Prolite – Eco-Anxiety: Kecemasan Zaman Now yang Bikin Banyak Remaja Ikut Gelisah

Pernah nggak sih kamu ngerasa gelisah tiap baca berita soal bumi makin panas, hutan terbakar, atau es di kutub mencair? Atau malah sampai susah tidur mikirin masa depan yang kayaknya makin suram gara-gara krisis iklim? Kalau iya, kamu nggak sendirian kok. Rasa gelisah dan cemas soal kondisi planet ini ternyata punya nama: eco-anxiety.

Eco-anxiety atau kecemasan ekologis adalah kondisi psikologis yang muncul karena kekhawatiran berlebihan terhadap perubahan iklim dan dampaknya terhadap masa depan bumi. Istilah ini mulai populer beberapa tahun terakhir, dan di 2025 ini, makin banyak anak muda—terutama Gen Z—yang merasakannya.

Tapi tenang, kita akan bahas lengkap apa itu eco-anxiety, gimana gejalanya, dan cara menghadapi rasa cemas ini supaya kita tetap waras sambil tetap peduli sama lingkungan. Yuk, kita bahas bareng-bareng!

Baca Juga:Dari Excited sampai “Kapok”: 8 Fase Mental yang Bisa Dialami Saat Tektok Gunung

Apa Itu Eco-Anxiety? Ketika Krisis Iklim Meresap ke Dalam Pikiran

Eco-Anxiety: Kecemasan Zaman Now yang Bikin Banyak Remaja Ikut Gelisah

Baca Selanjutnya
Apa Itu Lumpektomi? Wanita Berusia 100 Tahun Berhasil Sembuh Tanpa Kemoterapi