

PROFIL KECEMASAN PADA INDIVIDU TERHADAP FENOMENA LINGKUNGAN

Faqih Purnomosidi¹, Fauzan Rifa'i², Anniez Rachmawati³

^{1,2,3}Prodi Psikologi Fakultas Sosial, Humaniora Dan Seni Universitas Sahid Surakarta

Email: Faqihpsychoum26@gmail.com, Fauzanrifai34@gmail.com, anniez@usahidsolo.ac.id.

Abstract

Anxiety is all responses to threats that occur due to surrounding circumstances. Anxiety that cannot be handled properly will impact people's health, whether psychological, physical or cognitive. Several factors that cause anxiety to appear in a person's body are due to environmental phenomena, both the natural environment and the human environment. This research aims to determine the picture or profile of a person's anxiety regarding environmental developments caused by human behavior or natural phenomena. The methodology in this research uses a qualitative phenomenology methodology, using interviews and observations of 6 informants. The results of this research are that every person who feels changes in nature due to human behavior such as logging which causes floods, the establishment of industries which cause air pollution, smoking behavior which causes air pollution and the phenomenon of unpredictable weather or climate changes can cause anxiety in a person so that Anxiety management is needed to prevent excessive feelings of anxiety.

Keywords: Anxiety

Abstrak

Kecemasan merupakan semua respon terhadap ancaman yang terjadi karena keadaan sekitar. Kecemasan yang tidak bisa diatasi dengan baik akan membuat orang terdampak pada kesehatan baik itu kesehatan psikis, fisik, maupun kognitifnya. Beberapa faktor yang menyebabkan cemas hadir dalam tubuh seseorang adalah karena faktor fenomena lingkungan baik itu lingkungan alam maupaun lingkungan manusia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran atau profil kecemasan seseorang terhadap perkembangan lingkungan yang disebabkan oleh perilaku manusia ataupun karena fenomena alam. Metodologi dalam penelitian ini menggunakan metodologi Kualitatif fenomenologi, dengan pengambilan menggunakan wawancara dan observasi yang berjumlah 6 informan. Hasil dari penelitian ini adalah setiap seseorang yang merasakan perubahan alam karena perilaku manusia seperti penebangan kayu yang menyebabkan banjir, pendirian industri yang menyebabkan polusi udara, perilaku merokok yang menyebabkan polusi udara dan fenomena perubahan cuaca atau iklim yang tidak menentu dapat menyebabkan kecemasan pada diri seseorang sehingga perlu manajemen cemas untuk tidak muncul perasaan cemas yang berlebihan.

Kata kunci: kecemasan

PENDAHULUAN

Kehidupan manusia tidak akan pernah terlepas dari lingkungannya. Lingkungan yang memberikan banyak manfaat bagi kehidupan sangat dibutuhkan untuk keberlangsungan hidup manusia. Lingkungan sangat berpengaruh dalam kehidupan, karena merupakan sebuah simbiosis yang mutualisme. Lingkungan yang harmonis baik lingkungan tempat tinggal, lingkungan alam yang bersahabat akan memberikan dampak psikologis dan fisik yang baik bagi penghuninya. Lingkungan yang mendukung akan mempengaruhi

produktifitas kerja manusia, dikarenakan kenyamanan dalam berinteraksi dengan lingkungan yang nyaman akan mampu memotivasi kinerja seseorang.

Tidak semua daerah yang dihuni oleh manusia memiliki sebuah iklim lingkungan yang bersahabat, tidak semua lingkungan yang berdekatan dengan seseorang memiliki nilai dalam memotivasi kinerja manusia. Lingkungan yang rusak, lingkungan yang tercemar, lingkungan yang gemuruh akan membuat penghuninya akan terpengaruh terkait dengan kesehatannya, bisa kesehatan psikologis, mental dan fisik. Fenomena lingkungan yang mengganggu di era sekarang tidak hanya berada di kawasan kota, namun di sebuah desa sudah banyak lingkungan yang tercemar, baik karena limbah rumah tangga atau pengelolaan lingkungan tempat tinggal yang kurang sehat. Keadaan seperti ini mampu membuat seseorang kan merasa cemas, takut dan bisa frustrasi. Kecemasan adalah suatu keadaan yang menekan, yang bisa mempengaruhi psikologis seseorang tersebut.

Kecemasan merupakan keadaan yang dapat mengakibatkan seseorang merasa tidak nyaman, gelisah, takut, khawatir, dan tidak tenang diikuti berbagai gejala fisik (Walean et al., 2021) dalam teori lain dijelaskan bahwa kecemasan merupakan reaksi pada keadaan tertentu yang dirasa menjadi ancaman, dan merupakan sesuatu yang lumrah terjadi menyertai perkembangan, perubahan, peristiwa baru maupun yang belum pernah dilakukan, juga dalam menemukan jati diri dan makna hidup (Kaplan, H.I, Grebb, BA, and Sadock, 2010). Pengertian tersebut mewakili perasaan manusia yang sedang tinggal di sebuah lingkungan yang tidak mendukung baik karena pencemaran udara, pencemaran air dan pencemaran suara. Perasaan seseorang akan dengan lingkungannya yang meresahkan akan membuat cemas yang berdampak psikologis seperti marah, marah, takut, gelisah dan merasa terganggu dalam aktifitas kesehariannya. Dalam pengertian yang lain dijelaskan Kecemasan adalah reaksi yang tepat terhadap suatu hal yang dianggap mengancam, namun cemas menjadi tidak wajar apabila reaksi dan kemunculannya tidak tepat, baik intensitas maupun tingkatan gejalanya (Nevid et al., 2005). Dari pemamparan tersebut sebenarnya dihibau untuk tidak terlalu takut karena reaksi yang berlebihan. Manusia yang memiliki penanganan dalam memghimbau kecemasan akan mampu memiliki reaksi yang tidak berlebihan, sehingga kecemasannya tidak berpengaruh pada kesehatannya baik Kesehatan mental, fisik dan psikisnya.

Banyak sekali fenomena perilaku manusia yang merusak lingkungan dan berpengaruh pada kecemasan, misal seseorang yang merokok dikantin akan mengganggu kenikmatan seseorang dalam melahapi makanan. Fenomena lain seperti mendirikan pabrik rumah tangga seperti pabrik areng akan mengganggu tetangga yang lain karena asapnya. Fenomena-fenomena seperti gambaran tersebut sebenarnya bisa dikurangi memperburuk lingkungan dengan cara membuat sebuah larang dalam merokok dikantin, membuat larangan mendirikan pabrik rumah tangga di kerumunan tempat tinggal warga. Kecemasan juga bisa diartikan sebagai suatu sistem ego dalam diri manusia terhadap suatu situasi yang dianggap membahayakan sehingga manusia bisa mempersiapkan reaksi yang adaptif (Alwisol, 2008), pengertian ini mengandung sebuah inti untuk menjaga diri ketika cemas itu muncul sehingga dampak yang ada dalam diri terkait dengan cemas bisa diminimalisir. Lingkungan dapat mempengaruhi kehidupan manusia, baik secara langsung maupun tidak langsung. Manusia tidak dapat hidup tanpa adanya lingkungan. Namun pada kenyataannya, sebagian kerusakan lingkungan lebih disebabkan karena ketidakpedulian dan ketidakbijaksanaan manusia dalam mengelola dan melindungi alam (<https://kemenag.go.id/buddha/hijau-alamku-damai-jiwaku-m3wvk5>). Dengan perilaku manusia yang condong kearah negatif akan memunculkan gambaran kecemasan yang ada pada diri manusia.

METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan menggunakan teknik pengumpulan data wawancara. Jumlah informan dalam penelitian ini 6 informanyang rumahnya terdampak masalah lingkungan. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Pengumpulan Data
2. Reduksi Data
3. Penarikan Kesimpulan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Perilaku Kecemasan Informan

Nama Informan	Penyebab Kecemasan	Dampak
Inisial RF	Pembakaran arang	Mengganggu pernafasan
Inisial NR	Asap rokok	Asma
Inisial MD	Banjir	Cemas , mual,takut Ketika hujan
Inisial AB	Sampah Perkotaan	Keindahan tata kota tercemar
Inisial WS	Perubahan Cuaca	Cemas Gagal Panen
Inisial DC	Mesin Penggiling Padi	Polusi Udara, cemas

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa ke-6 informan memiliki gambaran kecemasan masing-masing. Hal ini dapat dilihat dari tabel 1 terkait dengan penyebab dan dampak kecemasan yang dialami oleh masing-masing informan. Lingkungan hidup merupakan kesatuan ruang dengan semua benda, daya, keadaan, dan makhluk hidup, termasuk manusia dan perilakunya, yang mempengaruhi alam itu sendiri, kelangsungan perikehidupan, dan kesejahteraan manusia serta makhluk hidup lain. Kehidupan manusia tidak bisa dipisahkan dari lingkungannya, baik lingkungan alam maupun lingkungan sosial. Lingkungan yang sehat dan bersih perlu adanya penanganan yang serius, agar lingkungan hidup tidak mengalami kemerosotan/degradasi. Penanganan kualitas lingkungan hidup menjadi urusan wajib bagi pemerintah, masyarakat dan kesadaran masing-masing individu (<https://dlh.kalselprov.go.id/web/profil/>).

Lingkungan hidup menurut Pasal 1 ayat (1) Undang-Undang Nomor 32 Tahun 2009 tentang Perlindungan dan Pengelolaan Lingkungan Hidup adalah kesatuan ruang yang terdiri dari benda, daya, keadaan, makhluk hidup, termasuk di dalamnya manusia dan perilakunya, yang mempengaruhi kelangsungan hidup dan kesejahteraan manusia dan makhluk hidup lainnya. Dan dapat dikatakan lingkungan merupakan suatu media di mana makhluk hidup tinggal, mencari penghidupannya, dan memiliki karakter serta fungsi yang khas yang mana terkait secara timbal balik dengan keberadaan makhluk hidup yang menempatinnya, terutama manusia yang memiliki peranan yang lebih kompleks dan rill. Dengan adanya

pengelolaan lingkungan yang baik maka akan mampu menjadi sebuah sarana yang saling menguntungkan, begitupun sebaliknya sebuah lingkungan yang tidak terawat, atau kita sebagai manusia mengabaikannya maka akan menimbulkan sebuah kecemasan. Kecemasan yang bersumber dari adanya lingkungan yang kurang baik dan terawat maka akan menimbulkan gejala-gejala yang mengganggu kesehatan kita.

Aspek kecemasan menurut Clark dan Beck dalam (Fadila, 2018) disebutkan bahwa aspek kecemasan meliputi; Aspek afektif : yaitu perasaan individu yang sedang merasakan kecemasan, seperti tersinggung, gugup, tegang, gelisah, kecewa dan tidak sabar. Aspek Fisiologis: merupakan ciri fisik yang muncul ketika individu sedang mengalami kecemasan, seperti sesak nafas, nyeri dada, nafas menjadi lebih cepat, denyut jantung meningkat, mual, diare, kesemutan, berkeringat, menggigil, kepanasan, pingsan, lemas, gemetar, mulut kering dan otot tegang. Aspek selanjutnya yaitu meliputi aspek Kognitif: dengan ciri aspek kognitif yaitu rasa takut tidak dapat menyelesaikan masalah, takut mendapatkan komentar negatif, kurangnya perhatian, fokus, dan kurangnya konsentrasi, sulit melakukan penalaran. Aspek Perilaku: respon yang biasanya muncul adalah menghindari situasi yang mengancam, mencari perlindungan, diam, banyak bicara atau terpaku, dan sulit bicara. Dari aspek yang telah dijabarkan terdapat beberapa informan yang mengalami dampak dari pengelolaan lingkungan yang kurang baik. **Informan RF** mengalami gangguan pernafasan karena adanya pembakaran arang yang jaraknya dekat dengan rumahnya sehingga mengganggu dalam aspek kegiatan ketika keluar rumah.

Kecemasan merupakan keadaan yang dapat mengakibatkan seseorang merasa tidak nyaman, gelisah, takut, khawatir, dan tidak tenang diikuti berbagai gejala fisik (Walean et al., 2021). **Informan MD** mengalami gejala kecemasan seperti takut, dan mual, hal ini dirasakan MD karena takut akan nauga banjir terutama pada saat musim penghujan datang. Akibat dari penebangan pohon yang dijadikan tempat bermain olahraga voli membuat lahan lebih terbuka sehingga membuat mudah terkena dampak banjir. Selain adanya kecemasan informan MD juga mengalami kerugian material seperti listrik dan kehilangan tempat tidur. Meskipun begitu beberapa masyarakat ada upaya untuk perbaikan lingkungannya yaitu dengan berupa membangun tanggul agar bisa memampung air pada saat hujan. **Informan WS** berdampak pada Kesehatan lingkungan karena adanya perubahan iklim yang tidak

menentu, hal tersebut karena sebagian dari penduduk yang ada disekitar WS adalah petani sehingga terkait pertanian hasilnya tidak menentu, hal ini terjadi karena sumber pekerjaan WS adalah petani sehingga hasil taninya berpengaruh pada Kesehatan mentalnya. **Informan DC** merasa terdampak adanya sebuah lingkungan yang tidak bersahabat dikarenakan adanya mesin padi keliling yang menyebabkan adanya polusi suara. Selain suara debu dari hasil penggilingan gabah juga bisa membuat gatal dikulit. Beberapa gejala kecemasan informan telah nampak karena adanya fenomena lingkungan yang membuat cemas, gejala lain dikemukakan oleh (Yusuf, 2018) jika ada orang yang cemas maka akan terlihat pada perubahan kinerja anggota tubuh, yakni denyut jantung menjadi lebih cepat, gangguan pernapasan, mengeluarkan keringat berlebih. Untuk **Informan NR** mengalami asma karena adanya asap rokok yang mengganggu, sehingga mengalami respon aspek perilaku seperti menghindari sesuatu yang mengancam.

Dari fenomena yang terjadi diatas, misalnya dalam hal ini polusi udara dapat dijelaskan bahwa Polusi udara telah dikaitkan dengan peningkatan risiko kecemasan dan depresi, sementara kelangkaan ruang hijau dapat berkontribusi pada perasaan terisolasi dan berkurangnya kepuasan hidup (Heidarzadeh et al., 2021). Hal ini dijelaskan pula bahwasanya Polusi udara, khususnya, telah dikaitkan dengan dampak buruk terhadap kesehatan mental, termasuk peningkatan tingkat kecemasan dan depresi (Castells-Quintana et al., 2021; Liang & Gong, 2020).

SIMPULAN

Dari hasil pembahasan yang telah ditulis oleh peneliti dapat disimpulkan bahwasanya kecemasan terjadi karena ada faktor. Beberapa faktor disebabkan oleh lingkungan yang bersumber dari perilaku manusia. Perilaku manusia yang tidak berfikir Panjang membuat kerugian untuk orang lain seperti menggunakan mesin penggilingan padi yang mengakibatkan polusi udara dan suara, penebangan pohon yang digunakan untuk olahraga voli yang berdampak banjir. Fenomena-fenomena itulah yang mengakibatkan adanya timbul kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2008). *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Pers
- Castells-Quintana, D., Dienesch, E., & Krause, M. (2021). Air pollution in an urban world: A global view on density, cities and emissions. *Ecological Economics*, 189, 107153.
- Fadila, A. Z. B. (2018). *Kecemasan Orangtua menghadapi hospitalisasi anak*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Heidarzadeh, E., Rezaei, M., Haghi, M. R., Shabanian, H., & Lee, Y. (2021). Assessing the impact of outdoor activities on mental wellbeing; focusing on the walking path in urban area. *Iranian journal of public health*, 50(10), 2132.
- Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grebb, J. A. (2010). Sinopsis psikiatri: Ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis. *Dr. I. Made Wiguna S. Jakarta: Bina Rupa Aksara*, 39(3), 113-129.
- Liang, L., & Gong, P. (2020). Urban and air pollution: a multi-city study of long-term effects of urban landscape patterns on air quality trends. *Scientific reports*, 10(1), 18618.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga, 96-101.
- Tavukcu, T. (2017). Determination of the anxiety levels of postgraduate students who are receiving digital scenario supported education towards scientific research. *Revista de Educación a Distancia*, (53).
- Yusuf, S. (2018). *Kesehatan mental masyarakat perspektif psikologi dan agama* (E. Kuswandi (ed.); 1st ed.). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Walean, C. J., Pali, C., & Sinolungan, J. S. (2021). Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Biomedik: JBM*, 13(2), 132-143.
- <https://dlh.kalselprov.go.id/web/profil/>. Diakses Pada Tanggal 31 Mei 2024 09.38
- <https://kemenag.go.id/buddha/hijau-alamku-damai-jiwaku-m3wvk5>. Pada tanggal 31 Mei 2024 09.35