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

Category: LifeStyle
3 Juli 2025

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!

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

Menurut American Psychological Association (APA), eco-anxiety adalah “rasa takut kronis terhadap malapetaka lingkungan”. Ini bukan gangguan mental resmi, tapi lebih ke **reaksi wajar terhadap situasi yang nggak wajar**—alias, ketika kita tahu bumi sedang tidak baik-baik saja.

Kecemasan ini bisa muncul dari:

- Paparan terus-menerus terhadap berita soal bencana alam, polusi, dan perubahan iklim
- Rasa frustrasi karena merasa nggak bisa melakukan perubahan besar
- Perasaan bersalah kalau nggak bisa hidup ramah lingkungan

Yang unik, eco-anxiety ini **lebih banyak dirasakan oleh generasi muda**, karena mereka yang akan hidup lebih lama dan merasakan dampak perubahan iklim paling besar di masa depan.

Dampak Nyata Eco-Anxiety: Nggak Cuma Galau, Tapi Bisa Ganggu Aktivitas Harian

Kecemasan ini bisa berdampak ke banyak aspek kehidupan.

Beberapa dampak nyatanya adalah:

- **Gangguan tidur**: susah tidur atau mimpi buruk karena kepikiran terus soal masa depan planet
- **Kecemasan umum**: jadi mudah gelisah, gampang panik, atau merasa tidak berdaya
- **Penurunan produktivitas**: kehilangan motivasi untuk belajar, kerja, atau bersosialisasi karena merasa semuanya sia-sia

Sebuah survei global tahun 2024 yang dilakukan oleh The Lancet menyebutkan bahwa **60% remaja dari 10 negara mengaku sangat khawatir soal perubahan iklim**, dan 45% mengatakan kecemasan ini berdampak pada keseharian mereka.

Ini serius, tapi bukan berarti nggak ada solusinya.

Cara Menghadapi Eco-Anxiety: Dari Ngobrol Bareng Sampai Aksi Nyata

Tenang, eco-anxiety bukan akhir dunia (pun intended). Ada banyak cara untuk mengelola rasa cemas ini supaya jadi kekuatan, bukan beban. Yuk, intip beberapa strateginya!

1. Ikut Climate Café: Ngobrol Santai, Tapi Bermakna

Climate café adalah komunitas atau ruang ngobrol santai buat orang-orang yang merasa cemas soal krisis iklim. Di sana, kita bisa:

- Curhat tanpa di-judge
- Tukar cerita dan ide
- Merasa terhubung dengan orang lain yang punya kekhawatiran serupa

Kegiatan ini mulai populer di Eropa dan kini hadir juga di

kota-kota besar di Indonesia seperti Jakarta, Yogyakarta, dan Bandung.

2. Tumbuhkan Kesadaran Prososial: Cemas Tapi Nggak Egois

Kesadaran prososial adalah sikap peduli terhadap kesejahteraan orang lain dan lingkungan. Ini bisa mengubah kecemasan jadi aksi positif. Contoh:

- Ikut gerakan zero waste
- Dukung petani lokal
- Edukasi teman-teman soal konsumsi berkelanjutan

Penelitian terbaru (Juli 2025) dari Climate Psychology Alliance menyebutkan bahwa **aksi-aksi kecil yang dilakukan bersama komunitas bisa menurunkan rasa cemas dan meningkatkan harapan**.

3. Langkah Bijak untuk Lingkungan: Fokus ke Hal yang Bisa Kamu Kontrol

Daripada stres mikirin hal besar yang nggak bisa kita ubah sendirian, lebih baik fokus ke hal kecil tapi berdampak:

- Kurangi fast fashion, beli baju preloved
- Pilih transportasi publik atau sepeda
- Kurangi konsumsi daging

Langkah-langkah ini mungkin tampak kecil, tapi jika dilakukan oleh banyak orang, dampaknya bisa besar. Plus, kamu jadi punya rasa kendali dan kontribusi.

Eco-Anxiety + Self-Care: Kombinasi yang Penting Banget

Jangan lupa, peduli lingkungan itu penting, tapi **jangan sampai**

kamu burnout atau merasa lelah mental. Self-care tetap dibutuhkan, bahkan sangat penting!

Coba deh:

- Batasi waktu konsumsi berita lingkungan (misalnya cukup 30 menit per hari)
- Lakukan kegiatan yang membuat kamu rileks, seperti meditasi, journaling, atau jalan di taman
- Cari komunitas yang suportif

Cemas Itu Wajar, Tapi Jangan Biarkan Membekukan Langkahmu!
Sobat bumi, cemas soal masa depan planet itu wajar banget. Artinya kamu punya empati, kamu peduli. Tapi yuk, jangan biarkan rasa itu bikin kamu lumpuh.

Justru dari rasa gelisah itu, kita bisa mulai dari hal kecil—ngobrol, belajar, bergerak bareng komunitas, dan terus sadar bahwa perubahan besar dimulai dari langkah-langkah kecil.

Jadi, kamu siap mengubah kecemasan jadi kekuatan? Yuk share artikel ini ke teman-temanmu dan ajak mereka ngobrol tentang eco-anxiety. Siapa tahu, kamu bisa jadi awal dari percakapan penting yang menyelamatkan masa depan □□