



# KARYA ILMIAH

## SMA KOLESE DE BRITTO



### Pengaruh Kebersihan Lingkungan Untuk Kesehatan Mental

Benedict Argian Giri Putra, SMA Kolese De Britto, DIY, Indonesia, @17730@student.debritto.sch.id<sup>1\*</sup>,

Blasius Bagus Arianto, DIY, Indonesia, 17599@student.debritto.sch.id

Mikhael Chevanka Arya Yuda, DIY, Indonesia, 17682@student.debritto.sch.id

A. Ardian Nugraheni, S.Pd., M.A.

---

#### Informasi artikel

##### Kata kunci:

Lingkungan  
Kesehatan mental  
Bersih  
Kotor

#### A B S T R A K

Penelitian ini dilakukan untuk mengamati adanya pengaruh lingkungan terhadap kesehatan mental. Di zaman sekarang ini, kondisi mental yang sehat itu penting dalam menjalankan aktivitas. Hal ini dikarenakan perlunya pikiran jernih untuk berpikir atau bertindak. Bila hal itu terganggu, proses untuk menjalankan suatu aktivitas dapat terhambat. Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi kondisi mental seseorang, salah satunya lingkungan.

Penelitian ini dilakukan secara kualitatif dan pengambilan data dilakukan dengan pengamatan lingkungan sekitar dan wawancara. Setelah melakukan penelitian, ditemukan bahwa semua narasumber yang ditanyakan menjawab bahwa lingkungan sekitar mempengaruhi aktivitas yang dilakukan. Berdasarkan hasil yang didapat ini, lingkungan yang bersih memberikan rasa nyaman, sedangkan lingkungan yang kotor membuat seseorang merasa terganggu.

---

#### Keywords:

Environment  
Mental health  
Clean  
Dirty

#### A B S T R A C T

This study was conducted to observe the influence of the environment on mental health. mental health. In this day and age, a healthy mental state is important in carrying out activities. activities. This is due to the need for a clear mind to think or act. If it is disturbed, the process of carrying out an activity can be hampered. There are many factors that can affect a person's mental state, one of which is the environment.

This research was conducted qualitatively and data collection was carried out by observing the surrounding environment and interviews. After conducting the research, it was found that all of the interviewees who were asked answered that the surrounding environment affects the activities carried out. Based on these results, a clean environment provides a sense of comfort, while a dirty environment makes a person feel disturbed. a person feels disturbed.

---

#### Pendahuluan

Kebersihan merupakan faktor penting dalam kesehatan manusia terutama untuk kesehatan mental. Lingkungan yang bersih selalu memberikan berbagai hal positif, seperti udara

© 2023 (Argian G.P, Benedict dkk). All Right Reserved yang segar, jalanan yang bersih, kebersihan dalam rumah, kebersihan terhadap diri sendiri dan dampak positif lainnya. Akan tetapi, tidak sedikit masyarakat yang abai terhadap pentingnya kebersihan lingkungan tersebut. Berbagai

tindakan manusia, seperti membuang sampah sembarangan, membakar sampah, menguburkan sampah, dan berbagai kegiatan yang menyebabkan rusaknya kelestarian dan kebersihan lingkungan (Dharmayanti, 2018).

Jika menghirup udara sampah dalam jumlah yang besar, hal tersebut secara tak langsung dapat membawa dampak buruk untuk kesehatan manusia baik dari segi fisik maupun mental. Hal tersebut terjadi karena kalau tubuh seseorang sedang tidak fit atau sedang menderita suatu penyakit, justru malah akan memperparah penyakit yang dideritanya (Fadli, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan di Denmark menunjukkan kalau resiko untuk penyakit mental dalam lingkungan yang kurang bersih dan asri saat kecil jumlahnya 55% lebih banyak daripada mereka yang tinggal di lingkungan hijau dan asri (Engemann et al. 2019: 1). Dalam jurnal yang sama, hal-hal ini terjadi lebih banyak pada anak-anak yang ada di wilayah kota dimana mereka mengalami schizoprenia. Dalam karya ilmiah ini, kami akan membahas tentang pengaruh kebersihan lingkungan terhadap kesejahteraan mental remaja yang mengalami depresi. Hal ini dikarenakan zaman sekarang, kesehatan mental itu penting untuk perkembangan manusia. Ada manfaat kebersihan lingkungan terhadap kesehatan mental yakni tingkatkan mood, tingkatan konsentrasi atau fokus, dapatkan kontrol lingkungan (Daruwati, 2022) dan dapat menjadikan seseorang menjadi merasa nyaman dan mengurangi stress. Dengan pikiran yang tenang maka dapat menghindarkan seseorang dari resiko gangguan kesehatan mental (Primasasti, 2022).

## Kajian Literatur

### 2.1 Lingkungan dan Kebersihan

Pengertian Definisi Lingkungan Menurut Emil Salim (1976) Lingkungan hidup adalah segala benda, kondisi, keadaan dan pengaruh yang terdapat dalam ruangan yang kita tempati dan mempengaruhi hal yang hidup termasuk kehidupan manusia. Menurut (Soejono, 1997) Pengertian lingkungan hidup sebagai lingkungan hidup fisik atau jasmani yang mencakup dan meliputi semua unsur dan faktor fisik jasmaniah yang terdapat dalam alam. dapat diartikan menjadi segala sesuatu yang ada di sekitar manusia dan mempengaruhi perkembangan

kehidupan manusia, lingkungan terdiri dari komponen abiotik dan biotik (Sitoresmi, 2021).

Kebersihan lingkungan merupakan hal yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia dan merupakan unsur yang fundamental dalam ilmu kesehatan dan pencegahan (Lastriyah, 2011:83). Kebersihan adalah lingkungan yang bersih dari pencemaran udara, pencemaran air, dan sampah. Maksudnya adalah lingkungan bersih itu merupakan lingkungan yang kondisinya naik dan tidak tercemar sehingga layak untuk ditinggali (Perda Kabupaten Ciamis No. 10 Tahun 2012 Tentang Ketertiban, Kebersihan, dan Keindahan)

### 2.1.2 Aspek-Aspek Kebersihan Lingkungan

Kebersihan lingkungan melibatkan berbagai aspek yang berkontribusi pada menjaga dan memelihara lingkungan agar tetap bersih dan sehat. Beberapa aspek kebersihan lingkungan meliputi (Maya, 2022) :

- Sanitasi: Menjaga fasilitas sanitasi yang baik, seperti toilet dan tempat cuci tangan, untuk mencegah penyebaran penyakit.
- Pembersihan Publik: Membersihkan jalan, trotoar, dan tempat umum lainnya dari sampah dan kotoran.
- Air Bersih: Memastikan pasokan air bersih yang aman dan memadai serta menghindari pencemaran air.
- Udara Bersih: Mengurangi polusi udara, seperti emisi kendaraan dan industri, serta menjaga vegetasi yang sehat untuk meningkatkan kualitas udara.
- Kebersihan Ruang : Memastikan kebersihan di dalam rumah, kantor, dan tempat tinggal lainnya.
- Penghijauan: Mempertahankan dan menanam pohon dan tanaman untuk memperbaiki lingkungan dan kualitas udara.
- Kesadaran Masyarakat: Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kebersihan lingkungan dan partisipasi aktif dalam praktik-praktik yang mendukungnya.

### 2.1.3 Jenis-Jenis/Macam Lingkungan Hidup

Menurut jurnal dari Rahayu Effendi dkk (2018). lingkungan hidup dibagi menjadi 3 jenis, yaitu:

- Lingkungan Hidup Alami  
Lingkungan hidup alami adalah bentukan alam yang terdiri dari berbagai sumber alam dan ekosistem dengan komponen-komponennya baik fisik maupun biologis. Lingkungan hidup ini beraneka ragam karena variasi makhluk hidup yang tinggi

- **Lingkungan Hidup Buatan**  
Lingkungan hidup buatan merupakan lingkungan buatan manusia yang dibuat dengan masukan teknologi. Lingkungan ini sifatnya kurang beraneka ragam karena keberadaannya selalu diselaraskan dengan kebutuhan manusia

- **Lingkungan Hidup Sosial**  
Lingkungan hidup yang terbentuk dari interaksi sosial dalam masyarakat. Lingkungan ini dapat membentuk lingkungan hidup binaan tertentu yang bercirikan perilaku manusia sebagai makhluk sosial.

#### 2.1.4 Hal yang mempengaruhi lingkungan

Hal hal yang mempengaruhi lingkungan berdasarkan (Gischa, 2020) antara lain:

1. Kelakuan atau kondisi unsur lingkungan hidup. Misalnya orang merokok di ruangan tertutup dan membuat pengap.
2. Jenis dan jumlah masing-masing unsur lingkungan hidup. Akan terlihat perbedaan lingkungan hidup pada daerah bukit tandus dengan daerah yang tertutup rimbun oleh tumbuhan. Hubungan atau interaksi antar unsur dalam lingkungan hidup.
3. Interaksi ini tidak hanya menyangkut komponen biofisik melainkan juga hubungan sosial.
4. Faktor-faktor nonmaterial, antara lain kondisi suhu, cahaya, dan kebisingan.
5. Keadaan fisik akan berpengaruh terhadap keadaan ekonomi, sedangkan kondisi ekonomi akan berpengaruh terhadap keadaan sosial dan budaya penduduk.

#### 2.2 Kesehatan Mental

Menurut WHO, kesehatan mental adalah kondisi orang secara spiritual yang mempertahankan stabilitas orang dalam stres, menyadari kemampuan, belajar & bekerja dengan baik, dan kontribusi terhadap lingkungan. Kesehatan mental ini penting untuk menjaga kewarasan kita dalam menghadapi berbagai situasi dan pemikiran secara rasional. Jika kita mengalami gangguan pada mental, kita menjadi sulit untuk melakukan berbagai aktivitas. Lalu, yang termasuk dalam kesehatan mental adalah emosi, psikologis, dan kemampuan sosial dimana hal-hal tersebut mempengaruhi bagaimana kita merasa, berpikir, dan beraksi (Aula, 2019).

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi

tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Jadi ada tiga jenis kondisi umum yang terjadi yakni stress, gangguan kecemasan, dan depresi (Savitrie, 2022).

#### 2.2.2 Aspek-Aspek Kesehatan Mental

Aspek-aspek dalam membagi kesehatan mental menjadi banyak aspek (Jaelani, 2001), antara lain:

- **Mencapai keselarasan sejati antara fungsi mental**

Perkembangan yang seimbang dari seluruh potensi intelektual bagi manusia untuk mencapai kesehatan fisik baik secara mental maupun spiritual serta menghindari konflik batin, keterkejutan, keraguan dan tekanan emosi pada wajah dorongan dan keinginan yang berbeda.

- **Ciptakan penyesuaian antara manusia dan dirinya sendiri**

Berusahalah untuk beradaptasi secara sehat pada diri Anda sendiri mencakup seluruh proses pembangunan dan pengembangan potensi dan kekuatan yang terkandung dalam diri manusia dan kemampuannya. Gunakan potensi dan kekuatan yang dimiliki seoptimal mungkin. Adaptasi diri membawa kebahagiaan dan kesejahteraan pribadi diri Anda sendiri dan orang lain

- **Adaptasi yang sehat terhadap lingkungan dan masyarakat**

Manusia tidak hanya memenuhi kebutuhan masyarakat tetapi juga memenuhi kebutuhannya melakukan perbaikan tetapi juga membangun dan pembangunan yang harmonis dalam masyarakat.

#### 2.2.3 Penyakit Mental

Berikut Jenis-Jenis Penyakit Mental berdasarkan dari situs Orami (Ahmad, 2023), dan situs Kementerian Kesehatan (Widowati, 2023). sebagai berikut :

- **Depresi** : Depresi berbeda dengan perubahan suasana hati yang terjadi biasanya. Gangguan depresi memiliki episode yang berlangsung lebih panjang. Mereka yang mengalaminya selalu merasa sedih, cemas, tidak bernilai, dan cenderung mau mengakhiri hidupnya (Pittara, 2022).

- **Gangguan Mood atau Afektif** : Disebut juga gangguan afektif, yang melibatkan perasaan sedih atau perasaan merasa terlalu bahagia, atau fluktuasi dari kebahagiaan dan kesedihan

ekstrem. Beberapa contoh yang termasuk dalam gangguan suasana hati adalah bipolar, depresi jangka panjang, gangguan afektif musiman, perubahan suasana hati dan iritabilitas yang terjadi selama fase pramenstruasi, serta depresi karena penyakit fisik (Ahmad, 2023).

- **Gangguan Cemas :** Gangguan Cemas ditandai dengan kecemasan saat merespon situasi atau objek tertentu yang sulit untuk dikendalikan, sehingga menyebabkan pengidapnya merasa takut dan panik hingga jantungnya berdetak lebih cepat. Kecemasan bisa berupa gangguan panik (panic attack), fobia, dan gangguan cemas sosial (Pittara, 2022).

#### 2.2.4 Kondisi Mental yang Sehat

Kondisi mental yang sehat berbanding dengan penyakit di atas dapat dibagi sebagai beberapa hal ini (Laksono, 2022):

- **Belajar Dari Pengalaman**  
Menerima berbagai pengalaman baik atau buruk dalam hidup juga menjadi ciri mental sehat. Ketika mengalami sebuah kejadian, momen tersebut bisa dijadikan pelajaran, sehingga kondisi mental kita akan lebih siap untuk menghadapinya saat terjadi lagi. Hubungannya dengan depresi adalah kita belajar untuk menerima kejadian buruk yang menimpa. Kita tidak bisa terus larut dalam kesedihan, maka belajar dari pengalaman tadi bisa mencari solusi untuk mengatasi-Nya.
- **Menerima Berbagai Perasaan**  
Maksudnya adalah kita mampu menghadapi segala emosi yang muncul dalam kehidupan. Hidup kita tidak selalu berjalan mulus, sehingga kita perlu mengendalikan perasaan kita agar tidak terjerumus dan bertindak tanpa berpikir. Hubungan dengan perubahan suasana hati bisa dikatakan adalah dengan mengendalikan emosi, kita bisa mengurangi kemungkinan perubahan mood secara tiba-tiba.
- **Bertanggungjawab & Mengerti Prioritas**  
Mampu mengatur prioritas dan tanggung jawab dapat membantumu lebih fokus dan tidak kewalahan. Kita sering merasa cemas karena ada banyak hal di sekitar dan juga banyaknya tekanan dan tanpa pengaturan, jadi kewalahan.

Namun apabila kita mampu mengatur apa prioritas dan tanggungjawab kita, beban-beban tersebut dapat berkurang.

#### 2.2.5 Hal yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang (Muhyani, 2012). Beberapa faktor ini bersifat pribadi, sementara yang lain bersifat lingkungan atau sosial. Berikut beberapa hal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang:

- **Kondisi Medis :**  
Penyakit kronis seperti kanker, diabetes, atau penyakit autoimun dapat menyebabkan depresi atau kecemasan.
- **Kebiasaan Hidup**  
Pola makan yang buruk, aktivitas fisik, dan kurang tidur dapat mempengaruhi suasana hati dan semangat.
- **Interaksi sosial**  
Kualitas interaksi sosial seseorang sangat mempengaruhi kesehatan mentalnya, karena banyak lingkungan yang berbeda.
- **Lingkungan**  
Lingkungan hidup merupakan faktor yang sangat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Kondisi lingkungan yang buruk dapat berdampak buruk pada kesehatan mental. Sebaliknya, hidup dalam lingkungan sosial yang positif dapat memberikan perlindungan terhadap masalah mental. Contoh lingkungan buruk yang berdampak pada kesehatan mental, seperti: Polusi udara dapat berdampak negatif pada gejala depresi (Sicca, 2022).

#### Metode

Jenis penelitian data yang digunakan adalah penelitian data kualitatif. Penelitian dilakukan menggunakan penelitian data kualitatif karena judul karya ilmiah tentang pengaruh kebersihan lingkungan untuk kesehatan mental harus mereset data secara langsung. Penelitian data kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah, dimana peneliti merupakan instrumen kunci (Sugiyono, 2005). Penelitian data secara kualitatif dilakukan untuk mendapat hasil yang lebih mendalam, sehingga memudahkan analisis data.

#### Hasil dan Pembahasan

##### 4.1 Hasil Penelitian

Proses wawancara dilakukan di Ndalem Mbah Nardi, Bantul, Yogyakarta pada tanggal 17 Desember 2023 ada 3 orang (H, V, P) serta lokasi di luar Yogyakarta yakni di Jakarta pada 22 Desember 2023 (Y) dan Pekanbaru pada 28 Desember 2023 (F). Saat berada di sana, lingkungan di sekitarnya nampak bersih. Tidak ada sampah yang berserakan di depan dan area di

dalam juga rapi. Dalam proses ini, ada 5 narasumber yang diwawancarai, yaitu inisial H, V, P, Y, dan F. Setelah selesai, para narasumber mengisi link Google Form yang disediakan untuk mengisi data hasil wawancara lebih lanjut.

Berikut ini deskripsi tiap narasumber yang diwawancarai:

a. H

H adalah seorang mahasiswa Perguruan Tinggi A. Saat ini berada di Semester 3 Jurusan Teknik Sipil. H berasal dari Makassar, namun saat ini tinggal di kos. Menurut H, kondisi di kos tempat tinggalnya bersih dan sunyi. Dalam lingkungan seperti ini, H merasa nyaman. Saat ditanyakan tentang pengaruh lingkungan dalam hidup mereka, menjawab bahwa lingkungan yang bersih mampu meningkatkan mood untuk melakukan berbagai aktivitas dan bila lingkungan yang ditinggali kurang bersih, suasana hati akan terganggu dan berpengaruh buruk untuk kesehatan-nya. Untuk mengelola tempat tinggal yang bersih, H rajin bersih-bersih kamarnya dan bila ada sampah, langsung dibuang.

b. V

V merupakan mahasiswa Perguruan Tinggi B Semester Akhir dan saat ini bertempat tinggal di kos yang terletak di Maguwo, Yogyakarta. Menurutnya, kondisi lingkungan di tempat tinggal-nya itu kadang-kadang kotor dan kadang-kadang bersih. Saat ditanya tentang perasaan yang dialami, V menjawab 'lumayan' yang berarti merasa sedikit kurang nyaman dengan kondisi yang berubah-ubah. V merasa bahwa lingkungan mempengaruhi aktivitas-nya, karena itu bisa memberi dampak emosional. Misalnya saat lingkungan bersih, V merasa nyaman, namun saat kotor, menjadi malas untuk melakukan kegiatan sehingga lingkungannya semakin kotor karena hanya dibiarkan saja. Untuk mengatasi ini, tindakan dilakukan dengan yang sederhana, seperti mulai inisiasi bersih-bersih kamar.

c. P

P merupakan mahasiswa dari Perguruan Tinggi C dan saat ini sedang di Semester 3 Jurusan Analisis Kesehatan. Walaupun berasal dari Merauke, P saat ini tinggal di rumah kontrakan. Lingkungan di tempat-nya cukup baik, karena sampah terorganisir dengan baik melalui ketersediaan tempat sampah, yaitu dengan sistem '1 rumah, 1 tempat sampah'. Dengan kondisi seperti ini, P merasa cukup nyaman dengan lingkungannya. Menurutnya, lingkungan

mempengaruhi kehidupan sehari-hari, karena lingkungan kotor mempersulit berbagai aktivitas, misalnya saat berpikir menentukan keputusan atau mengerjakan suatu hal. Selain itu, lingkungan yang kotor juga menyebabkan ketakutan pada berbagai penyakit yang menular. Untuk menjaga kondisi lingkungan, P membuang sampah pada tempatnya serta memilah-Nya berdasarkan jenis sampah.

d. Y

Y adalah mahasiswa dari UPN Veteran Jakarta yang sedang saat ini Semester 5 di Jurusan Hukum dan saat ini Y tinggal di Rumah bersama keluarga di Cijantung, Jakarta Timur. Dengan kondisi lingkungan sekitar tempatnya baik, dengan kondisi lingkungan yang dirasakan Y cukup nyaman karena tidak terganggu oleh sampah yang berserakan. Menurutnya lingkungan bisa mempengaruhi karena apabila lingkungan kurang bersih atau kotor dan lain sebagainya akan membuat lingkungan sekitar menjadi tidak semangat atau tidak sedap dalam memandang jalanan, rumah-rumah dan lain sebagainya jadi lingkungan kotor tersebut bisa menimbulkan stress jadi tidak bisa lebih menjadi produktif karena mencium bau tidak sedap dan merusak pemandangan di lingkungan tersebut yang berdampak terhadap kesehatan mental. Untuk menjaga kebersihan lingkungan dari diri sendiri seperti membuang sampah pada tempatnya.

e. F

F adalah mahasiswa dari Universitas Lancang Kuning yang saat ini sedang studi di jurusan Ilmu Administrasi Publik dan memasuki semester 5. Menurutnya, bagaimana kondisi lingkungan di sekitar adalah cukup baik nyaman dan bersih aktivitas sosial di lingkungan saya sangat membawa dampak baik, merasakan selama di lingkungan tersebut cukup nyaman karena berada di daerah yang bersih dan tenang, serta memudahkan untuk melakukan aktivitas. Selama wawancara tersebut, kebersihan lingkungan tersebut bisa mempengaruhi aktivitas karena Karena lingkungan yang baik akan berdampak baik bagi aktivitas di suatu lingkungan masyarakat tersebut, lingkungan yang bersih akan membuat nyaman dan terhindar dari berbagai penyakit yang ada. Alasan suasana lingkungan kurang bersih bisa kena dampak dalam kesehatan mental karena dampak dari lingkungan kotor sangat banyak terutama bau busuk dan berbagai penyakit, bau busuk dapat mengganggu konsentrasi kita dalam beraktivitas tetapi bisa mengatasi permasalahan tersebut

dengan cara seperti membuang sampah pada tempatnya, rajin membersihkan tempat tinggal kita, tidak membuang sampah sembarangan yang bisa berdampak manfaat yang baik seperti hidup sehat terhindar dari penyakit, dan juga dapat beraktivitas dengan lancar, dampak buruk dari lingkungan kotor yaitu banyak menimbulkan penyakit konsentrasi juga menjadi tidak fokus karena bau busuk yang ditimbulkan.

#### 4.2. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara, bisa dilihat bahwa semua narasumber berasal dari luar daerah dan saat ini tinggal sendiri di kos atau kontrakan. Para narasumber juga mengatakan bahwa kondisi lingkungan mempengaruhi aktivitas secara baik atau buruk. Hal ini menandakan bahwa mood dan kondisi seseorang juga dipengaruhi oleh lingkungan, seperti yang dijelaskan oleh V. V mengatakan saat lingkungannya kotor, itu membuatnya merasa malas untuk membersihkannya karena tidak enak dipandang dan V juga asal taruh barang sesudah aktivitas karena kelelahan, sehingga ruangnya semakin kotor.

Dari respon para narasumber, hal ini sesuai dengan teori Bab II bagian "Hal yang Mempengaruhi Kesehatan Mental", dimana dikatakan "Lingkungan hidup merupakan faktor yang sangat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Kondisi lingkungan yang buruk dapat berdampak buruk pada kesehatan mental. Sebaliknya, hidup dalam lingkungan sosial yang positif dapat memberikan perlindungan terhadap masalah mental (Muhyani, 2012)" Jadi, bisa dikatakan bahwa kebersihan suatu lingkungan dapat mempengaruhi kondisi mental seseorang, dimana orang yang tinggal di lingkungan kotor merasa terganggu daripada yang tinggal di lingkungan bersih.

#### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, kesimpulan yang dapat diambil dari pembahasan dan penelitian ini adalah kebersihan lingkungan memiliki dampak terhadap kesehatan mental manusia. Lingkungan yang bersih membawa pengaruh yang baik dan sehat, sedangkan lingkungan yang tidak bersih akan membawa penyakit kepada manusia, baik secara fisik maupun secara psikis/rohani. Dikatakan dapat menyerang fisik dan psikis manusia dikarenakan dapat menyebabkan seseorang merasa gelisah dan tidak nyaman ketika tinggal

di lingkungan yang tidak bersih. Lingkungan yang tidak bersih juga dapat menurunkan mood dan produktivitas manusia dalam menjalankan aktivitas dan kegiatan yang dilaluinya. Faktor dari kurangnya kebersihan lingkungan diakibatkan oleh kurangnya rasa sadar diri manusia dalam mengelola lingkungan sekitar dan cenderung diabaikan terhadap lingkungan tempat tinggalnya dan membiarkannya kotor begitu saja.

#### Ucapan terima kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam penelitian/penyusunan artikel terutama Ibu Antonita Ardian Nugraheni yang telah membimbing kelompok karya ilmiah dari penelitian awal sampai akhir dalam pembuatan karya ilmiah serta terimakasih juga kepada Ibu. F. Wahyu Indriastuti yang sudah membantu dalam ujian karya ilmiah menjadi guru penguji.

serta terimakasih kepada teman-teman, keluarga, dan para peneliti yang sudah berdinamika untuk membantu dalam proses mengerjakan dan juga membantu pengerjaan seperti mencari materi, penelitian, wawancara, dan memperbaiki teknis dalam pengerjaan karya ilmiah tersebut.

#### Referensi

Ahmad, Puteri. 2023. "8 Jenis Gangguan Mental, Cari Tahu Penyebab dan Perawatannya". (Orami.com).

(<https://www.orami.co.id/magazine/gangguan-mental>, diakses 5 November 2023).

Daruwati Kusuma, Maharani. 2022. "Kebersihan Ternyata Berhubungan Erat dengan Kesehatan Mental, Ini Penjelasan Ahli". (Tribunnews.com).

(<https://m.tribunnews.com/amp/parapuan/2022/05/07/kebersihan-ternyata-berhubungan-erat-dengan-kesehatan-mental-ini-penjelasan-ahli>, diakses 4 September 2023).

Et al, Engemann. 2019. "Residential Green Space in Childhood is Associated with Lower Risk of Psychiatric Disorders from Adolescence into Adulthood." PNAS vol. 116, no. 11 (March) : 5188-5193. (<https://www.pnas.org/doi/epdf/10.1073/pnas.1807504116> Diakses pada 4 September 2023).

Gischa, Serafica. 2020. "Kualitas Lingkungan Hidup: Faktor dan Permasalahannya". (Kompas.com). (<https://www.kompas.com/skola/read/2020/02/13/160000969/kualitas-lingkungan-hidup-faktor-dan-permasalahannya>, diakses 5 November 2023).

Laksono, Dimas. 2022. "10 tanda Mental Sehat, Kamu Baik-Baik Saja!", (Klikdokter.com). (<https://www.klikdokter.com/psikologi/kesehatan-mental/ciri-ciri-mental-sehat>, diakses 5 November 2023).

Pitarra. 2022. "Gangguan Mental". (Alodokter.com). (<https://www.alodokter.com/kesehatan-mental>, diakses 5 November 2023).

Primasasti, Agnia. 2022. "Kebersihan Lingkungan Sebagai Implementasi Germas".(Surakarta.go.id). (<https://surakarta.go.id/?p=27925>, diakses 4 September 2023).

Sitoresmi, Rifka, Ayu. 2021. "Pengertian Lingkungan, Macam, Manfaat dan Cara Melestarikannya yang Wajib Diketahui". (Liputan 6).

(<https://www.liputan6.com/hot/read/4684938/pengertian-lingkungan-macam-manfaat-dan-cara-melestarikannya-yang-wajib-diketahui>, diakses 5 November 2023).

