

Changing Climate, Fluctuating Mental Health: **Hubungan antara Kecemasan dengan Harapan Atas Perubahan Iklim**

Changing Climate, Fluctuating Mental Health: ***Relationship between Anxiety and Hope of Climate Change***

Dita Rachmayani^(1*), Cleoputri Al Yusainy⁽²⁾ & Elmy Bonafita Zahro⁽³⁾

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya,
Indonesia

Disubmit: 17 November 2024; Diproses: 06 Februari 2025; Diaccept: 21 Februari 2025; Dipublish: 02 Maret 2025

*Corresponding author: dh33ta@ub.ac.id

Abstrak

Perubahan iklim saat ini menjadi isu penting, karena dapat berdampak bagi setiap aspek kehidupan manusia. Riset sebelumnya menemukan bahwa perubahan iklim dapat memunculkan gejala kecemasan dan hal ini berpengaruh pada kondisi kesehatan mental individu. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kecemasan perubahan iklim dan harapan atas perubahan iklim. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional, dengan 141 partisipan berusia 17 tahun ke atas yang direkrut menggunakan teknik accidental sampling. Penelitian ini menggunakan tiga instrumen penelitian yaitu skala kecemasan perubahan iklim dan harapan atas perubahan iklim. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment* dengan bantuan JASP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara kecemasan dengan harapan atas perubahan iklim, yang berarti bahwa semakin tinggi individu merasa cemas, semakin tinggi harapan atas perubahan iklim. Implikasi dari hasil penelitian ini adalah untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan atas perubahan iklim, individu dapat merealisasikan harapan yang dirasakan sebagai dorongan untuk dapat melakukan perubahan perilaku yang ramah lingkungan.

Kata Kunci: Harapan; Iklim; Kecemasan; Perubahan.

Abstract

Climate change is currently an important issue, because it can impact every aspect of human life. Previous research has found that climate change can cause anxiety symptoms, and this has an impact on individuals' mental health conditions. This study aims to examine the relationship between climate change anxiety and expectations about climate change. This research used a quantitative correlational research design, with 141 participants aged 17 years and over who were recruited using the Accidental Sampling technique. This research uses three research instruments, namely the climate change anxiety scale and hope for climate change. The data analysis technique used is correlation product moment analysis with the help of JASP. The research results show that there is a positive correlation between anxiety and expectations about climate change, which means that the higher an individual feels anxious, the higher their expectations about climate change. The implication of the results of this research is that to overcome anxiety felt about climate change, individuals can realize the hopes they feel as encouragement to make environmentally friendly behavioral changes.

Keywords: Hope; Climate; Anxiety; Change.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i1.513>

Rekomendasi mensitasi :

Rachmayani, D., Yusainy, C. A., & Zahro, E. B. (2025), *Changing Climate, Fluctuating Mental Health: Hubungan antara Kecemasan dengan Harapan Atas Perubahan Iklim. Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6 (1): 159-164.

PENDAHULUAN

Iklim adalah kondisi rata-rata cuaca dalam waktu yang panjang. Perubahan iklim dapat ditandai dengan peningkatan suhu, mencairnya gunung gletser di antartika, tingkat air laut, kebakaran dan sebagainya (Heshmati, 2020). Di Indonesia, Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG) menyebutkan bahwa suhu udara rata-rata di bulan Juni 2024 yaitu sebesar 27 derajat Celsius dan merupakan rata-rata suhu tertinggi pertama untuk bulan yang sama sejak tahun 1981 (Wicaksono, 2024). Hal ini didukung dengan laporan *Climate Change Performance Index*, dimana negara Indonesia di tahun 2024 turun menjadi peringkat ke 36 sebagai negara yang lemah dalam penanganan emisi karbon. Penurunan peringkat ini disebabkan Indonesia menerima rating yang rendah dalam kategori kebijakan iklim dan emisi gas rumah kaca, rating medium dalam penggunaan energi, dan tinggi dalam energi terbarukan (Widowati, 2024). Peningkatan suhu tersebut berakibat pada mencairnya lapisan es, curah hujan, banjir, kekeringan, penyebaran penyakit menular, kekurangan gizi, termasuk kesehatan mental (Anderson, 2001). Kondisi ini dapat membuat manusia merasa kesulitan dalam menjalani kehidupan.

Dalam menghadapi situasi sulit, setiap manusia memiliki cara untuk menyelesaikan suatu permasalahan, salah satunya adalah dengan memiliki harapan (Li et al., 2017). Adanya harapan atas perubahan iklim dapat mendorong individu untuk melakukan mitigasi dan adaptasi dalam menghadapi perubahan iklim (Frumkin., 2022; Powell & Rao., 2023; Sanson et al., 2019; Swim & Fraser,

2023). Harapan atas perubahan iklim dapat menjadi faktor internal dari dalam individu untuk memulai perubahan perilaku ke arah yang lebih baik untuk menghadapi perubahan iklim.

Sebagaimana penelitian Cianconi et al. (2020) paparan peristiwa cuaca ekstrem yang terkait dengan perubahan iklim menyebabkan individu mengalami permasalahan kesehatan mental. Hal ini juga didukung oleh penelitian Hickman et al. (2021) pada partisipan berusia 16-25 tahun di 10 negara menunjukkan kekhawatiran yang besar terhadap perubahan iklim, dimana lebih dari 50% merasakan emosi sedih, cemas, marah, tidak mampu dan bersalah. Selain itu, lebih dari 45% merasa bahwa perubahan iklim dapat berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari individu, juga 75% partisipan memiliki pemikiran yang negatif di masa depan tentang perubahan iklim. Hal ini juga senada dengan survei yang dilakukan di Indonesia, dimana sebanyak 89% responden mengatakan sangat khawatir akan dampak perubahan iklim, 54% responden mengatakan perubahan iklim memengaruhi kesehatan fisik, dan 41% menuturkan adanya tekanan emosional dan kecemasan akan nasib diri dan keluarga (BBC Indonesia, 2021; Clayton., 2020; Doherty & Clayton., 2011). Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman yang timbul sebagai respons terhadap ancaman atau ketidakpastian mengenai masa depan. Perasaan tidak nyaman ini mencakup rasa khawatir, tegang, gelisah, dan takut yang berlebihan terhadap situasi atau peristiwa yang mungkin atau mungkin tidak terjadi. Individu yang cenderung merasakan kecemasan perubahan iklim, dapat memengaruhi

kondisi kesehatan mentalnya (Ogunbode et al., 2022; Gianfredi et al., 2024).

Penelitian ini ingin mengkaji lebih dalam dinamika antara kecemasan perubahan iklim dengan harapan atas perubahan iklim yang dirasakan oleh individu. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kecemasan perubahan iklim dan harapan atas perubahan iklim.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional untuk mengkaji keterkaitan antar variabel penelitian hubungan antara kecemasan atas perubahan iklim dengan harapan atas perubahan iklim. Kecemasan atas perubahan iklim sebagai variabel independent (X), sementara harapan atas perubahan iklim sebagai variabel dependent (Y).

Kriteria partisipan adalah warga negara Indonesia berusia 17 tahun ke atas. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling. Proses pengambilan data dilakukan secara online dengan membagikan poster rekrutmen partisipan di berbagai media sosial. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti memberikan deskripsi tujuan penelitian yang akan dilakukan serta informasi keuntungan bagi partisipan yang beruntung akan mendapatkan kompensasi berupa e-money. Sejumlah 141 partisipan sesuai kriteria berpartisipasi dalam penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan dua instrumen penelitian. Pertama, untuk mengukur kecemasan, peneliti menggunakan skala kecemasan perubahan iklim yang dikembangkan oleh Clayton & Karazsia (2020), dengan reliabilitas skala

sebesar 0,924. Skala ini mengukur perasaan khawatir dan cemas yang dirasakan individu terhadap adanya perubahan iklim. Skala ini mengukur empat aspek yaitu penurunan kognitif-emosional (Contoh: Saya mengalami mimpi buruk tentang perubahan iklim), penurunan fungsional (Contoh: Kekhawatiran saya terhadap perubahan iklim mengganggu kemampuan saya menyelesaikan tugas kerja atau sekolah), pengalaman personal dari perubahan iklim (Contoh: Saya terkena dampak langsung dari perubahan iklim) dan keterlibatan perilaku (Contoh: Saya berusaha mengurangi perilaku saya yang berkontribusi terhadap perubahan iklim). Skala ini terdiri 22 butir pernyataan favourabel dengan lima respon pilihan jawaban mulai tidak pernah (skor 1), jarang (skor 2), kadang-kadang (skor 3), sering (skor 4) dan hampir selalu (skor 5).

Selanjutnya instrumen penelitian yang digunakan adalah skala harapan perubahan iklim yang dikembangkan oleh Li & Monroe (2017). Skala ini terdiri dari 11 butir pernyataan dengan nilai reliabilitas sebesar 0,742. Terdapat tiga aspek yang diukur yaitu keyakinan individu untuk melakukan perubahan dan tindakan (Contoh: Saya bersedia mengambil tindakan untuk membantu memecahkan masalah yang disebabkan oleh perubahan iklim), keyakinan kolektif untuk melakukan perubahan dan tindakan (Contoh: Saya yakin semakin banyak orang yang bersedia mengambil tindakan untuk membantu memecahkan masalah yang disebabkan oleh perubahan iklim), dan kurang keyakinan dan tindakan dalam melakukan perubahan (Contoh: Perubahan iklim berada di luar kendali

saya, jadi saya tidak akan repot-repot mencoba menyelesaikan masalah yang disebabkan oleh perubahan iklim).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi Spearman rho menggunakan bantuan program JASP (*Jeffrey's Amazing Statistic Program*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sejumlah 141 partisipan dengan rentang usia antara 17-50 tahun berpartisipasi sebagai responden penelitian.

Tabel 1. Data Demografi

Aspek	Kategori	Jumlah (%)
Jenis	Laki-Laki	22 (15,6%)
Kelamin	Perempuan	119 (84,4%)
Usia	17-20 tahun	89 (63,1%)
	21-25 tahun	47 (33,4%)
	26-30 tahun	0
	31-35 tahun	3 (2,1%)
	35-40 tahun	0
	>41 tahun	2 (1,4%)
Provinsi	Bali	1 (0,71%)
Tempat	Banten	1 (0,71%)
Tinggal	DIY Yogyakarta	5 (3,55%)
	DKI Jakarta	9 (6,38%)
	Jambi	1 (0,71%)
	Jawa Barat	10 (7,09%)
	Jawa Tengah	6 (4,26%)
	Jawa Timur	93 (65,96%)
	Kalimantan Tengah	1 (0,71%)
	Kalimantan Utara	1 (0,71%)
	Riau	2 (1,42%)
	Sulawesi Barat	1 (0,71%)
	Sulawesi Selatan	9 (6,38%)
	Sumatera Selatan	1 (0,71%)

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa partisipan dalam penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan (84,4%) dengan rentang usia 17-20 tahun (63,1%) dan tempat tinggal sebagian besar berada di provinsi Jawa Timur (65,96%).

Berdasarkan uji normalitas menggunakan Shapiro Wilk, data dinyatakan tidak normal ($p < 0,01$) sehingga untuk menjawab hubungan antar variabel menggunakan analisis spearman rho. Hasil

analisis korelasi spearman menunjukkan bahwa $r = 0,140$ ($p < 0,05$), yang berarti ada hubungan positif yang signifikan antara kecemasan dengan harapan atas perubahan iklim. Hal ini bermakna bahwa semakin tinggi kecemasan yang dirasakan individu adanya perubahan iklim, maka semakin tinggi pula harapan atas perubahan iklim, begitupun sebaliknya.

Perubahan iklim kini menjadi permasalahan bagi manusia, karena memengaruhi perubahan lingkungan, terjadinya kenaikan suhu, munculnya banjir, kekeringan dan lainnya dimana situasi ini menyebabkan ketidaknyamanan, salah satunya adalah munculnya kecemasan atas perubahan iklim. Hasil analisis data pada penelitian ini menunjukkan bahwa tingginya kecemasan yang dirasakan individu dalam menghadapi perubahan iklim, dapat berhubungan dengan tingginya harapan atas perubahan iklim.

Individu yang merasakan kecemasan atas perubahan iklim cenderung mengalami penurunan secara kognitif-emosional, pengalaman personal, dan adanya keterlibatan perilaku (Clayton & Karazsia., 2020), Hal ini menunjukkan bahwa semakin individu merasa cemas, individu memiliki pikiran-pikiran yang mengancam dampak dari perubahan iklim dan dapat memunculkan harapan untuk mengatasi perubahan iklim tersebut. Hal ini mendorong individu untuk mengatasi kecemasan tersebut dalam bentuk perilakunya. Misalnya, dengan perilaku tidak membuang sampah sembarangan, meminimalisir penggunaan emisi dll. Oleh sebab itu, cemas yang dirasakan individu berkaitan dengan harapan adanya perubahan iklim.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Urbild dkk (2023), bahwa distress yang dirasakan individu dengan adanya perubahan iklim, memengaruhi perilaku pro-lingkungan. Perilaku pro-lingkungan ini sebagai bentuk perilaku nyata untuk mitigasi dalam menghadapi perubahan iklim.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecemasan atas perubahan iklim dan harapan atas perubahan iklim, yang berarti semakin tinggi kecemasan yang dirasakan individu adanya perubahan iklim, maka semakin tinggi pula harapan atas perubahan iklim, begitupun sebaliknya.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat dipahami bahwa untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan atas perubahan iklim, individu dapat merealisasikan harapan yang dirasakan sebagai dorongan untuk dapat melakukan perubahan perilaku yang ramah lingkungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Badan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (BPPM) Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya dalam skema penelitian internal tahun 2024. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada asisten penelitian yang berperan besar dalam membantu penelitian ini yaitu Jihan Nur Annisa, Melodyna Adhesiva, Rica Zulfa Atharin, Nasywa Salsabila dan Alya Hafizha Damayanti.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson C. A. (2001). Heat and violence. *Curr Dir Psychol Sci*, 10, 33–8. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-8721.00109>
- BBC News Indonesia. (2021). Perubahan iklim: Anak-anak muda di dunia ‘sangat khawatir’, di Indonesia ‘takut rumah banjir’. BBC News Indonesia. <https://www.bbc.com/indonesia/majalah-58545546>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). Survei Kesehatan Indonesia dalam angka. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Berry, H. L., Bowen, K. & Kjellstrom, T. (2010). Climate change and mental health: a causal pathways framework. *Int J Public Health*, 55, 123–32. <https://doi.org/10.1007/s00038-009-0112-0>
- Cianconi, P., Betrò, S., & Janiri, L. (2020). The Impact of Climate Change on Mental Health: A Systematic Descriptive Review. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00074>
- Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102263–102263. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>
- Clayton, S., & Karazsia, B. T. (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, 69, 101434. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434>
- Climate Change Performance Index. <https://ccpi.org/country/idn/>
- Frumkin, H. (2022). Hope, health, and the climate crisis. *The Journal of Climate Change and Health*, 5. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2022.100115>
- 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. *Lancet Planet 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)
- Li, C., & Monroe, M. C. (2018). Development and Validation of the Climate Change Hope Scale for High School Students. *Environment and Behavior*, 50(4), 454–479. <https://doi.org/10.1177/0013916517708325>
- Powell, R & Rao, M. (2023). Balancing climate anxiety with hope: learning from collective

- climate activism. *BMJ*, 383.
<https://doi.org/10.1136/bmj.p2316>
- Sanson, Van Hoorn & Burke. (2019). Responding to the Impacts of the Climate Crisis on Children and Youth. *Child Development Perspectives*, 13(4).
<https://doi.org/10.1111/cdep.12342>
- Swim, J. K., & Fraser, J. (2013). Fostering Hope in Climate Change Educators. *Journal of Museum Education*, 38(3), 286–297.
<https://doi.org/10.1080/10598650.2013.115107>
- Urbild, J., Zauner, K., & Hepp, J. (2023). Panic internally, act sustainably: Climate change distress predicts pro-environmental behavior in a modified work for environmental protection task and a dictator game. *Current Research in Ecological and Social Psychology* (4). Elsevier BV.
<https://doi.org/10.1016/j.cresp.2023.100099>
- Wicaksono, A. (2024). Fakta Perubahan Iklim Juni 2024. <https://bmkg.go.id/iklim/fakta-perubahan-iklim.bmkg?p=fakta-perubahan-iklim-juni-2024&tag=&lang=ID>
- Widowati, H. (2024). Indeks Kinerja Perubahan Iklim Indonesia Turun ke Ranking 36. <https://katadata.co.id/ekonomi-hijau/ekonomi-sirkular/6576d3c28b90e/indeks-kinerja-perubahan-iklim-indonesia-turun-ke-ranking-36>