



## ARTIKEL PENELITIAN

**Pengaruh *Nature Relatedness* dan *Health Consciousness* terhadap *Psychological Well-Being***

Farisya Dewi Muhadillah &amp; Fajrianthi

Departemen Psikologi Industri dan Organisasi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

**ABSTRAK**

Berbagai tekanan yang dirasakan selama pandemi hingga masa transisi menuju endemi mempengaruhi berkurangnya kesehatan dan kesejahteraan mental individu. Faktor-faktor protektif untuk *psychological well-being* pun penting untuk diteliti, beberapa diantaranya adalah *nature relatedness* dan *health consciousness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *nature relatedness* dan *health consciousness* secara simultan dan parsial terhadap *psychological well-being*. Melalui analisis regresi linear berganda, ditemukan bahwa *nature relatedness* dan *health consciousness* secara bersama mampu menjelaskan 26,1% variasi dari *psychological well-being* ( $F(2,66)=12,991$ ;  $p<0,001$ ;  $Adjusted R^2=0,261$ ). Pengujian secara parsial menunjukkan bahwa *health consciousness* berpengaruh secara signifikan terhadap *psychological well-being* ( $\beta=0,436$ ;  $SE=0,171$ ;  $t=3,654$ ;  $p<0,001$ ), sedangkan *nature relatedness* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *psychological well-being* ( $\beta=0,159$ ;  $SE=0,086$ ;  $t=1,330$ ;  $p=0,188$ ). Penelitian ini menyarankan praktisi kesehatan mental untuk menekankan kesadaran kesehatan dan hubungan dengan alam dalam edukasi/intervensi kesejahteraan psikologis.

**Kata kunci:** kesadaran kesehatan, kesejahteraan psikologis, keterhubungan dengan alam

**ABSTRACT**

Various pressures felt during the pandemic to the transition period towards endemic affect the reduction of individual mental health and well-being. It is also important to study protective factors for *psychological well-being*, some of which are *nature relatedness* and *health consciousness*. This study aims to determine the effect of *nature relatedness* and *health consciousness* simultaneously and partially on *psychological well-being*. Through multiple linear regression analysis, this study found that *nature relatedness* and *health consciousness* together could explain 26.1% of the variation in *psychological well-being* ( $F(2.66)=12.991$ ;  $p<0.001$ ;  $Adjusted R^2=0.261$ ). Partial testing shows that the predictor of *health consciousness* ( $\beta=0.436$ ;  $SE=0.171$ ;  $t=3.654$ ;  $p<0.001$ ) has an effect on *psychological well-being*, while *nature relatedness* is not a predictor that has a significant effect on *psychological well-being* ( $\beta=0.159$ ;  $SE=0.086$ ;  $t=1.330$ ;  $p=0.188$ ). This study suggests mental health practitioners to emphasize the benefits of caring for health and maintaining relationships with nature in *psychological well-being* education/interventions.

**Keywords:** health consciousness, nature relatedness, psychological well-being

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,

\*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: [fajrianthi@psikologi.unair.ac.id](mailto:fajrianthi@psikologi.unair.ac.id)



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>),

sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

## PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan aspek penting dalam kehidupan setiap individu karena terkait dengan sejauh mana seseorang dapat menjalankan fungsinya secara optimal (Ryan & Deci, 2001) dan merupakan salah satu indikator penting dalam kesehatan mental (Ryff, 2014). Pembahasan mengenai *psychological well-being* menjadi lebih sering muncul akhir-akhir ini, khususnya di masa pandemi COVID-19. Selama masa isolasi sosial (*lockdown*), individu di seluruh dunia menghadapi tekanan yang belum pernah terjadi sebelumnya (WHO, 2022). Di Indonesia, terdapat 72.983 pekerja mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK) akibat COVID-19 (Putra, 2021). Meningkatnya jumlah pengangguran terbuka akibat PHK oleh banyaknya perusahaan yang terdampak pandemi membuat individu maupun perusahaan harus memiliki kreativitas dan inovasi untuk mengembangkan diri dan pulih kembali (Muslim, 2020).

Kendala untuk bertemu dengan orang-orang dalam mencari dukungan pun dialami oleh berbagai kalangan baik anak muda yang kesulitan berkumpul dengan teman-temannya maupun pekerja yang harus bekerja di rumah sehingga tidak dapat memperoleh relasi positif dengan pekerja lain di tempat kerja sebagaimana keadaan biasanya (Hapsari, 2020). Tingginya prevalensi kasus COVID-19 dan kematian akibat virus juga membuat pemerintah memberlakukan kebijakan-kebijakan yang mengatur perilaku masyarakat dalam upaya untuk mengendalikan situasi tersebut. Mau tidak mau, seluruh lapisan masyarakat harus menaati regulasi yang dibuat oleh pemerintah dalam melakukan pekerjaan maupun aktivitas sehari-harinya dan bergantung dengan kondisi pandemi yang dapat berubah sewaktu-waktu. Ketika individu kehilangan kemandirian dalam hidupnya, merasakan stagnansi atau justru kemunduran dalam pencapaian dirinya, dan kesulitan dalam membangun hubungan positif dengan individu yang lain, maka *psychological well-being* individu berada dalam kondisi yang mengkhawatirkan. Untuk menjaga kesehatan fisik dan mental selama pandemi dan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM), muncul beberapa hobi yang berkembang di masyarakat selama pandemi dan telah terpublikasikan dalam berita daring, contohnya berkebun dan berolahraga (Landhiani, 2021; Safira, 2022; Widiarini, 2021).

Menurut Egerer dkk. (2022), berkebun memberikan hal penting seperti rasa keterhubungan dengan alam (*nature relatedness*) dan pelepasan stres. Hal yang biasanya didapatkan dari kunjungan ke ruang terbuka hijau namun sulit dilakukan selama pandemi. Seiring dengan meredanya pandemi dan dibukanya kembali tempat umum, muncul konsep berpergian yang baru di kalangan masyarakat Indonesia yakni *healing*, yang dimaknai masyarakat sebagai berpergian untuk memperbaiki kesehatan jiwa (Elmira, 2022). Pencarian tujuan wisata luar ruangan misalnya pantai, gunung, taman, dan danau pun meningkat 500% di tahun 2022 dibanding 2021 (Elmira, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa terhubung dengan alam merupakan bagian dari kebutuhan dasar manusia untuk selalu berafiliasi dengan makhluk hidup (Kellert & Wilson, 1993). Lebih lanjut, keterhubungan dengan alam atau *nature relatedness* didefinisikan oleh Nisbet dkk. (2009) sebagai keterkaitan yang mencakup aspek afektif, kognitif, dan fisik yang dimiliki manusia dengan alam.

*Nature relatedness* seringkali dianggap sebagai *personality* (kepribadian) yang relatif stabil dari waktu ke waktu maupun segala situasi (Nisbet dkk., 2009, 2011). Konsep ini lahir dari pendekatan psikologi lingkungan yang melibatkan kecenderungan dasar *biophilic*, yakni hasrat manusia untuk terhubung

dengan lingkungan alam (Kellert & Wilson, 1993), dan pengalaman hubungan manusia dengan alam untuk meningkatkan perilaku prolingkungan (Nisbet dkk., 2009). Tingkat *Nature relatedness* yang tinggi menunjukkan individu memiliki keterhubungan dengan lingkungan alam yang kuat sedangkan tingkat *nature relatedness* yang rendah menunjukkan bahwa individu tidak terhubung dengan alam atau kebutuhan alamiah individu untuk terhubung dengan alam telah ditekan (Nisbet dkk., 2011). Memiliki *nature relatedness* yang tinggi memberikan banyak manfaat seperti efek relaksasi, mempercepat pemulihan fisiologis terkait stres, memulihkan kognitif pada orang dengan kelelahan fungsi eksekutif maupun atensi, serta meningkatkan *psychological well-being* individu secara keseluruhan (Baxter & Pelletier, 2019).

Secara khusus, *nature relatedness* erat kaitannya dengan rasa pertumbuhan dan perkembangan psikologis individu (*personal growth*) (Nisbet dkk., 2011; Zelenski & Nisbet, 2014). Menurut Pritchard dkk. (2020), hubungan ini mungkin dipengaruhi oleh emosi kagum dan tertarik pada alam yang mengarah pada pengalaman transendensi yang melibatkan perluasan struktur mental dan kerangka acuan individu sehingga individu dapat mengembangkan rasa mengenai diri dan mendorong *personal growth*. Adiwena & Djuwita (2019) juga menemukan bahwa terhubung dengan alam memfasilitasi seseorang untuk meningkatkan pemahaman dan keinginannya untuk selalu terlibat dalam pengembangan diri sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Selain itu, alam dapat menjadi sarana untuk melarikan diri bagi masyarakat urban sehingga individu yang terhubung dengan alam dapat menemukan kembali rasa kemandirian dan apa yang diinginkannya tanpa didikte oleh tuntutan eksternal di sekitarnya (*autonomy*) (Adiwena & Djuwita, 2019). Alam juga dapat meningkatkan emosi positif (Yang dkk., 2022) sehingga individu yang lebih terhubung dengan alam akan memiliki emosi positif yang membuatnya menjadi lebih terbuka dan mampu mengembangkan relasi positif dengan orang lain (*positive relations with others*) (Adiwena & Djuwita, 2019).

Selain *nature relatedness*, *psychological well-being* juga dipengaruhi oleh hal lain seperti kesadaran untuk hidup sehat yang dimiliki seseorang (*health consciousness*) (Kibret B, 2015). *Health consciousness* adalah kesadaran individu mengenai kesehatan dirinya yang termanifestasi dalam gaya hidup sehat (Dutta-Bergman, 2004, 2005; Widyasari & Haryanto, 2013) yang mencakup olahraga, konsumsi buah dan sayur, sedikit konsumsi daging merah, menghindari penggunaan aditif dalam makanan, pemeriksaan kesehatan yang teratur, dan kehidupan yang seimbang (de Magistris & Gracia, 2008). Individu dengan *health consciousness* tinggi akan berusaha melakukan upaya-upaya untuk menjaga kesehatan dirinya, sehingga individu dengan *health consciousness* tinggi akan terlibat dalam olahraga, pola makan teratur, dan perilaku sehat lainnya (Dutta-Bergman, 2004; Jayanti & Burns, 1998; Widyasari & Haryanto, 2013). Olahraga bersepeda dan jalan kaki memberikan tingkat kebahagiaan dan pemaknaan yang sama dengan berkebun (Ambrose dkk., 2020). Gaya hidup sehat yang lain seperti konsumsi buah dan sayur juga mampu memfasilitasi peningkatan afeksi dan keberfungsian psikologis yang lebih baik (Johnson dkk., 2017).

Hasil penelitian Hassen & Kibret (2016), Indriyani, Maslihah, & Wulandari (2019), dan Rohmatika (2021) menunjukkan terdapat hubungan dan pengaruh positif *health consciousness* terhadap *psychological well-being* individu. Dengan menghindari dan tidak terpengaruh pada kebiasaan negatif yang merugikan kesehatan, orang yang sadar akan kesehatannya dan melakukan perilaku sehat cenderung memiliki kemandirian dan independensi (*autonomy*) dalam hidupnya (Kibret B, 2015). Selain itu, individu juga akan membina hubungan yang positif dengan orang lain (*Positive Relations with Others*) untuk menjaga kesehatan mental serta memperluas relasi dengan individu lain yang memiliki minat yang sama terhadap kesehatan (Edwards dkk., 2004). Individu yang memiliki kesadaran akan kesehatan akan memiliki sikap yang lebih baik terhadap perilaku sehat dan berusaha terus bertumbuh

(*personal growth*) untuk menjadi pribadi yang sehat secara fisik dan mental (Indriyani dkk., 2019; Karn & Swain, 2017).

Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *nature relatedness* dan *health consciousness* cenderung memprediksi *personal growth*, *autonomy*, dan *relations with others*. Oleh karena itu, penelitian ini hanya berfokus pada ketiga dimensi *psychological well-being* tersebut. Penelitian tentang pengaruh *nature relatedness* terhadap *psychological well-being* dan *health consciousness* terhadap *psychological well-being* yang ada saat ini dilakukan secara terpisah pada penelitian yang berbeda. Penelitian ini dibutuhkan untuk menambah pemahaman mengenai perbedaan pengaruh antara dua variabel tersebut terhadap *psychological well-being* sehingga penulis bermaksud untuk menguji pengaruh *health consciousness* dan *nature relatedness* secara simultan maupun parsial terhadap *psychological well-being*. Hasil penelitian ini juga berfungsi untuk memperkuat validitas skala NRS Bahasa Indonesia (Adiwena & Djuwita, 2022) yang relatif baru berkembang.

## METODE

### Desain Penelitian

Untuk mencapai tujuan penelitian, penelitian ini dilakukan menggunakan teknik survei *cross-sectional*. Alat pengumpulan data berupa kuesioner daring dibuat dengan bantuan *Google Form*. Pengambilan data dilakukan membagikan tautan kuesioner secara daring melalui berbagai media sosial.

### Partisipan

Tabel 1. Karakteristik Sampel

Variabel Demografis	Kategori	N
Status Pekerjaan	Pelajar/Mahasiswa	29
	Pegawai/Karyawan	23
	Wirausaha/ <i>Freelancer</i>	8
	Tidak/Belum Bekerja	10
Tingkat Pendidikan	SMA	30
	D-3/S-1	37
	S-2/S-3	3
Domisili	Jawa Timur	58
	DKI Jakarta	3
	Jawa Barat & Banten	3
	Lain-lain	6

Populasi dalam penelitian ini memiliki karakteristik yang lebih umum dengan kriteria WNI yang tinggal di Indonesia, berusia lebih dari 18 tahun, baik laki-laki maupun perempuan, baik pelajar maupun pekerja, dengan tingkat pendidikan SMA maupun Sarjana. Jumlah sampel penelitian ini ditentukan dengan melakukan *a priori power analysis* dengan bantuan aplikasi *G\*Power version 3.1.9.6*. Untuk mendapatkan *effect size* seperti penelitian sebelumnya yakni korelasi *nature relatedness* dengan *psychological well-being* sebesar 0,45 (Adiwena & Djuwita, 2019) dan korelasi *health locus of control*

dengan *psychological well-being* sebesar 0,331 (Rohmatika, 2021) dengan  $\alpha = 0,05$  dan *power*  $(1-\beta) = 0,99$ , dibutuhkan sampel sejumlah 51 orang. Namun, karena target populasi penelitian ini lebih heterogen dibandingkan dengan penelitian sebelumnya (Adiwena & Djuwita (2022) menggunakan populasi masyarakat urban di Indonesia sedangkan Rohmatika (2021) menggunakan populasi individu dewasa awal pada masa pandemi), penelitian ini membutuhkan sampel yang lebih besar untuk memprediksi dengan lebih akurat (Neuman, 2007). Oleh karena itu, 51 orang merupakan jumlah sampel minimal.

Teknik *sampling* yang digunakan adalah *accidental/convenience sampling*. Sebelum berpartisipasi, partisipan diberikan *informed consent* dan menyatakan kesukarelaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian. Total partisipan yang memenuhi kriteria penelitian adalah 70 orang ( $M$  usia = 26,329,  $SD = 7,678$ ) dengan mayoritas partisipan merupakan perempuan (49 orang, 70%). Data demografis selengkapnya dapat dilihat dalam Tabel 1.

### Pengukuran

Alat ukur *Nature Relatedness Scale (NRS)* yang dikembangkan oleh Nisbet dkk. (2009) yang telah diadaptasi oleh Adiwena & Djuwita (2022) digunakan untuk mengukur 3 dimensi *nature relatedness*, yakni *NR-Self* ( $CR = 0,744$ ,  $AVE = 0,423$ ), *NR-Perspective* ( $CR = 0,544$ ,  $AVE = 0,285$ ), dan *NR-Experience* ( $CR = 0,772$ ,  $AVE = 0,531$ ). Alat ukur ini terdiri atas 10 aitem dengan 6 alternatif jawaban menggunakan skala Likert yakni “Sangat Tidak Sesuai” hingga “Sangat Sesuai”. Skor pada tiap dimensi dan total dihitung dengan penjumlahan. Menurut Adiwena & Djuwita (2022), skala NRS Bahasa Indonesia secara keseluruhan memiliki reliabilitas dan validitas yang cukup baik serta kesesuaian yang baik ( $\chi^2 (32) = 41,231$ ,  $p > 0,01$ ,  $CFI = 0,98$ ,  $TLI = 0,97$ ,  $NFI = 0,92$ ,  $GFI = 0,99$ ,  $RMSEA = 0,04$  [90% CI 0,000, 0,073],  $SRMR = 0,04$ , serta  $AIC = 4621,045$ ).

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *health consciousness* adalah hasil adaptasi Widyasari & Haryanto (2021) terhadap skala *Lifestyle* oleh de Magistris & Gracia (2008) yang mengukur kebiasaan perilaku sehat meliputi olahraga secara teratur, sering konsumsi buah dan sayur, sedikit konsumsi daging merah, menghindari penggunaan aditif dalam makanan, pemeriksaan kesehatan secara teratur, dan mencoba untuk memiliki kehidupan yang seimbang. Alat ukur ini terdiri atas 6 aitem dengan pilihan jawaban menggunakan skala 1 sampai 4 yakni “Sangat Tidak Setuju” hingga “Sangat Setuju” dan skoring dengan cara menjumlahkan skor seluruh aitem (Widyasari & Haryanto, 2013). Skala *Health Consciousness* memiliki validitas dan reliabilitas yang baik ( $KMO = 0,827$ ,  $\alpha = 0,819$ ).

Alat ukur *Psychological Well-Being* oleh Ryff & Keyes (1995) hasil adaptasi Adiwena & Djuwita (2019) digunakan untuk mengukur 3 dimensi dalam *psychological well-being* yakni *autonomy* ( $\alpha = 0,53$ ), *personal growth* ( $\alpha = 0,53$ ), dan *positive relations with others* ( $\alpha = 0,42$ ). Secara umum, skala ini memiliki validitas dan reliabilitas yang cukup baik. Masing-masing dimensi terdiri atas 2 aitem dengan skala Likert 1 – 6 yakni “Sangat Tidak Sesuai” hingga “Sangat Sesuai”. Pertama-tama, skor mentah partisipan diskoring berdasarkan skor aitem *favorable* atau *unfavorable*. Kemudian, skor pada aitem-aitem dalam tiap dimensi dijumlahkan. Terakhir, skor total dihitung dengan menjumlahkan skor seluruh dimensi.

Sebelum melakukan analisis data, penulis melakukan pemeriksaan *outlier*, uji asumsi normalitas data, uji normalitas residu, uji linearitas, uji homoskedastisitas, dan uji multikolinearitas.

### Analisis Data

Untuk menguji hipotesis penelitian yakni pengaruh antara 2 variabel independen dan 1 variabel dependen, penulis menggunakan analisis regresi linear berganda (Goss-Sampson, 2019). Analisis regresi juga mampu mengukur arah dan besar pengaruh dari masing-masing variabel bebas terhadap



variabel dependen (Neuman, 2007). Selain itu, analisis regresi linear berganda juga dapat memberi tahu manakah variabel yang lebih baik dalam memprediksi *psychological well-being* dari kedua variabel bebas yang ada dalam penelitian ini (Hanna & Dempster, 2012). Analisis dilakukan menggunakan bantuan program *JASP version 0.16.4*.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan statistik deskriptif dan pengkategorian menggunakan norma hipotetik, diketahui bahwa skor yang didapatkan oleh partisipan pada alat ukur *nature relatedness* ( $M=46,943$ ;  $SE=0,799$ ;  $SD=6,687$ ) sebagian besar berada dalam kategori tinggi (46 orang, 65,7%), selebihnya berada dalam kategori sedang (24 orang, 34,3%), dan tidak ada yang memiliki skor rendah. Pada alat ukur *health consciousness* ( $M=16,214$ ;  $SE=0,408$ ;  $SD=3,413$ ), sebagian besar partisipan berada dalam kategori sedang (40 orang, 57,1%), sebagian yang lain berada dalam kategori tinggi (19 orang, 27,1%) dan selebihnya berada dalam kategori rendah (11 orang, 15,7%). Pada alat ukur *psychological well-being* ( $M=26,657$ ;  $SE=0,601$ ;  $SD=5,030$ ), sebagian besar partisipan memiliki skor tinggi (41 orang, 58,6%), 26 subjek (37,1%) berada dalam kategori sedang, dan 3 subjek (4,3%) termasuk dalam kategori skor rendah.

Analisis regresi linear berganda dilakukan menggunakan 69 data sampel dengan mengeluarkan 1 data yang merupakan *outlier by distance*. Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa *nature relatedness* dan *health consciousness* merupakan model yang baik untuk menjelaskan variasi pada *psychological well-being* ( $F(2,66)=12,991$ ;  $p<0,001$ ;  $Adjusted R^2=0,261$ ). Prediktor dapat mengurangi kesalahan dalam memprediksi variabel dependen sebanyak 26,1%. *Health consciousness* merupakan prediktor yang signifikan dan paling berpengaruh terhadap *psychological well-being* ( $\beta=0,436$ ;  $SE=0,171$ ;  $t=3,654$ ;  $p<0,001$ ). Sebaliknya, *nature relatedness* memiliki pengaruh yang lebih kecil dan bukan merupakan prediktor yang signifikan untuk *psychological well-being* ( $\beta=0,159$ ;  $SE=0,086$ ;  $t=1,330$ ;  $p=0,188$ ). Model regresi ini mengusulkan bahwa sebuah peningkatan pada *nature relatedness* berhubungan dengan 0,115 peningkatan pada *psychological well-being* dan sebuah peningkatan pada *health consciousness* berhubungan dengan 0,625 peningkatan pada *psychological well-being*.

Model regresi linear berganda yang lain dibuat dengan memasukkan variabel demografis seperti usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan tingkat pendidikan yang menurut teori juga turut mempengaruhi *psychological well-being* sebagai variabel kontrol (Hidalgo dkk., 2010; Huppert, 2009; Ryff dkk., 1999; Ryff & Keyes, 1995). Model ini juga mampu memprediksi *psychological well-being* dengan baik ( $F(8,60)=4,720$ ;  $p<0,001$ ,  $Adjusted R^2=0,304$ ). Dengan menambahkan variabel demografis dalam model, varians *psychological well-being* yang dapat dijelaskan bertambah 4,3% dari model sebelumnya menjadi 30,4%. Dengan ditambahkan variabel demografis sebagai kontrol, pengaruh *health consciousness* menjadi berkurang namun masih merupakan prediktor yang signifikan untuk *psychological well-being* ( $\beta=0,327$ ; 95% CI [0,067; 0,872];  $SE=0,201$ ;  $t=2,335$ ;  $p=0,023$ ) begitu juga dengan pengaruh *nature relatedness* yang menjadi lebih kecil ( $\beta=0,062$ ; 95% CI [-0,143; 0,233];  $SE=0,094$ ;  $t=0,477$ ;  $p=0,635$ ).

Analisis tambahan berupa uji korelasi dilakukan untuk menguji validitas alat ukur NRS Bahasa Indonesia dalam berhubungan dengan dimensi-dimensi *psychological well-being* seperti penelitian sebelumnya. Variabel *nature relatedness* (NR Total) berhubungan secara signifikan dengan variabel *psychological well-being* ( $r(69)=0,37$ ; 95% CI [0,147; 0,558];  $p=0,002$ ) dan beberapa dimensi yakni *autonomy* ( $r(69)=0,36$ ; 95% CI [0,133; 0,549];  $p=0,002$ ) dan *personal growth* ( $r(69)=0,32$ ; 95% CI [0,093; 0,520];  $p=0,007$ ). Dimensi *positive relationship with others* berhubungan secara lemah dan tidak signifikan dengan *nature relatedness* keseluruhan ( $r(69)=0,212$ ; 95% CI [-0,026; 0,427];  $p=0,081$ ) maupun ketiga dimensinya (NR-*Self* ( $r(69)=0,161$ ; 95% CI [-0,078; 0,383];  $p=0,186$ ), NR-*Perspective*

( $r(69)=0,146$ ; 95% CI [-0,094; 0,370];  $p=0,231$ ), NR-*Experience* ( $r(69)=0,216$ ; 95% CI [-0,021; 0,431];  $p=0,074$ )).

## DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *nature relatedness* dan *health consciousness* berpengaruh secara bersama-sama terhadap *psychological well-being*. Model regresi pertama dan kedua hanya bisa menjelaskan sebagian varians variabel dependen menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang belum diteliti pada penelitian ini namun turut berpengaruh pada tingkat *psychological well-being* individu. Menurut Ryff (2014, 2018), berbagai pengalaman subjektif, dalam bidang pekerjaan, keluarga, maupun komunitas, seperti pengasuhan anak, stres akibat pekerjaan, dan dukungan sosial juga mempengaruhi *psychological well-being* individu. Status pernikahan, keyakinan agama, serta status kesehatan dan aspek kepribadian yang lain juga turut mempengaruhi *psychological well-being* (Hidalgo dkk., 2010; Huppert, 2009; Ryff, 2014, 2018).

*Health consciousness* merupakan satu-satunya prediktor yang signifikan dan paling berpengaruh terhadap *psychological well-being* dalam penelitian ini. Adanya pengaruh yang signifikan antara *health consciousness* terhadap *psychological well-being* sesuai dengan teori-teori sebelumnya (Indriyani dkk., 2019; Kibret B, 2015; Rohmatika, 2021). Individu yang sadar atas kesehatan dan berperilaku sehat cenderung menunjukkan kemandirian dan independensi dalam hidup (Kibret B, 2015). Individu yang memiliki kesadaran atas kesehatan akan meningkatkan sikap atas olahraga juga melakukan liburan yang mengembalikan jiwa muda individu sehingga mendorong *personal growth* individu dengan melihat peningkatan diri dan perilaku dari waktu ke waktu serta meningkatnya potensi untuk terus mengembangkan diri (Indriyani dkk., 2019; Karn & Swain, 2017). Konsumsi buah dan sayur serta aktivitas fisik, juga olahraga, dapat meningkatkan emosi positif (Johnson dkk., 2017; Penedo & Dahn, 2005) yang selanjutnya emosi positif berhubungan dengan relasi sosial yang lebih positif (Ryff, 1989). Menurut Hassen & Kibret (2016), individu cenderung memiliki relasi yang lebih positif ketika melakukan perilaku sehat daripada hanya memiliki informasi dan minat mengenai kesehatan.

Secara psikologis, pengalaman penguasaan yang berhubungan dengan aktivitas fisik mengarah pada peningkatan efikasi diri yang selanjutnya dapat meningkatkan persepsi mengenai *psychological well-being* (McAuley & Rudolph, 1995). Peningkatan efikasi diri ini didapatkan dari adanya rasa mengenai kontrol diri, konsep diri, dan harga diri, yang lebih baik dari aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan (Edwards dkk., 2004). Olahraga juga seringkali melibatkan interaksi sosial sehingga manfaat psikologis seperti relasi yang lebih positif bisa didapatkan dengan berada bersama orang lain (Edwards dkk., 2004; McAuley & Rudolph, 1995). Beraktivitas fisik juga memberikan manfaat distraksi bagi individu karena adanya efek "*time-out*" dari meninggalkan tekanan sehari-hari (McAuley & Rudolph, 1995). Konsumsi buah dan sayur juga berhubungan dengan afeksi positif dan peningkatan kognitif serta fungsi psikologis (Johnson dkk., 2017). Menurut McAuley & Rudolph (1995), pendekatan multidisiplin perlu diperhatikan dalam menjelaskan hubungan antara aktivitas fisik dan *psychological well-being*. Secara fisiologis, olahraga mampu meningkatkan zat yang memberikan efek analgesik seperti endorfin dan enkefalin sehingga memediasi pengaruh olahraga pada *well-being* (McAuley & Rudolph, 1995). Peningkatan kebugaran tubuh juga menghasilkan penekanan pada respons hormon kortisol terhadap stres sehingga meningkatkan fungsi emosional individu (McAuley & Rudolph, 1995). Mekanisme fisiologis yang lain melibatkan efek termogenik, katekolamin, dan model pengaruh jantung (McAuley & Rudolph, 1995).

Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa *nature relatedness* bukan merupakan prediktor yang signifikan untuk *psychological well-being*. Hasil ini tidak sesuai dengan hasil *structural equation*

*modelling* (SEM) dalam penelitian Adiwena & Djuwita (2019) yang menemukan bahwa *nature relatedness* mampu menjelaskan 41,5% variasi *psychological well-being* dengan nilai beta 0,64 dan tingkat signifikansi kurang dari 0,01. Perbedaan temuan ini mungkin dipengaruhi oleh beberapa kemungkinan seperti adanya perbedaan skala yang digunakan, sampel dan populasi penelitian, maupun pengaruh dari variabel kontrol. Pertama, karakteristik sampel penelitian Adiwena & Djuwita (2019) yang homogen yakni sebagian besar sampel merupakan pelajar yang tinggal di perkotaan besar Jabodetabek di Jawa Barat, sedangkan sebagian besar sampel penelitian ini merupakan pelajar dan pegawai yang tinggal di Jawa Timur. Karakteristik sampel yang homogen membuat hasil penelitian sulit untuk digeneralisasi pada populasi masyarakat Indonesia secara umum. Kedua, pengaruh *nature relatedness* pada penelitian ini diuji dengan melibatkan variabel *health consciousness* yang mungkin berpengaruh juga terhadap *psychological well-being* pada model. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa pengaruh *health consciousness* berperan sangat besar sehingga mendominasi pengaruh terhadap *psychological well-being* dan menghilangkan pengaruh dari *nature relatedness*.

Pengaruh *health consciousness* yang lebih besar dan signifikan daripada *nature relatedness* mungkin terjadi karena perilaku sehat yang dilakukan oleh orang yang memiliki kesadaran atas kesehatan, seperti olahraga secara teratur, dapat memberikan individu ketahanan yang lebih kuat dalam menghadapi perubahan kesejahteraan psikologis yang muncul akibat pandemi (Jackson dkk., 2021 dalam Sari & Adiati, 2022) sehingga individu yang berolahraga akan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang tidak berolahraga dan hanya menikmati pemandangan alam untuk memenuhi kebutuhan atas keterkaitan dengan alam. Hal ini juga menunjukkan bahwa individu yang berusaha untuk memiliki kehidupan yang sehat dan seimbang, misalnya dengan mengatur makanan dan kegiatannya sehari-hari, akan lebih merasakan kendali penuh atas dirinya sendiri, dapat membangun relasi positif dengan individu lain, serta dapat merasakan dan melihat peningkatan dirinya menjadi lebih baik secara nyata dibandingkan dengan hanya mengunjungi alam yang kaya akan keanekaragaman hayati.

Penelitian ini juga ingin menguji skala NRS Bahasa Indonesia dalam berhubungan dengan *psychological well-being*. Secara umum, NRS Bahasa Indonesia menunjukkan hubungan yang signifikan dengan *psychological well-being* secara keseluruhan sebagaimana yang telah dikemukakan dalam teori sebelumnya (Adiwena & Djuwita, 2019; Baxter & Pelletier, 2019; Capaldi dkk., 2017; Martin dkk., 2020; Nisbet dkk., 2011; Pritchard dkk., 2020; White dkk., 2021; Yang dkk., 2022; Zelenski & Nisbet, 2014). Secara spesifik, hasil penelitian ini lebih sesuai dengan temuan Nisbet dkk. (2011) yang menunjukkan bahwa *nature relatedness* erat hubungannya dengan dimensi *autonomy* dan *personal growth* namun tidak dengan *positive relations with others*. Hasil penelitian ini menunjukkan sanggahan terhadap usulan Adiwena & Djuwita (2019) mengenai lebih terbukanya individu pada relasi sosial yang hangat melalui afeksi positif yang dihasilkan dari aktivitas di alam.

Hubungan *nature relatedness* dan *psychological well-being* dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, melalui *Stress Reduction Theory* (SRT) yakni Individu dengan *nature relatedness* akan lebih sering beraktivitas di alam dan menerima manfaat yang besar dari alam berupa relaksasi, mengurangi emosi negatif, dan meningkatkan emosi positif (Ulrich, 1991 dalam Adiwena & Djuwita, 2019). Kedua, menggunakan *Self-Determination Theory* (SDT) oleh Ryan & Deci (2017) mengenai pemenuhan kebutuhan psikologis dasar manusia, salah satunya adalah *relatedness*. Dengan memenuhi kebutuhan *relatedness* melalui aktivitas atau interaksi dengan makhluk hidup lain yakni alam, individu akan mendapatkan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidup berupa perasaan aman dan nyaman dalam mengeksplorasi dunia sehingga dapat mengoptimalkan potensi dirinya (Adiwena & Djuwita, 2019). Ketiga, Baxter & Pelletier (2019) memaparkan bahwa *nature relatedness* memberikan restorasi kognitif



pada orang dengan kelelahan kapasitas atensional atau kelelahan fungsi eksekutif melalui *Attention Restoration Theory* (ART).

Keterbatasan penelitian ini meliputi karakteristik sampel yang homogen sehingga hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasi kepada populasi masyarakat Indonesia secara umum. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memastikan sebaran sampel dan keterwakilan populasi pada sampel. Populasi dengan karakteristik umum yang digunakan dalam penelitian ini juga membuat hasil penelitian mungkin sulit diterapkan atau digunakan untuk populasi yang lebih spesifik dengan kondisi *psychological well-being* yang berbeda-beda. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan populasi yang lebih spesifik agar hasil penelitian dapat lebih dirasakan manfaatnya secara langsung oleh target populasi. Penelitian ini juga tidak menguji pengaruh *nature relatedness* dan *health consciousness* pada masing-masing dimensi *psychological well-being* sehingga pemahaman mengenai pengaruh terhadap *psychological well-being* dalam penelitian ini kurang spesifik. *Psychological well-being* yang diteliti dalam penelitian ini pun hanya mencakup aspek *autonomy*, *personal growth*, dan *positive relations with others*. Penelitian selanjutnya dapat meneliti pengaruh *nature relatedness* dan *health consciousness* pada masing-masing dimensi *psychological well-being*, meneliti aspek *psychological well-being* yang lain seperti dimensi *self-acceptance*, *purpose in life*, dan *environmental mastery*, serta mengidentifikasi faktor personal lain yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* agar pemahaman mengenai faktor protektif terhadap *psychological well-being* lebih lengkap dan menyeluruh.

### SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara *nature relatedness* dan *health consciousness* secara bersama-sama terhadap *psychological well-being*. Secara parsial, *health consciousness* berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* sedangkan *nature relatedness* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *psychological well-being*. Penelitian ini menyarankan praktisi kesehatan atau profesional kesehatan mental untuk mengembangkan intervensi *psychological well-being* yang menekankan pada peningkatan *health consciousness* serta *nature relatedness* individu, misalnya program gaya hidup sehat yang juga terdiri atas kegiatan olahraga di taman atau tempat yang kaya akan keindahan alam sehingga individu dapat memiliki efikasi diri yang lebih baik dan menemukan kembali kemandirian dalam dirinya (*autonomy*), meningkatkan rasa untuk terus bertumbuh (*personal growth*), serta memiliki emosi yang lebih positif yang dapat memfasilitasi terciptanya relasi positif dengan lingkungan sosialnya (*positive relations with others*). Praktisi kesehatan juga disarankan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai manfaat menjaga kesehatan dengan gaya hidup sehat seperti memperhatikan pola makan, melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur, mencoba hidup yang seimbang, serta berolahraga secara teratur di lingkungan alam, setidaknya seminggu sekali (Martin dkk., 2020), untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis diri.

### DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Farisya Dewi Muhadillah tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

### PUSTAKA ACUAN

- 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(1), 57–71. <https://doi.org/10.7454/jps.2022.08>
- Ambrose, G., Das, K., Fan, Y., & Ramaswami, A. (2020). Is gardening associated with greater happiness of urban residents? A multi-activity, dynamic assessment in the Twin-Cities region, USA. *Landscape and Urban Planning*, 198(March), 103776. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2020.103776>
- 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), 21–34. <https://doi.org/10.1037/cap0000145>
- Capaldi, C. A., Passmore, H. A., Ishii, R., Chistopolskaya, K. A., Vowinckel, J., Nikolaev, E. L., & Semikin, G. I. (2017). Engaging with Natural Beauty May Be Related to Well-Being Because It Connects People to Nature: Evidence from Three Cultures. *Ecopsychology*, 9(4), 199–211. <https://doi.org/10.1089/eco.2017.0008>
- de Magistris, T., & Gracia, A. (2008). The decision to buy organic food products in Southern Italy. *British Food Journal*, 110(9), 929–947. <https://doi.org/10.1108/00070700810900620>
- Dutta-Bergman, M. J. (2004). An Alternative Approach to Social Capital : Exploring the Linkage Between Health Consciousness and Community Participation. *Health Communication*, 16(4), 393–409.
- Dutta-Bergman, M. J. (2005). Developing a Profile of Consumer Intention to Seek Out Additional Information Beyond a Doctor: The Role of Communicative and Motivation Variables. *Health Communication*, 17(1), 1–16. [https://doi.org/10.1207/s15327027hc1701\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327027hc1701_1)
- Edwards, D. J., Edwards, S. D., & Basson, C. J. (2004). Psychological Well - Being and Physical Self-Esteem in Sport and Exercise. *International Journal of Mental Health Promotion*, 6(1), 25–32. <https://doi.org/10.1080/14623730.2004.9721921>
- Egerer, M., Lin, B., Kingsley, J., Marsh, P., Diekmann, L., & Ossola, A. (2022). Gardening can relieve human stress and boost nature connection during the COVID-19 pandemic. *Urban Forestry and Urban Greening*, 68. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2022.127483>
- Elmira, P. (2022, September 27). *Healing Jadi Konsep Bepergian Populer Usai Kasus Covid-19 di Indonesia Melandai*. Liputan6.com. <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/5080671/healing-jadi-konsep-bepergian-populer-usai-kasus-covid-19-di-indonesia-melandai>
- Goss-Sampson, M. A. (2019). *ANALISIS STATISTIK MENGGUNAKAN JASP: BUKU PANDUAN UNTUK MAHASISWA*. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.9980744>
- Hanna, D., & Dempster, M. (2012). Linear Regression. Dalam *Psychology Statistics for Dummies* (hal. 211–242). John Wiley & Sons, Ltd.
- Hapsari, I. (2020). KONFLIK PERAN GANDA DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PEKERJA YANG MENJALANI WORK FROM HOME SELAMA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 37–45. <https://doi.org/10.35760/psi.2020.v13i1.2623>

- Hidalgo, J. L. T., Bravo, B. N., Martínez, I. P., Pretel, F. A., Postigo, J. M. L., & Rabadán, F. E. (2010). Psychological well-being, assessment tools and related factors. Dalam I. E. Wells (Ed.), *Psychological Well-Being* (hal. 77–113). Nova Science Publishers, Inc.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Indriyani, P. D., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019). PENGARUH HEALTH CONSCIOUSNESS TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELLBEING YANG DIMEDIASI SIKAP OLAHRAGA PADA ORANG YANG OBESITAS DI BANDUNG RAYA. *Journal of Psychological Science and Profession*, 3(3), 135. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v3i3.23456>
- Jayanti, R. K., & Burns, A. C. (1998). The Antecedents of Preventive Health Care Behavior: An Empirical Study. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 26(1), 6–15. <https://doi.org/10.1177/0092070398261002>
- Johnson, R., Robertson, W., Towey, M., Stewart-Brown, S., & Clarke, A. (2017). Changes over time in mental well-being, fruit and vegetable consumption and physical activity in a community-based lifestyle intervention: a before and after study. *Public Health*, 146, 118–125. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.01.012>
- Karn, S., & Swain, S. K. (2017). Health consciousness through wellness tourism: A new dimension to new age travelers'. *African Journal of Hospitality, Tourism and Leisure*, 6(3).
- Kellert, S. R., & Wilson, E. O. (1993). *The Biophilia Hypothesis*. Island Press.
- Kibret B, T. (2015). Health-Related Behaviors, Health Consciousness and Psychological Wellbeing among Teaching Faculty in Jimma University, Ethiopia. *Clinical and Experimental Psychology*, 02(01), 1–8. <https://doi.org/10.4172/2471-2701.1000113>
- Landhiani, J. N. (2021, Desember 26). *Inilah Tren Hobi yang Muncul Selama Pandemi COVID-19*. TrenAsia. <https://www.trenasia.com/inilah-tren-hobi-yang-muncul-selama-pandemi-covid-19>
- Martin, L., White, M. P., Hunt, A., Richardson, M., Pahl, S., & Burt, J. (2020). Nature contact, nature connectedness and associations with health, wellbeing and pro-environmental behaviours. *Journal of Environmental Psychology*, 68(February 2019), 101389. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101389>
- McAuley, E., & Rudolph, D. (1995). Physical Activity, Aging, and Psychological Well-Being. *Journal of Aging and Physical Activity*, 3, 67–96. <https://doi.org/10.1123/japa.3.1.67>
- Muslim, M. (2020). PHK pada Masa Pandemi Covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(3), 357–370.
- Neuman, W. L. (2007). *Basic of Social Research: Qualitative and Quantitative Approaches* (2nd ed.). Pearson Education, Inc.
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2009). The Nature Relatedness Scale. *Environment and Behavior*, 41(5), 715–740. <https://doi.org/10.1177/0013916508318748>
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2011). Happiness is in our Nature: Exploring Nature Relatedness as a Contributor to Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 303–322. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9197-7>

- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189–193.
- 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(3), 1145–1167. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00118-6>
- Putra, D. A. (2021). *Kemnaker: 72.983 Pekerja Kena PHK Selama Pandemi Covid-19*. Liputan6.com. <https://www.liputan6.com/bisnis/read/4750566/kemnaker-72983-pekerja-kena-phk-selama-pandemi-covid-19>
- Rohmatika, A.-R. F. (2021). *Hubungan Health Consciousness Dengan Psychological Well-Being Saat Pandemic Covid-19*. Universitas Islam Indonesia.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. Dalam *The Guilford Press*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- 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/10.1022-3514/89/500.75>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D. (2018). Well-Being With Soul: Science in Pursuit of Human Potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242–248. <https://doi.org/10.1177/1745691617699836>
- 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>
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., & Wing, E. H. (1999). Forging Macro-Micro Linkages in the Study of Psychological Well-Being. Dalam C. D. Ryff & V. W. Marshall (Ed.), *The Self and Society in Aging Processes* (hal. 247–279). Springer Publishing Company.
- Safira, K. G. (2022, Juli 15). *Flashback! 3 Hobi yang Pernah Viral Selama Pandemi Covid-19, Ada Favoritmu Beauties?* Beautynesia. <https://www.beautynesia.id/life/flashback-3-hobi-yang- pernah-viral-selama-pandemi-covid-19-ada-favoritmu-beauties/b-258593>
- Sari, R. L., & Adiati, R. P. (2022). AKTIVITAS FISIK SEBAGAI PENDUKUNG KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DI MASA PANDEMI COVID-19 : KAJIAN LITERATUR SISTEMATIS. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(1), 42–52.
- White, M. P., Elliott, L. R., Grellier, J., Economou, T., Bell, S., Bratman, G. N., Cirach, M., Gascon, M., Lima, M. L., Löhmus, M., Nieuwenhuijsen, M., Ojala, A., Roiko, A., Schultz, P. W., van den Bosch, M., & Fleming, L. E. (2021). Associations between green/blue spaces and mental health across 18 countries. *Scientific reports*, 11(1), 8903. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-87675-0>
- WHO. (2022, Maret 2). *COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and*

*depression worldwide*. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>

Widiarini, A. D. (2021, Februari 1). *7 Hobi yang Populer Selama Pandemi, Ada Apa Saja?* Kompas.com. <https://lifestyle.kompas.com/read/2021/02/01/153100820/7-hobi-yang-populer-selama-pandemi-ada-apa-saja>

Widyasari, W., & Haryanto, J. O. (2013). Analysis Effect of Environment Attitude, Health Consciousness and Knowledge in Developing Product Perception and Intention to Buy (A Study on Organic Food Product). *ASEAN Marketing Journal*, 2(2). <https://doi.org/10.21002/amj.v2i2.1996>

Yang, Y., Cai, H., Yang, Z., Zhao, X., Li, M., & Han, R. (2022). Why does nature enhance psychological Well-being? A self-determination account. *Journal of Environmental Psychology*, September, 101872. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101872>

Zelenski, J. M., & Nisbet, E. K. (2014). Happiness and Feeling Connected. *Environment and Behavior*, 46(1), 3–23. <https://doi.org/10.1177/0013916512451901>