

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

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). Melalui *review* yang dilakukannya, Ryff (2014) menemukan semakin banyak bukti mengenai peran *psychological well-being* sebagai fungsi protektif bagi kesehatan serta meningkatkan produktivitas individu. Ryff (2018) menyatakan bahwa *Psychological well-being* mampu mengurangi resiko kerusakan kognitif, penyakit kronis di masa tua, dan memperpanjang masa hidup melalui perilaku yang lebih sehat. Selain itu, *psychological well-being* juga meningkatkan resiliensi pada kelompok masyarakat yang kurang beruntung melalui regulasi biologis (hormon stres, regulasi glukosa, dll) dan meningkatkan pemulihan emosional melalui aktivasi area otak yang terlibat dalam fungsi emosi dan eksekutif (Ryff, 2018). Beragam intervensi peningkatan *psychological well-being* pun berkembang, misalnya untuk mencegah kembalinya gejala depresi dan mengurangi gejala kecemasan pada bidang klinis maupun non-klinis, juga mencegah penyakit mental dan meningkatkan resiliensi di sekolah, tempat kerja, dan komunitas (Ryff, 2018).

Penelitian lintas disiplin ilmu telah banyak mengaji *psychological well-being* dalam berbagai konteks kehidupan, pekerjaan, keluarga, dan komunitas (Ryff, 2014). Tingkat *psychological well-being* yang bervariasi ditemukan terkait dengan

berbagai aspek kehidupan, misalnya tingkat stres yang disebabkan oleh pekerjaan, status pernikahan, maupun pengalaman kehilangan keluarga (Ryff, 2018). Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Ryan & Deci (2001) bahwa *psychological well-being* menunjukkan proses belajar dari pengalaman hidup. Baik dari pengalaman positif maupun negatif, karena kekuatan individu juga dapat berasal dari pengalaman seseorang dalam menghadapi, mengelola, dan mengubah tantangan, kesulitan, maupun tuntutan kehidupan (Ryff & Singer, 2003). *Psychological well-being* juga dapat berkurang saat individu mengalami emosi negatif yang kuat atau dalam jangka waktu yang lama dan mengganggu kemampuan individu untuk berfungsi dalam kesehariannya (Huppert, 2009).

Pembahasan mengenai *psychological well-being* menjadi lebih sering muncul akhir-akhir ini, khususnya di masa pandemi COVID-19. Pandemi ini merupakan salah satu fenomena global yang dialami manusia di seluruh dunia. Selama masa isolasi sosial (*lockdown*), individu di seluruh dunia menghadapi tekanan yang belum pernah terjadi sebelumnya. Misalnya, kendala dalam mencari dukungan dari orang yang dicintai, duka setelah berkabung, kesepian, ketidakpastian keadaan, kendala dalam melakukan pekerjaan, kekhawatiran akan kondisi keuangan, serta peningkatan prevalensi kecemasan dan kondisi emosi negatif lainnya (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 yakni *healing*, yang dimaknai masyarakat sebagai berpergian dengan makna yang lebih mendalam, waktu untuk merenung atau “meditasi”, dan memperbaiki kesehatan jiwa (Elmira, 2022). Pencarian tujuan wisata luar ruangan seperti pantai, taman, danau, dan gunung pun meningkat 500% di tahun 2022 dibanding 2021 (Elmira, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa terhubung dengan alam merupakan bagian dari kebutuhan dasar manusia untuk berafiliasi dengan makhluk hidup (Kellert & Wilson, 1993). Lebih lanjut, keterhubungan dengan alam (*nature relatedness*) didefinisikan oleh Nisbet dkk. (2009) sebagai keterkaitan yang mencakup aspek afektif, kognitif, dan fisik yang dimiliki manusia dengan alam.

Memiliki *nature relatedness* yang tinggi memberikan banyak manfaat serta merupakan kebutuhan dasar psikologis manusia (Baxter & Pelletier, 2019). *Nature relatedness* dapat meningkatkan perasaan positif dan mengurangi perasaan negatif. Kegiatan yang terhubung dengan alam (*nature relatedness*) bermanfaat bagi kesehatan dan keberfungsian manusia. Contohnya, memberikan efek relaksasi, mempercepat pemulihan fisiologis terkait stres, memulihkan kognitif pada orang dengan kelelahan fungsi eksekutif atau atensi, dan meningkatkan *psychological well-being* secara keseluruhan (Baxter & Pelletier, 2019). Secara khusus, *nature relatedness* berhubungan dengan dimensi *autonomy* dan *personal growth* dalam *psychological well-being* (Nisbet, Zelenski, & Murphy, 2011; Zelenski & Nisbet, 2014). Kekaguman pada alam merupakan pengalaman transedensi yang melibatkan perluasan struktur mental dan kerangka acuan individu sehingga mendorong rasa untuk bertumbuh (*personal growth*) pada individu (Pritchard, Richardson,

Sheffield, & McEwan, 2020). Alam juga memberikan sarana bagi individu untuk menemukan kembali keinginan dalam diri dan kemandirian individu (*autonomy*) tanpa didikte tuntutan eksternal (Adiwena & Djuwita, 2019). Selain itu, Adiwena & Djuwita (2019) juga menemukan bahwa *nature relatedness* dapat memfasilitasi terbentuknya hubungan sosial yang positif pada individu (*positive relations with others*) melalui peningkatan fungsi emosional.

Menurut Baxter & Pelletier (2019), semakin lama manusia tidak terhubung dengan alam, mereka akan merasakan semakin banyak emosi negatif, kelelahan kognitif, dan stres psikologis, bahkan memungkinkan munculnya kondisi dan gejala somatis maupun psikologis. Keadaan ini semakin mengancam pada masyarakat perkotaan, karena kebutuhan untuk terhubung dengan alam lebih sulit mereka dapatkan mengingat terbatasnya ruang terbuka hijau di daerah perkotaan. Dari 174 kota di Indonesia, hanya 13 kota yang memiliki ruang terbuka hijau sesuai ketentuan yakni tidak kurang dari 30% dari luas wilayah kota (Rahadian, 2019). Warga perkotaan seringkali berlibur ke tempat wisata di daerah lain dengan kondisi alam yang lebih sejuk pada akhir pekan atau libur panjang. Walaupun demikian kondisi perjalanan yang padat dan macet justru memberikan tekanan tersendiri (Azmy, 2022; Sholihin, 2022). Kehadiran taman kota yang memadai sebagai tempat rekreasi yang murah dan mudah diakses oleh warga kota sangat dibutuhkan. Khususnya untuk kaum muda yang kerap kali menyuarakan kebutuhan untuk *healing* (istirahat untuk melepas stres) di media sosial (Dewi, 2022) dan merupakan kelompok usia yang melaporkan tingkat kejenuhan paling tinggi akibat pandemi COVID-19 (*Survei Perilaku Masyarakat Pada Masa Pandemi COVID-19*, 2022).

Selain *nature relatedness*, *psychological well-being* juga dipengaruhi oleh hal lain seperti kesadaran untuk hidup sehat yang dimiliki seseorang (*health consciousness*) (Kibret B, 2015). Dengan memiliki *health consciousness* atau secara sadar memutuskan untuk menjalankan hidup sehat. Individu akan lebih aktif berolahraga, melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur, serta menjaga pola makan dan tidur, sehingga tubuh menjadi bugar dan seseorang dapat berfungsi secara optimal (Kibret B, 2015). Olahraga dapat meningkatkan rasa mengenai kontrol diri, konsep diri, harga diri, dan efikasi diri yang lebih baik sehingga meningkatkan *psychological well-being* (Edwards, Edwards, & Basson, 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). Di sisi lain, tidur sebagai sumber energi dalam kerangka regulasi diri juga membuat individu akan merasa cukup istirahat dan energik dari hari ke hari sehingga mampu mencapai tujuan pribadi, mengaktualisasikan diri, dan memiliki hubungan sosial yang lebih baik (Hamilton, Nelson, Stevens, & Kitzman, 2007).

Menurut Dutta-Bergman (2004, 2005) dan Widyasari & Haryanto (2021), *health consciousness* termanifestasi dalam gaya hidup sehat yang dimiliki individu. *Health consciousness* masyarakat Indonesia salah satunya terlihat dari berkembangnya tren olahraga seperti sepeda dan yoga selama pandemi hingga masa transisi menuju endemi. Meskipun kini jumlah sepeda di jalan raya tak seramai ketika kebijakan *work from home* dan pembelajaran daring diberlakukan, olahraga sepeda masih banyak dilakukan pada waktu tertentu misalnya ketika *car free day*

kembali diselenggarakan di berbagai kota di Indonesia (Andre, 2022; Putri, 2022). Tak hanya bersepeda, *car free day* juga diramaikan oleh beragam olahraga seperti *jogging*, lari, dan sepatu roda (Secha, 2022). Yoga yang sebelumnya dilakukan secara mandiri di rumah pun kini dapat kembali dilakukan secara berkelompok, misalnya pada acara Unique Bali Festival (UBF) 2022 yang dihadiri oleh 500 peserta dari berbagai daerah (Antara, 2022). Meskipun begitu, ada juga sebagian masyarakat Indonesia yang justru menjadi lebih malas melakukan aktivitas fisik akibat pandemi (Mailoa, 2022).

Sebagai dampak dari pembatasan kegiatan dan himbauan untuk di rumah saja selama pandemi, didukung dengan kecanggihan teknologi dan kehidupan di daerah perkotaan yang serba praktis, banyak individu menjadi lebih sedikit beraktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari (Tim TvOne, 2022). Tidak hanya kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan pola makan tidak sehat juga ditemukan banyak terjadi di masyarakat Indonesia, khususnya usia kurang dari 40 tahun, sehingga meningkatnya prevalensi penyakit jantung koroner dan diabetes tipe 2, yang dulu hanya diderita orang dengan usia tua, justru terjadi pada kalangan dewasa muda (Antara, 2020; Tim TvOne, 2022). Meskipun para dokter dan profesional kesehatan mental menilai generasi muda saat ini memiliki kepedulian atas kesehatan mental yang lebih tinggi daripada generasi sebelumnya (Baskoro, 2022), *health consciousness* yang dimiliki generasi muda Indonesia masih perlu ditingkatkan. Kondisi fisik maupun mental merupakan hal penting dalam kesehatan manusia (Insel, Roth, & Insel, 2020; Ryff & Singer, 2003). *Psychological well-being* menjadi berkurang pada orang-orang yang mengalami berbagai penyakit atau

kecacatan fisik (Ryff, 2014). Di sisi lain, orang yang memenuhi kriteria *distress* akan memiliki kadar protein serum, eritrosit, dan imun yang lebih rendah, sedangkan fungsi imun yang lebih baik justru ditunjukkan pada orang dengan *psychological well-being* (Ryff, 2014).

Hasil penelitian Hassen & Kibret (2016) dan Indriyani, Maslihah, & Wulandari (2019) menunjukkan terdapat pengaruh positif *health consciousness* terhadap *psychological well-being* individu. Seorang yang memiliki kesadaran yang tinggi terhadap kesehatan fisik dan mentalnya, akan melakukan upaya preventif maupun kuratif bagi kesehatannya. Individu akan secara mandiri (*autonomy*) mengusahakan hal yang terbaik bagi kesehatannya dan bersikap independen dengan tidak terpengaruh pada kebiasaan negatif yang merugikan kesehatan. Selain itu 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. Individu yang memiliki kesadaran akan kesehatan akan berusaha terus bertumbuh (*personal growth*) untuk menjadi pribadi yang sehat secara fisik dan mental.

Penelitian tentang pengaruh *nature relatedness* terhadap *psychological wellbeing* dan pengaruh *health consciousness* terhadap *psychological well-being* yang ada saat ini dilakukan secara terpisah pada penelitian yang berbeda. Belum ada penelitian yang meneliti pengaruh *nature relatedness* dan *health consciousness* secara bersama terhadap *psychological well-being*. Penelitian ini dibutuhkan untuk menambah pemahaman terhadap perbedaan pengaruh antara dua variabel tersebut terhadap *psychological well-being*. Berdasarkan hal tersebut penulis bermaksud

untuk menguji pengaruh *health consciousness* dan *nature relatedness* terhadap *psychological well-being*.

1.2. Identifikasi Masalah

Pandemi COVID-19, dengan segala dampaknya pada berbagai aspek kehidupan, merupakan fenomena yang dialami secara global dan turut berpengaruh pada masyarakat (WHO, 2022). Sebagian besar masyarakat Indonesia pun merasa jenuh terhadap pandemi (*Survei Perilaku Masyarakat Pada Masa Pandemi COVID-19*, 2022). Perasaan negatif yang menetap dalam waktu lama ini dapat mengganggu keberfungsian individu dan mengurangi *psychological well-being* yang dimiliki (Huppert, 2009). Beberapa faktor protektif maupun intervensi untuk meningkatkan *psychological well-being* diteliti oleh para ahli, seperti berkebun, kontak dengan alam, dan aktivitas fisik (Chalmin-Pui, Griffiths, Roe, Heaton, & Cameron, 2021; Faulkner dkk., 2021; Jacob dkk., 2020; Sari & Adiati, 2022; Symanzik, Hagel, Hotfiel, & Engelhardt, 2022; Yang dkk., 2022).

Berkebun, baik secara individu maupun dalam komunitas, memberikan banyak manfaat di masa pandemi salah satunya adalah meningkatkan *well-being* (Chalmin-Pui dkk., 2021). Penelitian oleh Egerer dkk. (2022) menemukan bahwa salah satu hal penting yang diperoleh dari berkebun adalah *nature relatedness*. Begitu juga penelitian Yang dkk. (2022), kontak dengan alam yang diperoleh partisipan dalam kelompok eksperimen (melihat pemandangan alam, berada di ruangan dengan tanaman, dan terlibat dalam aktivitas yang berhubungan dengan alam) menghasilkan *well-being* yang lebih tinggi. Hal ini dicapai melalui pemenuhan kebutuhan dasar psikologis, yang salah satunya adalah *relatedness*. Studi mengenai

nature relatedness dan hubungannya dengan *psychological well-being* telah banyak dilakukan di berbagai negara di dunia seperti di Eropa, Amerika, Australia, China, Jepang, maupun studi meta-analisis (Capaldi dkk., 2017; Martin dkk., 2020; White dkk., 2021). Hasil penelitian mereka sepakat bahwa *nature relatedness* berhubungan positif dengan *psychological well-being*.

Hubungan positif *nature relatedness* dengan *psychological well-being*, khususnya pada aspek *personal growth* yang lebih tinggi, mungkin disebabkan oleh rasa kagum pada alam yang mengarah pada perluasan struktur mental dan kerangka acuan individu sehingga mengembangkan rasa mengenai diri seseorang sehingga mendorong pertumbuhan diri (Pritchard dkk., 2020). Hubungan ini lebih kuat pada orang yang mengunjungi lingkungan alam setidaknya sekali seminggu (Martin dkk., 2020). Selain itu, orang dengan *nature relatedness* yang tinggi dan mengunjungi ruang terbuka hijau memiliki kemungkinan yang lebih kecil untuk menggunakan obat untuk depresi (White dkk., 2021). *Nature relatedness* juga menjelaskan hubungan antara kontak dengan keindahan alam dan *psychological well-being*, yakni kontak dengan keindahan alam dapat memenuhi kebutuhan afiliasi dengan alam sehingga individu akan merasa lebih terhubung dengan alam dan dapat berkembang secara psikologis (Capaldi dkk., 2017).

Di Indonesia, penelitian mengenai *nature relatedness* dan *psychological well-being* telah dilakukan oleh Adiwena & Djuwita (2019). Dalam penelitian tersebut, Adiwena & Djuwita (2019) menemukan bahwa *nature relatedness* merupakan prediktor positif dari *psychological well-being* yang dimiliki oleh masyarakat yang tinggal di daerah urban Indonesia. Saran penelitian selanjutnya yang diajukan oleh

Adiwena & Djuwita (2019) terkait dengan dibutuhkannya penelitian-penelitian *nature relatedness* dengan variabel lain yang terkait secara teori. Selain itu, skala *Nature Relatedness* versi bahasa Indonesia membutuhkan penelitian selanjutnya untuk memperkuat validitas skala Adiwena & Djuwita (2022).

Selain berkebun dan kontak dengan alam, aktivitas fisik dan olahraga banyak diteliti para ahli untuk meningkatkan kesehatan mental dan *well-being* (Faulkner dkk., 2021; Jacob dkk., 2020; Sari & Adiati, 2022; Symanzik dkk., 2022). Menurut Biddle dkk. (2000), semakin sering seseorang berolahraga, mereka akan memiliki adaptasi fisiologis yang lebih baik yang akan memberikan pengaruh fisiologis lebih besar pada *well-being* yang dimiliki. Oleh karena itu, para ahli pun mengungkapkan bahwa strategi untuk meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari dalam waktu yang lama dibutuhkan untuk *well-being* yang lebih baik (Symanzik dkk., 2022). Memiliki *health consciousness*, yakni kesadaran seseorang atas kesehatan yang terintegrasi dalam aktivitas kesehariannya (Jayanti & Burns, 1998), merupakan hal yang penting dalam meningkatkan perilaku sehat. Dengan mengetahui dampak negatif dari perilaku yang dimiliki dan dampak positif dari target perilaku pada tubuh maupun pikiran, individu dapat membuat pilihan yang tepat untuk hidup yang lebih sehat (Insel dkk., 2020).

Pada penelitian Hassen & Kibret (2016), variabel perilaku sehat yang mencakup dimensi olahraga, perilaku bebas obat-obatan, pemeriksaan kesehatan, manajemen stres, kebiasaan keselamatan, kebiasaan seks yang aman, dan kepedulian terhadap makanan yang layak, tumpang tindih dengan *health consciousness* yang mengukur sejauh mana responden peduli terhadap

kesehatannya. Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut mengukur aspek yang hampir sama dan mendukung untuk digunakannya istilah *health consciousness* dan gaya hidup sehat secara bergantian dalam satu variabel (de Magistris & Gracia, 2008; Widyasari & Haryanto, 2013). Pada sampel yang digunakannya, baik *health consciousness* maupun perilaku sehat berhubungan dengan *psychological well-being* (Kibret B, 2015). Individu yang peduli pada kesehatannya akan memiliki rasa kontrol yang lebih besar atas hidupnya, rasa penguasaan dan harga diri yang lebih tinggi, lebih mudah beradaptasi terhadap perubahan dalam hidup dan berfungsi dengan potensi tertingginya; cenderung makan dan tidur yang cukup, olahraga, menghindari penyalahgunaan zat, dan mendapatkan perawatan medis yang dibutuhkan; yang keseluruhan ini mempercepat pembentukan *psychological wellness* (Kibret B, 2015). Penelitian tentang pengaruh *health consciousness* dengan *psychological well-being* di Indonesia belum banyak dilakukan. Penelitian yang telah ada terbatas pada hubungan keduanya dalam konteks karyawan di Jakarta (Amanda & Sadida, 2018), penderita obesitas di Bandung Raya (Indriyani dkk., 2019), dan individu dewasa awal pada masa pandemi (Rohmatika, 2021).

Berdasarkan latar belakang masalah dan didukung dengan adanya literatur mengenai hubungan antar variabel, penulis melihat adanya kebutuhan untuk meneliti pengaruh *nature relatedness*, dan *health consciousness*, terhadap *psychological well-being*. Hal ini dapat menambah pemahaman terhadap keterkaitan antar variabel tersebut, khususnya tentang pengaruh variabel *nature relatedness*, dan *health consciousness* secara bersama maupun pengaruh dari

masing-masing variabel tersebut terhadap *psychological well-being*. Hal ini selanjutnya dapat digunakan sebagai landasan bagi praktisi kesehatan khususnya profesional kesehatan mental untuk mengembangkan intervensi peningkatan *nature relatedness* dan *health consciousness* dengan tujuan untuk meningkatkan *psychological well-being* masyarakat Indonesia.

1.3. Batasan Masalah

Agar penelitian ini terfokus dan dapat menjawab permasalahan penelitian dengan lebih efektif, dibuat batasan masalah dengan menjelaskan istilah *psychological well-being*, *nature relatedness*, dan *health consciousness*.

1.3.1. *Psychological well-being*

Psychological well-being adalah konsep kesejahteraan (*well-being*) multidimensi yang terdiri atas 6 komponen, yakni evaluasi positif atas diri dan masa lalu, kesadaran atas pertumbuhan dan perkembangan sebagai seorang individu, kepercayaan bahwa hidupnya penuh tujuan dan penuh makna, memiliki hubungan yang berkualitas dengan orang lain, kapasitas untuk mengelola kehidupan diri dan dunia sekitar secara efektif, dan kesadaran atas determinasi diri (Ryff & Keyes, 1995). Berdasarkan penelitian terdahulu, *nature relatedness* dan *health consciousness* yang berdampak pada dimensi *autonomy*, *personal growth*, dan *positive relations with others* dalam *psychological well-being*, oleh karena itu hanya ketiga dimensi tersebut yang digunakan dalam penelitian ini.

1.3.2. *Nature relatedness*

Nature relatedness adalah apresiasi dan pemahaman seseorang tentang keterkaitan manusia dengan semua makhluk hidup lain di bumi yang mencakup

aspek afektif, kognitif, dan fisik yang dimiliki individu dengan dengan alam (Nisbet dkk., 2009, 2011).

1.3.3. *Health consciousness*

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).

1.4. Rumusan Masalah

“Apakah *nature relatedness* dan *health consciousness* memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being* baik secara bersama-sama/simultan maupun secara sendiri-sendiri/parsial?”

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh antara *nature relatedness* dan *health consciousness* dengan *psychological well-being* baik secara simultan maupun secara parsial.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mendukung pengaruh antara *nature relatedness* dan *psychological well-being*.
2. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mendukung pengaruh antara *health consciousness* dan *psychological well-being*.

3. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah bukti validitas alat ukur *Nature Relatedness* yang relatif baru berkembang di Indonesia dalam memprediksi *psychological well-being* masyarakat Indonesia.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian ini bermanfaat bagi praktisi di bidang kesehatan, khususnya profesional kesehatan mental, yang ingin mengembangkan intervensi *psychological well-being* melalui *nature relatedness* dan/atau *health consciousness*.
2. Hasil penelitian ini bermanfaat bagi peneliti selanjutnya sebagai referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut dalam topik yang sama.