# Lingkungan Bersih Membentuk Mental yang Sehat

*Oleh: Weny Octaria, S.Psi.*

Lingkungan yang bersih berarti bebas dari polusi, baik polusi air, tanah, maupun udara. Udara yang segar, tidak ada suara bising dari pabrik, asap kendaraan bermotor, asap rokok, sampah berserakan maupun air yang berbau, keruh, dan hitam. Lingkungan yang bersih merupakan cerminan individu yang sehat, baik jasmani maupun rohani, karena tidak semua orang sadar akan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan.

Kebersihan lingkungan tidak hanya memberikan dampak kesehatan fisik saja, namun juga mental. Ada beberapa manfaat yang kita peroleh jika menjaga kebersihan lingkungan, di antaranya:

1. Meningkatkan *Mood*

   Ruangan yang tertata rapi, lingkungan yang bersih dan tenang bisa meningkatkan *mood* kita. Suasana hati menjadi lebih tenang dan bisa menyebarkan aura yang positif. Ketika *mood* kita positif, maka akan terasa *enjoy* dalam menjalani aktivitas sehari-hari, begitu pula sebaliknya.

2. Mengurangi Stres

   Ketika kita berada di bawah tekanan atau dihadapkan pada banyak tugas sekaligus, maka bisa memicu stres. Hal ini wajar terjadi, namun menjadi permasalahan yang serius ketika kita tidak bisa menyelesaikannya dan bahkan mengakibatkan stres yang berkepanjangan. Apalagi jika lingkungan tidak kondusif, kotor, bahkan berantakan. Hal ini bisa menyebabkan otak kesulitan mencerna, karena terlalu banyak rangsangan visual secara bersamaan. Tetapi jika lingkungan bersih dan rapi, maka bisa membantu kita menyelesaikan permasalahan, karena situasi seperti itu membuat kita lebih *relax* dan membantu menurunkan hormon stres.

3. Menghindarkan Kecemasan

   Secara visual, ketika kita berada di lingkungan yang bersih dan rapi, maka akan mengurangi beban otak untuk memproses rangsangan secara berlebihan. Menjaga kebersihan lingkungan juga bisa menjadi salah satu ciri individu yang tersistematis, karena mereka bisa membuat prioritas dan mengambil kendali atas dirinya sehingga bisa menghindarkan diri dari kecemasan. Ketika mereka memiliki kendali atas lingkungan, maka mereka tidak perlu khawatir secara berlebihan.

4. Membantu Produktivitas

   Perasaan *relax* di lingkungan yang bersih akan mempengaruhi kerja otak. Pikiran menjadi jernih, sehingga memudahkan kita menyelesaikan permasalahan yang terjadi dan mengambil keputusan. Di samping itu, banyak ide-ide kreatif yang membantu kita lebih produktif dalam menyelesaikan tugas maupun melakukan aktivitas sehari-hari, serta menjauhkan kita dari rasa malas terhadap tanggung jawab pada lingkungan.

5. Terjalin Interaksi yang Harmonis

   Kenyamanan yang kita peroleh dari lingkungan bersih membuat kualitas tidur pun menjadi lebih baik. Dengan demikian, kita akan selalu siap menyambut hari dengan penuh semangat. Karena kebutuhan dasar kita terpenuhi dengan baik, maka secara otomatis akan mempengaruhi *mood* kita dalam menjalani aktivitas sehari-hari termasuk dalam menjalin interaksi dengan orang lain. Kita bisa menunjukkan sikap ramah kepada orang lain dan membuat mereka juga nyaman berinteraksi dengan kita karena kita memiliki aura yang positif.

Menjaga kebersihan menjadi salah satu alasan utama bagi kita agar memiliki mental yang sehat. Lingkungan bersih dan rapi seharusnya sudah menginternalisasi dalam diri individu agar bisa menjadi *life style,* sehingga dapat mengurangi penyakit fisik maupun gangguan kesehatan mental lainnya seperti stres bahkan depresi.