa, yang muncul dengan bentuk berbeda pada fase awal, madya, hingga lanjut usia. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau secara sistematis bagaimana keterhubungan dengan alam berperan sebagai faktor protektif terhadap stres pada individu dewasa. Pendekatan yang digunakan ialah tinjauan sistematis berdasarkan kerangka SPIDER, dengan menganalisis sembilan artikel primer yang terbit antara tahun 2015 hingga 2025 melalui basis data Google Scholar serta diseleksi menggunakan Mendeley dan Rayyan. Hasil menunjukkan bahwa keterhubungan dengan alam berkontribusi signifikan terhadap penurunan stres, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui mediator seperti regulasi emosi, makna hidup, resiliensi, dan strategi coping adaptif. Namun, ketidakkonsistenan hasil antar penelitian muncul akibat variasi budaya, perbedaan metodologi, dan instrumen pengukuran dimensi keterhubungan dengan alam. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan koneksi emosional dan kognitif terhadap alam dapat menjadi strategi promotif yang efektif bagi kesehatan mental dan pengelolaan stres pada individu dewasa.

Kata Kunci: Dewasa, Keterhubungan Dengan Alam, Tingkat Stres

PENDAHULUAN

Stres merupakan salah satu masalah psikologis yang paling umum dialami oleh individu dalam rentang usia dewasa, baik dewasa awal, madya, maupun lanjut usia. Individu pada masa dewasa awal dengan rentang usia 18-40 tahun (Beck, 2018) berada dalam fase transisi dari ketergantungan ke arah kemandirian, yang ditandai oleh tugas-tugas perkembangan seperti, mengeksplorasi identitas, membangun karir, menjalin relasi romantis jangka panjang, serta menghadapi tekanan sosial dan ekspektasi masa depan (Beck, 2018; Santrock, 2011). Tuntutan akademik di pendidikan tinggi, pekerjaan, kegagalan dalam membangun relasi romantis, serta menjadi orangtua dan mengasuh anak menyebabkan stres pada dewasa awal (Beck, 2018; Santrock, 2011).

Pada dewasa madya dengan rentang usia 40-65 tahun sering mengalami berbagai peristiwa yang penuh tekanan, termasuk anak-anak meninggalkan rumah, timbulnya penyakit, merawat orang tua, kematian orang tua, dan pensiun (Antonucci *et al.*, 2001; Beck, 2018). Kemudian, individu dewasa akhir yang berusia di atas 65 tahun, mengalami penurunan fungsi fisik dan mental, kematian orang terkasih, pendapatan menurun, dan ketergantungan yang lebih besar pada orang lain, namun kurang merasakan dukungan emosional, merupakan sumber yang dapat menimbulkan stres (Beck, 2018).

Stres yang tidak ditangani dengan baik, akan menimbulkan dampak yang berbahaya bagi tubuh, baik fisik maupun psikis. 50-80% penderita depresi mengalami peristiwa hidup berat sebelumnya (Cohen *et al.*, 2007). Stres sering mempercepat atau memperparah penyakit yang sudah ada dalam bentuk laten (premorbid), seperti jantung koroner dan asma. Jalurnya mencakup disregulasi afektif, perilaku tidak sehat, gangguan sistem hormon, dan sistem saraf otonom (Cohen *et al.*, 2007; Cohen *et al.*, 2019). Pada setiap jenjang masa dewasa, stres dikaitkan dengan sistem kekebalan tubuh dan penyakit kardiovaskular. Stres juga dapat menyebabkan kesulitan gastrointestinal, termasuk sembelit, diare, radang usus besar, dan tukak lambung (Beck, 2018). Maka dari itu, penting untuk mengetahui faktor apa saja yang dapat menurunkan tingkat stres individu.

Stres psikologis (*Perceived Stress*) dapat diartikan sebagai suatu kondisi di mana persepsi individu terhadap tuntutan lingkungan melampaui atau membebani kapasitas adaptifnya (Cohen *et al.*, 1995). Stres psikologis bukan hanya tentang peristiwa itu sendiri, melainkan juga tentang interpretasi dan penilaian individu terhadap peristiwa tersebut dalam kaitannya dengan sumber daya yang dimiliki individu dalam menghadapi peristiwa negatif yang terjadi (Cohen *et al.*, 2007). Peneliti sepakat bahwa keadaan yang berat seperti kematian pasangan, atau mengetahui diagnosis kematian yang akan segera terjadi adalah contoh peristiwa kehidupan yang penuh tekanan. Tapi belum ada kesepakatan mengenai apa yang membuat suatu peristiwa tergolong sebagai stressor, karena peristiwa tersebut tergantung dengan penilaian dari masing-masing individu (Cohen *et al.*, 2007; Cohen *et al.*, 2019).

Ada beberapa pendekatan yang digunakan untuk mendefinisikannya *stressor* atau penyebab stres (Cohen *et al.*, 2019), yaitu; (a) Adaptasi. Stres diukur

berdasarkan seberapa besar perubahan atau adaptasi yang dibutuhkan oleh individu. Hal itu menyiratkan bahwa stres bersifat kumulatif, dimana semakin banyak peristiwa, semakin tinggi tingkat stresnya; (b) Ancaman atau bahaya. Kedekatan bahaya, intensitas, durasi, dan sejauh mana suatu peristiwa secara objektif tidak dapat dikendalikan merupakan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap potensi besarnya ancaman; (c) Tuntutan melebihi sumber daya, individu akan merasa tertekan dan tegang secara psikologis ketika dihadapkan pada situasi yang berat, tetapi tidak punya cukup kuasa atau kendali untuk menanganinya; (d) Gangguan terhadap tujuan, individu merasa terancam ketika ada halangan yang mengganggu peran atau rencana dalam mencapai tujuan hidup.

Individu pada fase dewasa dapat menggunakan dua strategi umum untuk mengatasi stres (Beck, 2018), yaitu, (a) Penanganan yang berpusat pada masalah. Individu menilai situasi sebagai sesuatu yang dapat diubah, mengidentifikasi kesulitan, dan memutuskan apa yang harus dilakukan untuk mengatasinya; (b) Penanganan yang berpusat pada emosi, yang bersifat internal, pribadi, dan ditujukan untuk mengendalikan tekanan. Contohnya adalah, pria paruh baya yang mengurangi stres dengan meninggalkan lingkungan kantornya yang penuh tekanan untuk bekerja di tempat yang alami yang lebih cerah dan menenangkan (Beck, 2018). Penelitian dan teori dalam psikologi lingkungan menunjukkan jenis lingkungan tertentu yang memiliki kapasitas untuk memfasilitasi pemulihan sumber daya yang terkuras (Berto, 2014). Teori Ulrich (1983), menyebut bahwa manusia, pada tingkat tertentu memiliki kecenderungan genetik untuk lebih menyukai lingkungan alam tertentu, khususnya lingkungan yang sangat penting bagi kehidupan. Oleh karena itu, manusia memiliki respons bawaan dan adaptif terhadap lingkungan alami yang mengarah pada pemulihan mereka dari stres psiko-fisiologis (Ulrich, 1983). Penelitian eksperimen oleh van Rompey *et al.* (2023) pada 80 partisipan menunjukkan bahwa melihat alam bisa menurunkan stres. Ini terjadi karena alam membuat individu tidak terlalu fokus pada pikiran dan perasaan negatif. Studi Wigley *et al.* (2025), pada 807 partisipan, menyoroti bagaimana perasaan terhubung dengan alam dapat melindungi kesehatan mental, terutama pada individu yang sangat sensitif yang mungkin lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan depresi.

Hartig *et al.* (2014) dalam kajian literturnya menemukan peran alam dan kesehatan, melalui empat jalur termasuk pengurangan stres, kualitas udara, aktivitas fisik, dan kohesi sosial atau jalan untuk meningkatkan kontak dengan orang lain dan rasa kebersamaan yang lebih besar. Dalam hal ini, rasa terhubung dengan alam atau keterhubungan dengan alam, mungkin dapat menjadi salah satu cara dalam menurunkan tingkat stres individu. Keterhubungan dengan alam (*Nature Relatedness*) merupakan rasa kesatuan dengan alam (Mayer & Frantz, 2004) yang mencakup apresiasi dan pemahaman seseorang terhadap hubungannya dengan semua makhluk hidup lain di bumi (Nisbet *et al.*, 2009) dan dapat meningkatkan kebahagiaan (Zelenski & Nisbet, 2014).

Terdapat beberapa tinjauan literatur terkait peran alam pada kesehatan mental. Misalnya, Hartig *et al.* (2014) meninjau manfaat kesehatan dari kontak

dengan alam, terutama dalam konteks perencanaan dan kebijakan urban. Meninjau bagaimana alam berperan dalam pemulihan stres psiko-fisiologis dan kelelahan mental (Berto, 2014). Meninjau apakah hubungan dengan alam adalah kebutuhan psikologis dasar manusia (Baxter & Pelletier, 2019). Hubungan spesifik antara paparan alam dengan regulasi emosi berdasarkan terminologi teori pengaturan emosi (Vitale & Bonaiuto, 2024). Ríos- Rodríguez *et al.* (2024) melakukan tinjauan sistematis hubungan antara kontak dengan alam dan pengaturan emosi.

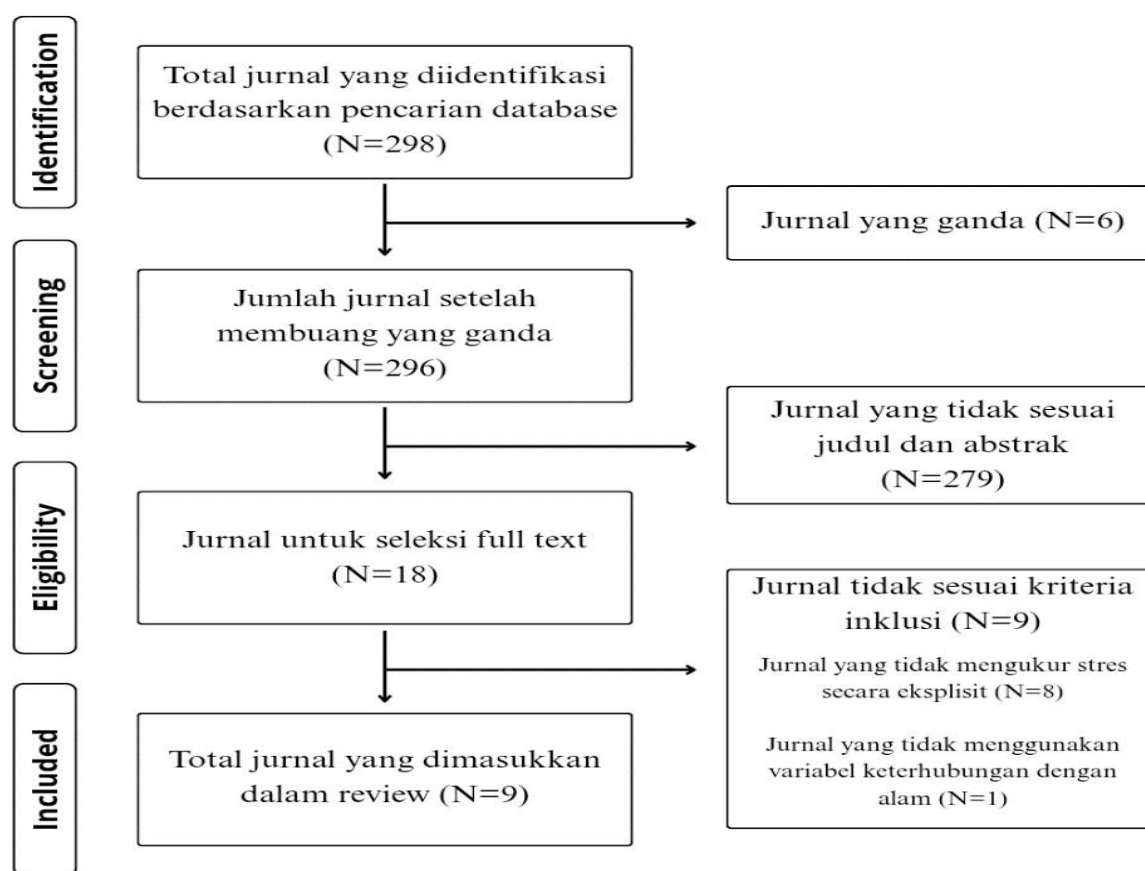
Tinjauan yang ditemukan oleh penulis, sejauh ini banyak yang membahas terkait peran alam dan pengaruhnya pada emosi atau regulasi emosi. Selain itu belum ada tinjauan literatur yang secara khusus membahas peran keterhubungan dengan alam terhadap stress dengan fokus dewasa, terutama di Indonesia. Kebanyakan literatur hanya membahas terkait kontak dengan alam atau peran alam secara umum, bukan melalui keterhubungan dengan alam. Oleh karena itu, tinjauan sistematik ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan ulasan terkait peran keterhubungan dengan alam terhadap tingkat stres pada dewasa dan menjawab apakah memang ada peran dari keterhubungan dengan alam terhadap tingkat stres pada dewasa atau tidak. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan dan informasi terkait salah satu cara untuk menurunkan stres pada fase dewasa, mengingat urgensinya karena stres dapat menimbulkan bahaya bagi psikis maupun fisik individu. Tinjauan sistematik ini juga diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya.

METODE

Terdapat beberapa proses dalam melakukan tinjauan sistematik (Kitchenham, 2004), yaitu merencanakan review, melakukan review yang mencakup pencarian jurnal, seleksi jurnal primer, menilai kualitas jurnal, ekstraksi dan sintesis data, serta melakukan pelaporan. Perencanaan review dimulai dengan membuat pertanyaan penelitian menggunakan formulasi pertanyaan SPIDER (*Sample, Phenomenon of Interest, Design, Evaluation, Research Type*). Sehingga, didapatkan pertanyaan penelitian dalam review ini adalah; bagaimana peran keterhubungan dengan alam terhadap stres pada dewasa? Selanjutnya, penulis menentukan istilah pencarian dan mendesain protokol pencarian. Kata-kata pencarian yang digunakan yaitu, "*Nature Relatedness*" OR "*Nature Connectedness*" AND "*Stress*" OR "*Perceived Stress*" AND "*Adult*". Kata-kata pencarian tersebut digunakan untuk mencari artikel pada database Google Scholar yang selanjutnya dilakukan penyaringan menggunakan Mendeley dan Rayyan. Penyaringan dilakukan pada semua jurnal yang telah lolos cek duplikasi berdasarkan judul dan abstrak. Jurnal yang telah lolos penyaringan judul dan abstrak, selanjutnya dianalisis berdasarkan versi lengkap jurnal tersebut. Setelah dilakukan seleksi dari 18 jurnal yang ditemukan diperoleh 9 jurnal yang membahas tentang peran keterhubungan dengan alam terhadap stress pada dewasa.

Penulis menentukan batasan dalam tinjauan ini yaitu: (1) jurnal membahas peran keterhubungan dengan alam terhadap stress, baik secara langsung maupun tidak langsung, (2) subjek adalah dewasa awal hingga akhir, karena

mempertimbangkan literatur yang masih terbatas, (3) jenis penelitian kuantitatif dan kualitatif (4) jurnal berbahasa Inggris, dan (5) penelitian dilakukan tahun 2015 hingga 2025. Jurnal yang tidak masuk kriteria adalah: (1) jurnal yang meneliti tentang pengaruh alam. Misalnya, paparan alam dan kontak dengan alam, bukan keterhubungan dengan alam terhadap stress pada dewasa, (2) Tidak membahas stres secara eksplisit, (3) tidak ditulis menggunakan bahasa Inggris, (4) artikel dengan jenis *review*, laporan, buku, *literature review*, dan penelitian yang metodenya tidak digambarkan dengan jelas. Semua prosedur yang telah disebutkan digambarkan dalam grafik PRISMA pada Gambar 1,



Gambar 1. Grafik Prisma

HASIL DAN PEMBAHASAN

Keseluruhan jurnal yang dianalisis dalam kajian ini membahas peran keterhubungan dengan alam terhadap tingkat stres pada masa dewasa. Meskipun memiliki tema sentral yang serupa, masing-masing studi mengangkat pendekatan teoritis, metodologi, dan konteks budaya yang berbeda, sehingga menghasilkan variasi dalam temuan dan implikasi penelitian. Keterhubungan dengan alam cenderung berhubungan dengan penurunan stres, baik secara langsung maupun tidak langsung. Sebagian besar peneliti (dapat dilihat pada tabel 1) menemukan bahwa peran keterhubungan dengan alam bersifat tidak langsung, artinya keterhubungan dengan alam mempengaruhi stres melalui variabel lain, seperti paparan terhadap alam, peningkatan resiliensi dan makna hidup, regulasi emosi

yang lebih adaptif, serta penggunaan strategi coping yang lebih efektif (Baceviciene & Jankauskiene, 2022; Bakır-Demir *et al.*, 2021; Gawrych, 2024; Ma *et al.*, 2025; Nguyen & Nguyen, 2022, Wigley *et al.*, 2025).

Temuan lain, menyebutkan bahwa keterhubungan dengan alam secara langsung berkorelasi signifikan dengan tingkat stres (Ma *et al.*, 2025), namun ada juga hasil yang menyebutkan bahwa keterhubungan dengan alam tidak memiliki korelasi yang signifikan terhadap tingkat stres pada dewasa (Nguyen & Nguyen, 2022). Penelitian Ma *et al.* (2025) menggunakan pendekatan model mediasi berantai yang kompleks, di mana keterhubungan dengan alam tidak hanya diuji secara langsung, tetapi juga melalui jalur tidak langsung yang melibatkan dua mediator psikologis, yaitu resiliensi dan makna hidup. Meskipun demikian, mereka tetap melaporkan adanya hubungan langsung signifikan antara keterhubungan dengan alam dan indikator kesehatan mental, termasuk tingkat stres. Nguyen & Nguyen (2022) menerapkan pendekatan analisis regresi sederhana dan korelasi bivariat untuk menguji hubungan langsung antara keterhubungan dengan alam dan gejala psikologis, termasuk tingkat stres. Hasilnya menunjukkan bahwa keterhubungan dengan alam hanya berhubungan positif dengan kepuasan hidup, namun tidak berhubungan signifikan dengan penurunan gejala stres. Tidak adanya jalur mediasi atau moderator lain dalam model Nguyen & Nguyen (2022), kemungkinan membatasi kemampuan model untuk menangkap hubungan yang kompleks antara keterhubungan dengan alam dan kesehatan mental. Penelitian Ma *et al.* (2025) dilakukan di Tiongkok, sedangkan Nguyen & Nguyen (2022) melakukan penelitiannya di Vietnam. Perbedaan nilai-nilai budaya, cara individu memaknai hubungan dengan alam, serta akses dan pengalaman terhadap alam dapat memengaruhi efektivitas keterhubungan dengan alam dalam menurunkan stres.

Terdapat studi primer yang menganalisis setiap dimensi dari keterhubungan dengan alam, yaitu *NR-Self*, *NR-Perspective*, dan *NR-Experience* (Dean *et al.*, 2018 ; Nguyen & Nguyen, 2022; Sumner & Goodenough, 2020). Dimensi tersebut didasarkan dari teori milik Nisbet *et al.* (2009) yang menyatakan terkait 3 dimensi dari keterhubungan dengan alam. Dean *et al.* (2018) menemukan *NR-Experience* secara signifikan berkorelasi negatif dengan stres, yang berarti bahwa orang yang merasa nyaman dan menikmati alam cenderung mengalami stres yang lebih rendah. *NR-Experience* mencerminkan keakraban fisik dan daya tarik manusia terhadap alam. Seseorang dengan *NR-Experience* tinggi akan memiliki ketertarikan yang lebih tinggi untuk berinteraksi secara langsung dengan lingkungan alam dibandingkan individu dengan skor dimensi pengalaman yang rendah (Nisbet *et al.*, 2009).

Tabel 1. Daftar Temuan Kunci terkait Peran Keterhubungan dengan Alam terhadap Tingkat Stres pada Dewasa

Sitasi Artikel	Tujuan	Desain Penelitian	Partisipan	Lokasi Partisipan	Instrumen Penelitian	Temuan Kunci
Baceviciene & Jankauskiene (2022)	<ul style="list-style-type: none"> • Menguji efek mediasi dari pemulihan alam dan keterhubungan dengan alam dalam hubungan antara paparan alam dan kualitas hidup (QoL). • Menguji peran mediasi paparan alam dalam hubungan antara kedekatan dengan alam dan QoL 	Kuantitatif, path analysis	N=924 Penduduk P(N=680) L(N=244) Rentang Usia: 18-69	Lithuania	<ul style="list-style-type: none"> • Keterhubungan dengan Alam: <i>Connectedness to Nature Scale</i> (CNS) (Mayer & Frantz, 2004) • Stres: <i>Reeder Stress Inventory</i> (RSI) (Reeder et al., 1968) 	Keterhubungan dengan alam membantu menurunkan stres secara tidak langsung. Ada efek tidak langsung dari paparan alam terhadap pemulihan dari alam melalui keterhubungan dengan alam. Sehingga, melalui keterhubungan dengan alam yang memberikan pengaruh pada pemulihan dari alam membuat tingkat stres menjadi lebih rendah. Orang yang merasa dekat dengan alam cenderung lebih mudah merasakan efek positif dari pengalaman alam, sehingga stres mereka menurun.
Bakır-Demir et al. (2021)	<ul style="list-style-type: none"> • Meneliti apakah keterhubungan dengan alam mempengaruhi tingkat stres yang dirasakan dan stress biologis, melalui mediasi oleh strategi 	Metode Kuantitatif Studi Korelasional Survei cross-sectional	N=123 Mahasiswa (Rambut >4cm, tidak ada riwayat penyakit medis yang memengaruhi kadar kortisol)	Turki	<ul style="list-style-type: none"> • Keterhubungan dengan Alam: <i>Nature Relatedness Scale</i> (NRS) (Nisbet et al., 2009) • Stres: <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS) (Cohen et al., 1983) 	Ada efek tidak langsung yang signifikan dari keterhubungan dengan alam terhadap penurunan stres yang dirasakan melalui peningkatan strategi adaptif. Tidak ada hubungan langsung yang signifikan antara keterhubungan dengan
Sitasi Artikel	Tujuan	Desain Penelitian	Partisipan	Lokasi Partisipan	Instrumen Penelitian	Temuan Kunci
	pengaturan emosi kognitif		P(N=123) Rentang Usia: 18-25		<i>Hair Cortisol Concentration</i>	alam dan kadar kortisol (stres biologis)
Dean et al. (2018)	<ul style="list-style-type: none"> • Menyelidiki apakah keterhubungan dengan alam dikaitkan dengan kesehatan mental dan fisik yang dilaporkan sendiri termasuk mengendalikan karakteristik sosio-demografis dan karakteristik terkait kesehatan lainnya yang berpotensi menjadi kovariat penting. 	Metode Kuantitatif Studi Korelasional Survei cross-sectional	N=1.538 Penduduk P(N=769) L(N=769) Rentang Usia: 18-70	Australia (Brisbane)	<ul style="list-style-type: none"> • Keterhubungan dengan Alam: <i>Nature Relatedness Scale</i> (NRS) (Nisbet et al., 2009) • Stres: <i>Depression, Anxiety, and Stress Scale</i> (DASS) (Lovibond & Lovibond, 1995) 	Hasil menunjukkan bahwa, tanpa mempertimbangkan variabel lain, dimensi keterhubungan alam, yaitu <i>NR-Experience</i> secara signifikan berkorelasi negatif dengan stres, yang berarti bahwa orang yang merasa nyaman dan menikmati alam cenderung mengalami stres yang lebih rendah. <i>NR-Self</i> dan <i>NR-Perspective</i> tidak menunjukkan hubungan signifikan langsung terhadap stres. Setelah memperhitungkan variabel demografi dan kesehatan lain, diketahui bahwa kombinasi antara <i>NR-Self</i> , <i>NR-Perspective</i> , dan <i>NR-Experience</i> justru berkorelasi positif dengan tingkat stress. Artinya, semakin tinggi identifikasi diri dengan alam atau kesadaran lingkungan, semakin tinggi tingkat stres yang dilaporkan.

Sitasi Artikel	Tujuan	Desain Penelitian	Partisipan	Lokasi Partisipan	Instrumen Penelitian	Temuan Kunci
Gawrych (2024)	• Menguji hubungan antara keterhubungan dengan alam dan gejala stres, kecemasan, serta depresi, serta apakah hubungan tersebut dimediasi oleh strategi coping yang digunakan individu.	Metode Kuantitatif Studi Korelasional Survei cross-sectional	N=81 Warga Negara P(N=62) L(N=19) Rentang Usia: 19–57	Polandia	• Keterhubungan dengan Alam: <i>Connectedness to Nature Scale</i> (CNS) (Mayer & Frantz, 2004) • Stres: <i>Depression, Anxiety, and Stress Scale</i> (DASS) (Lovibond & Lovibond, 1995)	Keterhubungan dengan alam tidak secara langsung menurunkan stres, tetapi berpengaruh secara tidak langsung melalui strategi coping tertentu, terutama coping berfokus pada masalah (<i>problem-focused coping</i>). Keterhubungan dengan alam meningkatkan penggunaan coping berfokus pada masalah. Coping berfokus pada masalah secara signifikan menurunkan tingkat stres.
Ma et al. (2025)	• Mengetahui bagaimana keterhubungan dengan alam mempengaruhi kesehatan mental subjek dengan menyelidiki peran mediasi resiliensi dan makna hidup..	Metode Kuantitatif Studi Korelasional Survei cross-sectional	N=703 Mahasiswa Sarjana dan Pascasarjana P(N=328) L(N=375)	Tiongkok	• Keterhubungan dengan Alam: <i>Connectedness to Nature Scale</i> (CNS) (Mayer & Frantz, 2004) • Stres: <i>Depression, Anxiety, and Stress Scale</i> (DASS) (Lovibond & Lovibond, 1995)	Keterhubungan dengan alam secara signifikan menurunkan gangguan kesehatan mental, termasuk stres, kecemasan, dan depresi. Hubungan ini terjadi baik secara langsung maupun tidak langsung melalui dua mediator, yaitu resiliensi dan makna hidup.
Nguyen & Nguyen (2022)	• Menyelidiki hubungan antara keterhubungan	Metode Kuantitatif	N=340 Mahasiswa P(N=277)	Vietnam	• Keterhubungan dengan Alam:	Secara umum, tingkat keterhubungan dengan alam, khususnya 2 dimensi NR- <i>Self</i>
Sitasi Artikel	Tujuan	Desain Penelitian	Partisipan	Lokasi Partisipan	Instrumen Penelitian	Temuan Kunci
	dengan alam dengan kesehatan mental mahasiswa Vietnam, khususnya depresi, kecemasan, dan stress. • Mengetahui peran keterhubungan dengan alam sebagai moderator antara kepuasan hidup dan gangguan kesehatan mental.	Studi Korelasional Survei cross-sectional	L(N=63) Rentang Usia: 19–28		<i>Nature Relatedness Scale</i> (NRS) (Nisbet et al., 2009) • Stres: <i>Depression, Anxiety, and Stress Scale</i> (DASS) (Lovibond & Lovibond, 1995)	dan NR- <i>Perspective</i> , hanya berkorelasi dengan sisi positif kesehatan mental, yaitu kepuasan hidup, tetapi tidak secara statistik signifikan berhubungan dengan sisi negatif kesehatan mental, yaitu stres, kecemasan, dan depresi. Ini menunjukkan bahwa peran prediktif keterhubungan dengan alam mungkin lebih penting dalam peningkatan kebahagiaan daripada penurunan kesejahteraan psikologis negatif.
Sumner & Goodenough (2020)	• Mengetahui apakah interaksi langsung dengan hewan liar, seperti lemur di lingkungan semi-alami, melalui keterhubungan dengan alam dapat mengurangi stres biologis dan meningkatkan kesejahteraan psikologis	Metode Kuantitatif Desain Observasional Kuantitatif	N=86 Mahasiswa Sarjana P(N=66) L(N=20) Rata-Rata Usia: 20,8	Britania Raya	• Keterhubungan dengan Alam: <i>Nature Relatedness Scale</i> (NRS) (Nisbet et al., 2009) • Stres: <i>Salivary Cortisol Sample Heart Rate Monitor Perceived Stress Scale</i> (PSS) (Cohen et al., 1983)	Keterhubungan dengan alam secara langsung memengaruhi tingkat stres, terutama melalui perubahan kadar kortisol, dalam konteks interaksi singkat dengan hewan non-peliharaan. Dimensi keterhubungan dengan alam seperti NR- <i>Perspective</i> dan NR- <i>Experience</i> berhubungan negatif dengan kortisol, artinya semakin tinggi keterhubungan, semakin

Sitasi Artikel	Tujuan	Desain Penelitian	Partisipan	Lokasi Partisipan	Instrumen Penelitian	Temuan Kunci
						besar penurunan stres. Namun, dimensi <i>NR-Self</i> justru berhubungan positif dengan kortisol, artinya bisa meningkatkan sensitivitas terhadap stress.
Wigley et al. (2025)	<ul style="list-style-type: none"> Meneksplorasi hubungan antara, sensitivitas lingkungan, keterhubungan dengan alam, paparan terhadap alam, kesehatan mental. Mengetahui apakah paparan alam, seperti melihat alam, berinteraksi dengan sensitivitas lingkungan untuk meningkatkan rasa keterhubungan ke alam, Mengetahui apakah melihat pemandangan alam dari rumah memperkuat rasa 	Metode Kuantitatif Studi Korelasional Survei cross-sectional	N=807 Warga Negara P(N=413) L(N=394) Rentang Usia: 18–73	Italia	<ul style="list-style-type: none"> Keterhubungan dengan Alam: <i>Connectedness to Nature Scale</i> (CNS) (Mayer & Frantz, 2004) Stres: <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS) (Cohen et al., 1983) 	Keterhubungan dengan alam berperan sebagai faktor protektif terhadap gejala stres, kecemasan, dan depresi. Semakin tinggi perasaan keterhubungan seseorang terhadap alam semakin rendah skor stres yang dilaporkan. Sensitivitas lingkungan yang tinggi berhubungan langsung dengan tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih tinggi. Keterhubungan dengan alam menjadi mediator signifikan antara sensitivitas lingkungan dan kesehatan mental, dimana semakin terhubung seseorang dengan alam, semakin kecil risiko gangguan mental. Paparan visual terhadap alam memperkuat keterhubungan dengan alam, terutama b
Sitasi Artikel	Tujuan	Desain Penelitian	Partisipan	Lokasi Partisipan	Instrumen Penelitian	Temuan Kunci
	terhubung dan sekaligus mengurangi risiko stres pada individu dengan sensitivitas lingkungan tinggi					individu yang sangat sensitif terhadap lingkungan. Efek kemudian mengurangi gejala gangguan mental.
Yeung & Yu (2022)	<ul style="list-style-type: none"> Mengetahui apakah keterhubungan dengan alam berkontribusi terhadap penurunan stres yang dirasakan pada mahasiswa muda selama pandemi COVID-19. Mengetahui efektivitas pendekatan motivasi untuk mendorong mahasiswa lebih terhubung dengan alam dan mengurangi stres. 	Metode Kuantitatif Eksperimen (<i>between-subject</i>)	N= 90 Mahasiswa atau dewasa muda yang tinggal di perkotaan P(63.3%) L(36.7%) Rentang Usia: 21–35	Taiwan (Taipei)	<ul style="list-style-type: none"> Keterhubungan dengan Alam: <i>Connectedness to Nature Scale</i> (CNS) (Mayer & Frantz, 2004) Stres: <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS) (Cohen et al., 1983) <i>Depression, Anxiety, and Stress Scale</i> (DASS) (Lovibond & Lovibond, 1995) 	Keterhubungan dengan alam berkorelasi negatif dengan stres, yang berarti semakin tinggi keterhubungan dengan alam, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan. Intervensi motivasi berbasis alam diketahui meningkatkan keyakinan bahwa alam dapat mengurangi stres, meningkatkan niat untuk lebih sering berinteraksi dengan alam, dan meningkatkan keterhubungan emosional dan eksistensi dengan alam. Keterhubungan ini berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu mengelola tekanan, mengurangi kecemasan, memperbaiki perasaan positif terhadap kehidupan.

Temuan Dean et. al. (2018) yang lain adalah, setelah memperhatikan dimensi sosio-demografis partisipan, gabungan dari *NR-Self*, *NR-Perspective*, dan *NR-Experience* justru berkorelasi positif dengan tingkat stres. Artinya, semakin tinggi identifikasi diri dengan alam atau kesadaran lingkungan, semakin tinggi tingkat

stres yang dilaporkan. *NR-Self*, dapat diartikan sebagai diri ekologis, yang merefleksikan seberapa kuat manusia mengidentifikasi dirinya dengan lingkungan alam. *NR-Perspective*, merupakan indikasi dari hubungan personal individu dengan lingkungan alam yang diwujudkan melalui sikap dan perilakunya (Nisbet *et al.*, 2009).

NR-Perspective dan *NR-Experience* berhubungan negatif dengan kortisol, artinya semakin tinggi keterhubungan, semakin besar penurunan stres. Namun, dimensi *NR-Self* justru berhubungan positif dengan kortisol, artinya bisa meningkatkan sensitivitas terhadap stres (Sumner & Goodenough, 2020). Hal ini dapat dijelaskan karena individu yang merasa lebih terhubung dengan alam cenderung memiliki afek dan penilaian kognitif yang lebih tinggi terhadap perubahan iklim dan merasa khawatir akan dampaknya (Wullenkord *et al.*, 2024). Meskipun begitu, keterhubungan dengan alam tetap memberikan efek positif pada stres melalui penurunan tingkat sensitivitas lingkungan (Wigley *et al.*, 2025).

Pada era sekarang, meskipun teknologi membuat koneksi sosial lebih mudah, banyak orang, terutama dewasa awal, merasa kesepian dan terjebak dalam pola pikir yang berpusat pada diri sendiri, penuh stres dan pikiran negatif yang berulang (van Rompay *et al.*, 2023), keterhubungan dengan alam menawarkan solusi dalam menurunkan stres yang dirasakan melalui regulasi emosi adaptif, dimana ada efek tidak langsung yang signifikan dari keterhubungan dengan alam terhadap penurunan stres yang dirasakan melalui peningkatan strategi adaptif (Bakır-Demir *et al.*, 2021). Individu dapat memilih lingkungan alami sebagai ruang di mana mereka merasa lebih mampu mengekspresikan respons emosional yang sebelumnya terhambat, sehingga mengurangi tingkat penekanan kronis (*suppression*) (Bratman *et al.* 2021). Hal ini sejalan dengan dasar teoritis Ulrich (1983) yang menyatakan bahwa elemen penting dalam efek pemulihan stres dari pemandangan alam adalah reaksi afek positif yang muncul dengan cepat yang mungkin memiliki peran utama dalam membentuk karakter positif dari perubahan dalam kondisi psikologis dan fisiologis, serta fungsi atau perilaku.

Individu pada fase dewasa dapat menggunakan dua strategi umum untuk mengatasi stres, yaitu penanganan yang berpusat pada masalah dan penanganan yang berpusat pada emosi, yang bersifat internal, pribadi, dan ditujukan untuk mengendalikan tekanan (Beck, 2018). Contohnya adalah, pria paruh baya yang mengurangi stres dengan meninggalkan lingkungan kantornya yang penuh tekanan untuk bekerja di tempat yang alami yang lebih cerah dan menenangkan (Beck, 2018). Keterhubungan dengan alam tidak secara langsung menurunkan stres, tetapi berpengaruh secara tidak langsung melalui strategi coping tertentu, terutama *coping* berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) yang pada akhirnya menurunkan stres (Gawrych, 2024).

Ada efek tidak langsung dari paparan alam terhadap pemulihan dari alam melalui keterhubungan dengan alam yang memberikan pengaruh pada penurunan tingkat stres menjadi lebih rendah. Orang yang merasa dekat dengan alam cenderung lebih mudah merasakan efek positif dari pengalaman alam, sehingga stres mereka menurun (Baceviciene & Jankauskiene, 2022). Temuan itu sesuai

dengan model dari Markevych *et al.* (2017), yang menyatakan bahwa paparan alam dan keterhubungan dengan alam tampaknya meningkatkan regulasi emosi adaptif yang berkontribusi pada peningkatan perasaan bahagia dan kesejahteraan psikologis, serta mengurangi kesulitan regulasi emosi, yang pada akhirnya mengurangi persepsi stres.

Penelitian Masa Depan

Sebagian besar penelitian tersebut didasari oleh hipotesis biophilia (Wilson, 1984), yang menyatakan bahwa manusia memiliki kecenderungan biologis dan evolusioner untuk mencari hubungan dengan alam. Teori ini menjadi fondasi konseptual utama dalam studi-studi seperti Gawrych (2024), Ma *et al.* (2025), Nguyen & Nguyen (2022), dan Sumner & Goodenough (2020).

Namun, pendekatan teoritis pada masing-masing studi memberikan perspektif yang beragam. Misalnya, Ma *et al.* (2025) memperkuat kerangka biophilia dengan menambahkan analisis mediasi berantai, yang menunjukkan bahwa keterhubungan dengan alam meningkatkan resiliensi dan makna hidup, yang kemudian berujung pada peningkatan kesehatan mental, terutama tingkat stres. Ini memberikan bukti bahwa efek keterhubungan dengan alam tidak langsung, melainkan bekerja melalui proses psikologis lainnya. Baceviciene & Jankauskiene (2022), Ma *et al.* (2025), dan Nguyen & Nguyen (2022) memiliki pendapat yang serupa, yaitu dibandingkan menurunkan tingkat stres secara langsung, keterhubungan dengan alam meningkatkan kesejahteraan psikologis terlebih dahulu untuk menurunkan tingkat stres individu, sesuai dengan temuan terdahulu (Adiwena & Djuwita, 2019; Capaldi *et al.*, 2014; Zelenski & Nisbet, 2014).

Yeung & Yu (2022) menggunakan *Stress Recovery Theory* (SRT) oleh Ulrich (1983) yang menyatakan rangsangan alami tertentu dapat menjadi komponen utama dari respons pemulihan terhadap lingkungan alami yang tidak mengancam. Yeung & Yeu (2022) dalam penelitiannya menemukan bahwa keterhubungan dengan alam berkorelasi negatif dengan stres, yang berarti semakin tinggi keterhubungan dengan alam, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan. Penelitian ini juga melakukan intervensi motivasional berbasis alam yang diketahui meningkatkan keyakinan bahwa alam dapat mengurangi stres (Yeung & Yeu, 2022).

Baceviciene & Jankauskiene (2022) mengintegrasikan teori *Stress Recovery Theory* (SRT) dan *Attention Restoration Theory* (ART) oleh Kaplan (1995) untuk menjelaskan bahwa paparan terhadap alam meningkatkan kualitas hidup melalui peningkatan rasa restoratif dan penurunan stres. Dean *et al.* (2018) juga menunjukkan bahwa dimensi afektif keterhubungan dengan alam berkorelasi dengan peningkatan kesehatan mental, namun dimensi kognitif yang terlalu konservatif justru dapat meningkatkan stres (Wullenkord *et al.*, 2024), hal ini membuka ruang eksplorasi lebih lanjut mengenai dimensi spesifik keterhubungan dengan alam (NR) yang efektif.

SIMPULAN

Tinjauan sistematis ini bertujuan untuk mengetahui peran keterhubungan dengan alam terhadap tingkat stres pada dewasa. Diketahui bahwa keterhubungan dengan alam memiliki peran yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres pada individu dewasa, baik secara langsung maupun tidak langsung. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa keterhubungan dengan alam bekerja melalui mediator psikologis seperti regulasi emosi, makna hidup, resiliensi, dan strategi coping yang adaptif. Namun, terdapat juga penelitian yang menunjukkan hasil tidak signifikan, yang kemungkinan disebabkan oleh perbedaan metodologis, pendekatan teoritis, serta konteks budaya partisipan. Dimensi tertentu dari keterhubungan dengan alam, seperti NR-Experience dan NR- Perspective cenderung lebih konsisten terkait dengan penurunan stres dibandingkan dimensi NR-Self. Temuan ini juga menunjukkan pentingnya memahami mekanisme psikologis yang memediasi hubungan antara keterhubungan dengan alam dan kesehatan mental, serta menggali lebih dalam dimensi-dimensi spesifik dari keterhubungan dengan alam yang paling efektif dalam menurunkan stres. Hasil tinjauan ini diharapkan dapat memberikan wawasan pada pembaca serta dapat dimanfaatkan oleh praktisi psikologi dan penyusun kebijakan kesehatan mental untuk mengembangkan intervensi berbasis alam (*nature-based interventions*), terutama bagi individu dewasa yang mengalami stres. Kegiatan seperti terapi alam, misalnya program rekreasi alam dapat didesain untuk meningkatkan keterhubungan emosional dengan alam. Pemerintah dan pembuat kebijakan dapat mempertimbangkan pentingnya ruang hijau dan akses terhadap alam dalam perencanaan kota yang bermanfaat bagi kesehatan mental manusia, serta mengintegrasikan program edukatif sejak usia dini yang dapat menumbuhkan koneksi emosional dengan lingkungan. Studi ini juga membuka ruang bagi penelitian lanjutan yang mengeksplorasi dimensi spesifik keterhubungan dengan alam (*NR-Self*, *NR-Perspective*, *NR-Experience*) serta mekanisme mediasi dan moderasi yang lebih kompleks, seperti peran budaya, spiritualitas, atau pengalaman masa kecil terhadap alam.

Keterbatasan. Tinjauan ini hanya mencakup artikel berbahasa Inggris dan yang tersedia di database *Google Scholar*, sehingga kemungkinan melewatkan studi relevan dalam bahasa lain atau dari database lain seperti *Scopus*, *PubMed*, atau *PsycINFO*. Studi yang dianalisis menggunakan berbagai instrumen untuk mengukur keterhubungan dengan alam dan stres, seperti *Connectedness to Nature Scale* (CNS), *Nature Relatedness Scale* (NRS), serta berbagai skala stres (DASS, PSS, RSI). Perbedaan ini dapat memengaruhi konsistensi dan komparabilitas hasil. Sebagian besar studi menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*, yang membatasi kemampuan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat antara keterhubungan dengan alam dan stres.

DAFTAR RUJUKAN

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>
- Antonucci, TC.; Akiyama, H.; Merline, A. Dynamics of social relationships in midlife. In: Lachman, ME., editor. *Handbook of midlife development*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc; 2001. p. 571-598.
- Baceviciene, M., & Jankauskiene, R. (2022). The mediating effect of nature restorativeness, stress level, and nature connectedness in the association between nature exposure and quality of life. *International journal of environmental research and public health*, 19(4), 2098.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19042098>
- Bakir-Demir, T., Berument, S. K., & Akkaya, S. (2021). Nature connectedness boosts the bright side of emotion regulation, which in turn reduces stress. *Journal of Environmental Psychology*, 76, 101642.
<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101642>
- Baxter, D. E., & Pelletier, L. G. (2019). Is nature relatedness a basic human psychological need? A critical examination of the extant literature. *Canadian Psychology*, 60(1), 21. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/cap0000145>
- Berk, L. E. (2018). *Development through the lifespan* (7th Ed.). Pearson Education
- Berto, R. (2014). The role of nature in coping with psycho-physiological stress: a literature review on restorativeness. *Behavioral sciences*, 4(4), 394-409.
<https://doi.org/10.3390/bs4040394>
- Bratman, G. N., Olvera-Alvarez, H. A., & Gross, J. J. (2021). The affective benefits of nature exposure. *Social and Personality Psychology Compass*, 15(8), e12630.
<https://doi.org/10.1111/spc3.12630>
- Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 5, 92737. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
<https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cohen S, Kessler RC, Gordon UL. Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorder. In: Cohen S, Kessler RC, Gordon UL, eds. *Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists*. New York, NY: Oxford University Press; 1995:3-26.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *JAMA: Journal of the American Medical Association*, 298(14), 1685-1687. <https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685>
- Cohen, S., Murphy, M. L., & Prather, A. A. (2019). Ten surprising facts about stressful life events and disease risk. *Annual review of psychology*, 70(1), 577-597. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102857>
- Dean, J. H., Shanahan, D. F., Bush, R., Gaston, K. J., Lin, B. B., Barber, E., & 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/ijerph15071371>

- Gawrych, M. (2024). Associations between nature connectedness and mental health- mediating effects of coping strategies. *Archives of Psychiatry & Psychotherapy*, 26(2). <https://doi.org/10.12740/APP/174178>
- Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S., & Frumkin, H. (2014). *Nature and health. Annual Review of Public Health*, 35, 207–228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 15(3), 169-182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Kitchenham, B. (2004). Procedures for performing systematic reviews. Keele, UK, Keele Univ, 33.
- Ma, C., Zhao, M., & Zhang, Y. (2025). How Does Nature Connectedness Improve Mental Health in College Students? A Study of Chain Mediating Effects. *Behavioral Sciences*, 15(5), 654. <https://doi.org/10.3390/bs15050654>
- Markevych, I., Schoierer, J., Hartig, T., Chudnovsky, A., Hystad, P., Dzhambov, A. M., ... Fuertes, E. (2017). Exploring pathways linking greenspace to health: Theoretical and methodological guidance. *Environmental Research*, 158, 301–317. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2017.06.028>
- Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of environmental psychology*, 24(4), 503-515. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2004.10.001>
- Nguyen, C. T., & Nguyen, Q. A. N. (2024). Is nature relatedness associated with better mental health? An exploratory study on Vietnamese university students. *Journal of American College Health*, 72(6), 1745-1752. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2089847>
- 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>
- Reeder, L. G., Chapman, J. M., & Coulson, A. H. (1968). Socioenvironmental stress, tranquilizers and cardiovascular disease. In *Proceedings of the Excerpta Medica International Congress Series*, 182, 226-238.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (13rd Ed.). McGraw-Hill
- Sumner, R. C., & Goodenough, A. E. (2020). A walk on the wild side: How interactions with non-companion animals might help reduce human stress. *People and Nature*, 2(2), 395-405. <https://doi.org/10.1002/pan3.10074>
- Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. In I. Altman, & J. F. Wohlwill (Eds.), *Behavior and the natural environment* (Vol. 6, pp. 85–125). Boston, MA: Springer.
- Vitale, V., & Bonaiuto, M. (2024). The role of nature in emotion regulation processes: An evidence-based rapid review. *Journal of Environmental Psychology*, 102325. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102325>
- Wigley, I. C. M., Nazzari, S., Pastore, M., Provenzi, L., & Barelllo, S. (2025). The contribution of environmental sensitivity and connectedness to nature to

- mental health: Does nature view count?. *Journal of Environmental Psychology*, 102, 102541. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2025.102541>
- Wullenkord, M. C., Johansson, M., Loy, L. S., Menzel, C., & Reese, G. (2024). Go out or stress out? Exploring nature connectedness and cumulative stressors as resilience and vulnerability factors in different manifestations of climate anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, 95, 102278. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102278>
- Yeung, Y. Y., & Yu, C. P. (2022). Motivating young adults to connect with nature for stress relief: A study in Taiwan during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 922107. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.922107>
- Zelenski, J. M., & Nisbet, E. K. (2014). Happiness and feeling connected: The distinct role of nature relatedness. *Environment and Behavior*, 46(1), 3–23. <https://doi.org/10.1177/0013916512451901>