

Aninditya_Maria_Shaviratri_Jurnal_Psikostudia_1.docx

by

Submission date: 06-Jul-2023 02:52PM (UTC+0700)

Submission ID: 2127171342

File name: Aninditya_Maria_Shaviratri_Jurnal_Psikostudia_1.docx (223.56K)

Word count: 4478

Character count: 30041

The Role of Self Awareness: Changing Community Habits in Managing Waste

Peran Kesadaran Diri : Perubahan Kebiasaan Komunitas dalam Mengelola Sampah

Aninditya Maria Shaviratri¹
¹Fakultas Psikologi,
Universitas Surabaya (Ubaya), Indonesia
Email: anindityams95@gmail.com

Dr. Andrian Pramadi, M.Psi., Psikolog²
²Fakultas Psikologi,
Universitas Surabaya (Ubaya), Indonesia
Email: andrian@staff.ubaya.ac.id

Correspondence:

Aninditya Maria Shaviratri
Fakultas Psikologi,
Universitas Surabaya (Ubaya), Indonesia
Email: anindityams95@gmail.com

Abstract

Self-awareness is a psychological aspect that helps each individual to understand, accept and manage all their potential for life development. Self-awareness also contributes to every social issue, especially in the community where one lives. Community issues that often arise are related to waste. Many of the communities where they live have not been able to handle waste effectively and efficiently. The issue of waste that is not handled properly is actually also an impact on health problems. When explored more deeply, it was found that the majority of individuals are not aware that every understanding and behavior related to waste contributes to solving this issue. In the end, initial efforts are needed to increase the awareness of community members through comprehensive psychoeducation that targets self-awareness to changes in behavior in managing waste. A total of 15 intermediaries from the community were selected using the purposive sampling method to participate in psychoeducation and become agents of change in dealing with waste issues. The result is that within one month, there has been a significant change in the habits of community members related to waste problems.

Keyword : Self-awareness, agent of change, community, comprehensive psychoeducation, waste

Abstrak

Kesadaran diri merupakan aspek psikologis yang membantu setiap individu untuk memahami, menerima dan mengelola seluruh potensi yang dimiliki untuk pengembangan hidup. Kesadaran diri juga berkontribusi terhadap setiap isu sosial terutama dalam komunitas tempat tinggal. Isu komunitas yang seringkali muncul yakni terkait dengan sampah. Banyak dari komunitas tempat tinggal belum mampu menangani sampah dengan efektif dan efisien. Isu sampah yang tidak tertangani dengan baik ini kenyataannya juga berdampak pada masalah kesehatan. Ketika ditelusuri lebih mendalam, ditemukan bahwa mayoritas individu tidak menyadari bahwa setiap pemahaman dan perilaku terkait sampah berkontribusi dalam penyelesaian isu ini. Pada akhirnya, diperlukan upaya awal untuk meningkatkan kesadaran anggota komunitas melalui komprehensif psikoedukasi yang menasar pada kesadaran diri hingga perubahan perilaku dalam mengelola sampah. Sebanyak 15 orang perantara dari komunitas terpilih dengan metode *purposive sampling* untuk mengikuti psikoedukasi dan menjadi agen perubahan dalam mengatasi isu sampah. Hasilnya dalam kurun waktu satu bulan, terdapat perubahan signifikan pada kebiasaan anggota komunitas terkait dengan masalah sampah.

Kata Kunci: Kesadaran diri, agen perubahan, komunitas, psikoedukasi komprehensif, Sampah

Copyright (c) Psikostudia: Jurnal Psikologi

Received 26/08/2021

Revised 23/09/2021

Accepted 27/02/2022

LATAR BELAKANG

Permasalahan sampah menjadi salah satu isu yang menyertai setiap komunitas di Indonesia. Data dari Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK) pada tahun 2021 mencatat bahwa volume sampah dari total 154 Kabupaten/Kota seluruh Indonesia mencapai 18,2 juta ton/tahun. Sampah yang terkelola dengan baik hanya sebanyak 13,2 juta ton/tahun, sementara sisanya tidak

terkelola dan mencemari lingkungan (Sumartiningtyas, Holy K.N., 2020). Pengelolaan sampah sebenarnya telah diatur oleh UU Nomor 18 tahun 2008 yang menyatakan bahwa sampah menjadi permasalahan nasional sehingga perlu dilakukan secara komprehensif.

Bentuk turunan dari UU agar dapat diimplementasikan langsung dalam masyarakat adalah kebijakan strategis. Sayangnya, salah satu kabupaten di Jawa Timur yakni



Kabupaten Jember, pada tahun 2021 diketahui belum memiliki Kebijakan Strategis dalam Pengelolaan Sampah Daerah (Jakstrada) (Wirawan, O. 2020). Hal ini akhirnya berpengaruh terhadap ketiadaan regulasi yang jelas mengenai pengelolaan sampah dan memicu keluhan masyarakat terkait dengan sampah. Keluhan-keluhan ini salah satunya dirasakan oleh warga dari komunitas RW 027.

Komunitas RW 027 merupakan komunitas yang berada di Kabupaten Jember, Jawa Timur. Komunitas ini terletak di kecamatan Sumbersari dan masuk area kelurahan Sumbersari. Berdasarkan letak geografis, Komunitas RW 027 berada di tengah kota, dekat dengan sungai, dikelilingi beberapa bukit dan merupakan area padat penduduk. Komunitas RW 027 sendiri terdiri dari dua RT yang memiliki total penduduk secara keseluruhan sekitar 348 orang dengan latar belakang ibu rumah tangga, pelajar, pekerja dan pensiunan.

Permasalahan sampah yang terjadi di komunitas RW 027 diketahui terjadi sejak tahun 2000. Permasalahan yang dihadapi adalah pengelolaan sampah yang buruk. Buruknya pengelolaan sampah tergambarkan dengan jumlah sampah yang menumpuk di luar kapasitas tempat sampah sehingga memicu bau dan lalat; hanya ada satu petugas sampah untuk menangani luas area komunitas dan terbatas secara tenaga dan fasilitas; tidak ada aturan dan alur yang jelas baik dari Kabupaten dan/atau otoritas RW mengenai pembuangan sampah; perilaku mengelola sampah yang keliru (membuang sampah di sungai, selokan dan membakar sampah). Permasalahan tersebut tanpa disadari oleh anggota komunitas memicu dampak buruk bagi lingkungan maupun diri mereka sendiri. Dampak buruk yang ditemui setelah melakukan wawancara dan observasi secara acak kepada anggota komunitas antara lain keluhan sakit seperti ISPA, diare, dan sakit kulit yang menyertai akibat membuang sampah di sungai, selokan dan membakar sampah; lingkungan yang tidak sedap dipandang serta bau; serta berkontribusi dalam peningkatan polusi udara.

Penelusuran lebih dalam dilakukan untuk menelaah akar dari permasalahan sampah yang dihadapi oleh Komunitas Warga RW 027. Penelusuran dilakukan peneliti melalui wawancara dan menyebarkan kuesioner kondisi lingkungan di Komunitas Warga RW 027. Peneliti menemukan beberapa fakta antara lain yakni pihak otoritas maupun anggota komunitas RW 027 meyakini bahwa perilaku tiap anggota komunitas ketika mengelola sampah tidak berkontribusi terhadap masalah, adanya kecenderungan untuk abai terhadap masalah, dan pemahaman yang minim terkait bagaimana mengelola sampah yang tepat, serta belum menyadari bahwa masalah sampah yang dihadapi memiliki implikasi terhadap kondisi kesehatan anggota komunitas RW 027. Akar masalah tersebut menjadi kesimpulan sementara dari peneliti bahwa kesadaran diri (*self-awareness*) merupakan aspek penting yang

berkontribusi dalam mengatasi masalah di komunitas RW 027.

Kesadaran diri (*self-awareness*) merupakan keadaan dan kemampuan untuk secara langsung mengetahui, melihat, merasakan dan/atau fokus pada sebuah peristiwa. Kesadaran diri (*self-awareness*) berfungsi untuk membantu seseorang dalam mengevaluasi diri menjadi lebih baik dan berfungsi sebagai dasar atas upaya untuk mengatasi masalah (Carden, et al., 2021). Pada salah satu sub bab buku mengenai *self-awareness* menyatakan bahwa dalam *self awareness* terdiri dari tiga indikator yakni pengetahuan, sikap dan tindakan (Lewis et.al., 2016). Ketiga indikator tersebut masuk menjadi sebuah proses tercapainya kesadaran diri yang membawa perubahan kebiasaan. Geller dalam Weaver et al. (2023) menyatakan bahwa proses dimulai dari ketidaktahuan menjadi mengetahui dan mengerti apa yang seharusnya dilakukan namun diperlukan pembelajaran terkait cara yang benar. Pembelajaran mengenai cara yang benar kemudian dilakukan terus menerus sehingga mencapai kebiasaan yang benar dan tepat. Proses inilah menggambarkan bagaimana kesadaran diri menjadi dasar timbulnya perubahan kebiasaan yang baik. Pada akhirnya, ketika pengetahuan dan sikap telah terpenuhi, maka tindakan dapat diambil untuk mengatasi masalah.

Pentingnya *self-awareness* selain dijadikan sebagai dasar untuk mengatasi masalah sosial yang terjadi, namun memiliki juga menjadi aspek psikologis yang berperan penting terhadap kesehatan. panjang. Penelitian yang dilakukan oleh Subiyanto, et al. (2022), Li J., Ma W., et al. (2021) dan Ahmed N., et al. (2020) menyimpulkan bahwa ada kaitan antara *self awareness* dengan kesehatan. Tingginya kesadaran diri (*self-awareness*) memiliki dampak yang positif terhadap upaya preventif hingga rehabilitatif akan kesehatan fisik. Didasari oleh penelitian ini, kesadaran diri (*self awareness*) menjadi krusial mengingat permasalahan sampah yang terjadi dalam komunitas RW 027 juga berdampak terhadap kesehatan fisik. Shimazaki et al., 2022, Sinurat et al., 2021, Ludwig et al., 2020, dan Razak et al., 2020 menekankan bahwa melalui *self-awareness* dapat tercapai suatu perubahan perilaku yang diharapkan dari sebuah masalah terutama perilaku kesehatan (*health behaviour*).

Langkah selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti setelah menganalisa penyebab permasalahan sampah yang berdampak pada kondisi kesehatan, yakni mengidentifikasi aset atau kekuatan yang dimiliki oleh anggota komunitas untuk mengatasi masalah tersebut dan meramunya kedalam sebuah intervensi sebagai wujud dari penyelesaian masalah. Komunitas RW 027 memiliki potensi aset yang dapat dimanfaatkan dalam menyelesaikan masalah yakni organisasi PKK (Pembinaan Kesejahteraan Keluarga) dan Karang Taruna yang setiap anggotanya aktif terlibat dalam komunitas. Aset komunitas inilah yang nantinya akan berperan sebagai

pembawa perubahan atau diistilahkan sebagai agen perubahan.

10 Agen perubahan merupakan seseorang atau sekelompok orang yang mendapat kepercayaan untuk bertindak sebagai katalisator dan/atau mengelola sebuah perubahan. Agen perubahan membantu sebuah kelompok dan/atau komunitas untuk memahami situasi yang menjadi penyebab masalah, mengeintepretasikan dan memformulasikan sebuah strategi yang dapat digunakan sebagai solusi atas masalah (Mira et al., 2022, Lidman & Strandberg, 2021). Agen perubahan memiliki ketertarikan terhadap isu sosial dan terlibat dalam interaksi sosial untuk mencoba hal baru, memposisikan diri sama dengan komunitas, memiliki pengetahuan dan keterampilan serta terampil dalam berkomunikasi (Leathers et al., 2016). Di dalam penelitian ini, ggen perubahan bertugas untuk menggerakkan anggota komunitas dan mengelola perubahan terutama terkait dengan perubahan kebiasaan dalam menanggulangi sampah di komunitas RW 027.

Permasalahan pengelolaan sampah dalam komunitas RW 027 kemudian akan ditangani melalui intervensi psikoedukasi komprehensif. Psikoedukasi komprehensif merupakan intervensi yang mengkombinasikan kognitif-perilaku, terapi kelompok dan pemberian informasi edukasi. Psikoedukasi menjadi salah satu intervensi yang dapat mengintegrasikan rekomendasi klinis dengan kegiatan yang dapat meningkatkan komunikasi, keterampilan menyelesaikan masalah dan kemampuan menghadapi masalah (Sarkhel, 2020., Higgins et al., 2020). Onnela et al. di tahun 2021 memberikan psikoedukasi terhadap remaja dan dewasa bermasalah dengan tujuan untuk mereduksi stigma dan mengubah perilaku. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui psikoedukasi, ada perubahan pemahaman terkait dengan kesehatan mental dalam hal yang positif dan melalui pemahaman, dilakukan kegiatan yang dapat menurunkan perilaku.

Intervensi psikoedukasi komprehensif menjadi salah satu intervensi yang mengadaptasi *skill training model* yang cukup efektif untuk mengatasi masalah dalam komunitas. *Skill training model* dalam psikoedukasi komprehensif berfokus pada pengembangan keterampilan yang dapat mengelola masalah dapat lebih efektif (Sarkhel, 2020). Di dalam pemberian psikoedukasi komprehensif dalam komunitas RW 027 mengadaptasi *skill training model*. Tujuan dari pelaksanaan intervensi antara lain untuk meningkatkan kesadaran anggota komunitas RW 027 terkait pentingnya melakukan pengelolaan sampah karena memiliki dampak pada kesehatan di masa mendatang dan meningkatkan kesadaran bahwa permasalahan sampah adalah permasalahan komunitas yang harus dicari solusi dan diselesaikan bersama-sama sehingga pada akhirnya tercapai kebiasaan baru dalam mengelola sampah.

1 METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kolaboratif antara metode penelitian kualitatif dan kuantitatif. Kolaborasi kedua metode ini sering dikenal dengan *mix method research*. Pendekatan ini menekankan pada pendalaman penelitian yang berkaitan dengan isu perilaku, sosial dan kesehatan. Pendekatan ini dilakukan dengan mengumpulkan data dengan metode kuantitatif, melakukan analisa dan mengevaluasinya terintegrasi dengan hasil data kualitatif (UPI, 2021). Pada penelitian ini, dimulai dengan mengumpulkan data kualitatif melalui wawancara terhadap beberapa pihak antara lain Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Jember terkait dengan aturan bagi masyarakat dalam mengelola sampah. Wawancara juga dilakukan kepada anggota komunitas (warga) RW 027 yang dipilih secara acak, pengurus RT/RW, Pengurus PKK, Pengurus Karang Taruna dan wawancara kepada petugas sampah di Komunitas RW 027. Wawancara yang dilakukan seputar masalah sampah, pengelolaan yang selama ini berjalan dan dampak yang dialami akibat dari masalah sampah.

Peneliti kemudian melakukan survey untuk mendapatkan data kuantitatif pendukung. Survey dilakukan terhadap seluruh anggota komunitas melalui kuesioner yang disebarkan dengan bantuan pengurus PKK terhadap setiap rumah tangga. Kuesioner berisi enam pertanyaan seputar cara mengelola sampah rumah tangga, keluhan yang selama ini dirasakan terkait dengan pengelolaan sampah dan dampak kesehatan yang dirasakan jika ada. Hasil dari survey akan menjadi data pelengkap untuk menyimpulkan masalah yang terjadi dalam komunitas RW 027 secara lebih kompleks.

Hasil wawancara dan survey kemudian dianalisa menggunakan kerangka berpikir *Theory by Planned Behaviour* (TPB). Kerangka berpikir ini berfokus pada faktor-faktor yang menentukan keputusan individu untuk mengambil sebuah tindakan. Teori ini menekankan bahwa faktor kunci yang menentukan perilaku adalah niat untuk terlibat dalam sebuah perilaku dan menyadari kontrol perilaku akan tindakan tersebut. TPB merepresentasikan motivasi seseorang, rencana yang disadari atau keputusan mengarahkan upaya untuk menunjukkan sebuah perilaku. Di dalam TPB, keyakinan atau belief yang dimiliki setiap individu terkait kesehatan dipandang sebagai hal yang berpengaruh langsung terhadap perilaku.

Berdasarkan data yang diperoleh dan hasil analisa dari kerangka berpikir TPB, maka diambil kesimpulan bahwa minimnya pengetahuan, rasa peduli dan upaya yang belum maksimal dalam mengelola sampah menjadi akar permasalahan terkait isu sampah di Komunitas RW 027. Ketiga akar masalah ini menjadi dasar bagi peneliti untuk mencari literasi penelitian yang dapat menjadi variabel utama pemberian intervensi. Hasil dari review literasi, diambil self-awareness sebagai variabel psikologis yang akan diberikan melalui teknik intervensi psikoedukasi komprehensif. Intervensi psikoedukasi komprehensif ini kemudian diberi

nama Penyuluhan K3S (Kesadaran, Kesehatan dan Kelola Sampah).

Sesuai dengan nama kegiatannya, penyuluhan ini menasar pada *self-awareness* yang harapannya dapat berpengaruh terhadap cara mempertahankan hidup sehat dan tindakan mengelola sampah yang tepat. Oleh karena itu, penyuluhan yang komprehensif ini melibatkan banyak pihak dengan beragam latar belakang keilmuan yakni antara lain dokter umum (yang akan mengulik terkait kesehatan), perwakilan dari Dinas Lingkungan Hidup (yang akan mengulik terkait dengan sampah, aturan yang tepat, dan cara kelola

yang dapat dilakukan pada tingkat individu serta komunitas) dan dari bank sampah (yang akan menunjukkan bagaimana cara kreatif mengelola sampah sehingga dampak yang dirasakan tidak hanya meminimalisir sampah namun hingga mendapatkan keuntungan).

Penyuluhan K3S dilakukan kepada agen perubahan, dilaksanakan dalam satu hari dengan rincian kegiatan sesuai dalam tabel 1.1 namun secara berkelanjutan, peneliti bersama dengan agen perubahan, mengamati dan menindaklanjuti tindakan yang dipilih untuk mengubah kebiasaan Komunitas RW 27 dalam mengelola sampah.

Tabel 1. Kegiatan Penyuluhan K3S (Kesadaran, Kesehatan dan Kelola Sampah)

No	Sesi	Deskripsi Kegiatan Tiap Sesi
1.	Materi 1: Kesadaran Diri dan Komunitas	Dibawakan oleh peneliti, materi seputar <i>self-awareness</i> dan pengaruhnya terhadap perubahan di komunitas, cara untuk memaksimalkan <i>self awareness</i> di dalam diri masing-masing dan dampak dari <i>self-awareness</i> terhadap perubahan untuk diri maupun berpengaruh pada komunitas
2.	Materi 2: Sehat Berawal dari Bersih	Dibawakan oleh dokter, materi membahas ISPA, Diare dan Penyakit Kulit akibat dari pengelolaan sampah yang buruk, cara menjaga kesehatan serta testimoni langsung dari warga terkait kondisi yang dirasakan akibat intens terpapar pembakaran sampah
3.	Materi 3: Pengelolaan sampah	Dibawakan oleh DLH, materi membahas terkait peraturan mengelola sampah, hal yang benar dan salah dalam mengelola sampah, teknik mengelola sampah yang tepat dan efisien
4.	Materi 4: Kiat Sampah Jadi Uang	Dibawakan oleh perwakilan komunitas bank sampah, membagikan cerita bagaimana mengelola bank sampah, sistem kerja bank sampah dan keuntungan yang diperoleh jika menjalankan bank sampah
5.	Mini Lomba Daur Ulang Sampah	Sesi aktifitas yang menyenangkan bagi peserta. Peserta dibagi dalam kelompok untuk mencoba praktek daur ulang sampah sesuai dengan kreasinya masing-masing
6.	Rencana Tindakan Nyata	Peserta sebagai perwakilan komunitas diminta untuk menyusun <i>action plan</i> yang akan dijalankan dalam jangka waktu dekat dan panjang untuk mengatasi masalah sampah dalam komunitas.
7.	Presentasi Rencana Tindakan Nyata	Peserta berdiskusi, saling memberi masukan dan memilih dari beragam <i>action plan</i> yang akan dijalankan dan membawa pilihan tersebut kedalam forum diskusi pengurus komunitas sehingga dapat diimplementasikan ke seluruh warga tanpa terkecuali

Hasil dari penyuluhan K3S yang dilaksanakan pada agen perubahan komunitas warga RW 27 diukur melalui beberapa cara evaluasi yakni evaluasi reaksi, evaluasi learning dan evaluasi perilaku. Evaluasi reaksi bertujuan untuk mengevaluasi setiap sesi, sarana prasarana, narasumber dan keaktifan peserta. Evaluasi *learning* bertujuan untuk mengukur pemahaman peserta terkait dengan materi yang diberikan. Evaluasi *learning* terdiri dari dua jenis yakni mengukur pengetahuan (*knowledge*) melalui pemberian 5 soal sehubungan dengan materi yang disampaikan dengan poin maksimal sepuluh; dan evaluasi attitude yang bertujuan untuk mengukur perubahan *self-awareness* sebelum dan sesudah penyuluhan. Terakhir, evaluasi perilaku dilakukan satu minggu setelah penyuluhan dilaksanakan, hal ini bertujuan untuk melihat dampak dari intervensi dan kendala yang ditemui sesuai penyuluhan.

HASIL PENELITIAN

Intervensi diikuti sejumlah tiga belas orang yang terdiri dari lima orang peserta laki-laki dan tujuh orang peserta perempuan. Rentang usia para peserta diawali dari usia 17 hingga 56 tahun. Tujuan utama dari intervensi ini adalah meningkatkan *self-awareness* terkait dengan pengelolaan sampah dan dampak kesehatan yang timbul dari para peserta yang terpilih sebagai agen perubahan. Kemudian setelah itu, agen perubahan bertugas untuk meningkatkan *self-awareness* seluruh anggota komunitas RW 27 sehingga diharapkan terjadi perubahan terkait masalah pengelolaan sampah dan kondisi kesehatan.

Pada evaluasi *learning level knowledge*, ditentukan batas norma ideal. Penentuan batas norma ideal dilakukan berdasarkan nilai rata-rata atau mean dari hasil evaluasi sebesar 6.2 dengan SD 20 sehingga muncul lima kategori norma yakni sangat rendah (skor 1-20), rendah (skor 21-40),

6 sedang (skor 41-60), tinggi (skor 61-80) dan sangat tinggi (skor 81-100). Kemudian dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dengan dasar jumlah data penelitian yang kurang dari lima puluh (<50). Hasil dari uji normalitas evaluasi *learning level knowledge* menunjukkan bahwa baik data pre-test maupun post-test level knowledge memiliki serbaran data tidak normal sehingga untuk

melakukan uji beda level knowledge digunakan uji non-parametrik Wilcoxon. Uji non-parametrik ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat apakah pemberian penyuluhan K3RS mempengaruhi perubahan pengetahuan yang dimiliki oleh peserta. Berikut hasil uji beda antara pre-test dan post-test evaluasi level knowledge

Tabel 2. Hasil Uji Beda Level Knowledge

Variabel	Nilai sig	Keterangan
Pre-test dan Post-test Knowledge	0.012	Terdapat Perbedaan

Berdasarkan uji beda antara pre-test dan post-test memiliki nilai sig 0.012 sehingga dapat disimpulkan bahwa data pretest dan post-test memiliki perbedaan. Hal ini didasarkan pada nilai signifikansi bila <0.05 maka dinyatakan signifikan atau memiliki perbedaan. Dengan kata lain, penyuluhan yang diberikan dapat meningkatkan knowledge peserta.

Pada evaluasi *learning level attitude* terkait dengan awareness, diukur menggunakan *self awareness questionnaire*

yang telah dikaitkan dengan permasalahan pengelolaan sampah dan kesehatan. Data yang diperoleh kemudian dilakukan uji normalitas. Hasil uji normalitas shapiro wilk, menunjukkan bahwa sebaran data antara pre-test dan post-test level attitude memiliki sebaran data normal. Oleh karena itu, selanjutnya dilakukan uji parametrik *paired sample t-test* untuk melihat dampak perubahan awareness pada peserta penyuluhan. Berikut hasil uji beda antara pre-test dan post-test evaluasi level attitude

Tabel 4. Uji Beda Level Attitude

Variabel	Nilai sig	Keterangan
Pre-test dan post-test Attitude	0.000	Terdapat Perbedaan

5 Hasil uji beda *paired sample t-test* menunjukkan nilai sig antara pre test dan post test sebesar 0.000 atau dengan

kata lain penyuluhan yang diberikan dapat meningkatkan self-awareness peserta.

Diagram 1. Evaluasi Level Attitude Penyuluhan K3S

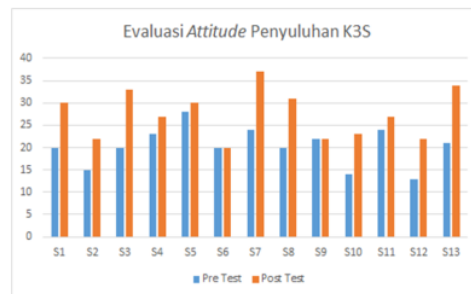


Diagram diatas menunjukkan bahwa sebanyak sebelas peserta mengalami perubahan di level attitude setelah diberi penyuluhan. Diantara kesebelas peserta, juga terdapat dua peserta yang mengalami peningkatan kategori secara pesat (meningkat dua kategori). Sementara itu, sebanyak 2 peserta tidak mengalami perubahan setelah diberikan penyuluhan (tetap).

Evaluasi level perilaku dilakukan satu minggu setelah pemberian intervensi. Teknik yang digunakan peneliti untuk

mengukur perubahan perilaku terutama terkait dengan perilaku mengelola sampah yakni dengan memberikan leaflet terkait pengelolaan sampah yang telah dilakukan setelah mengikuti penyuluhan. Leaflet dibagikan pada setiap rumah di komunitas RW 027 melalui masing-masing perwakilan agen perubahan. Ketika pembagian leaflet, setiap agen perubahan bertugas untuk menjelaskan secara singkat materi yang diperoleh ketika penyuluhan dan kegiatan yang perlu dilakukan oleh masing-masing anggota komunitas RW 027

Diagram 2. Evaluasi Level Perilaku Setelah Penyuluhan K3S

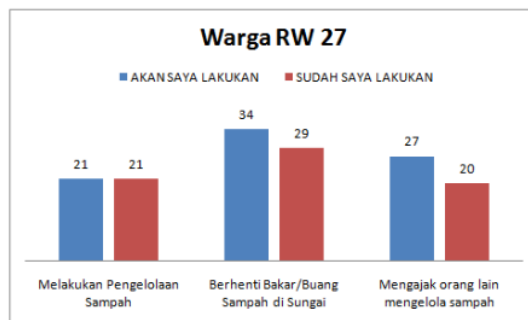


Diagram diatas menunjukkan hasil tindak lanjut kepada warga RW 27. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rencana untuk melakukan pengelolaan sampah pada 21 rumah tangga pada kenyataannya direalisasikan dengan jumlah yang sama dengan perencanaan. Kemudian untuk perilaku berhenti bakar atau buang sampah di sungai direncanakan oleh sebanyak 34 rumah tangga, namun pada kenyataannya yang merealisasikan atau menjalankan perilaku berhenti membakar atau membuang sampah di sungai terjadi pada 29 rumah tangga. Terakhir perilaku mengajak orang lain untuk mengelola sampah, pada realitanya mengalami penurunan.

PEMBAHASAN

Permasalahan pengelolaan sampah yang berdampak pada kesehatan dalam komunitas RW 027 disebabkan oleh tiga penyebab utama. Pertama, sikap negatif anggota komunitas RW 027. Mayoritas anggota komunitas RW 027 menganggap bahwa penumpukkan, pembakaran dan/atau pembuangan sampah di sungai adalah perilaku yang wajar dan tidak memberikan dampak apapun. Mengatasi sikap negatif ini, agen perubahan secara aktif turun langsung kepada setiap anggota komunitas untuk menjelaskan pentingnya kesadaran diri untuk memulai perilaku hidup yang baik terutama dalam menjaga kesehatan diri dan lingkungan. Agen perubahan telah mendapat bekal terkait dengan dasar ilmu *self-awareness* dan secara terukur mengalami peningkatan awareness melalui penyuluhan K3S terutama pada sesi pertama (kesadaran diri dan komunitas) dan sesi kedua (sehat berawal dari bersih).

Self-awareness dipilih menjadi penjembutan untuk mengatasi masalah dikarenakan *self-awareness* terhubung dengan pikiran, emosi dan impuls yang dapat membantu individu untuk mengenali, mengamati, dan mengambil keputusan Tindakan untuk menyelesaikan masalah (Ludwig et al., 2020). Berdasarkan pernyataan ini, kegiatan di dalam setiap sesi penyuluhan K3S melibatkan kognitif dan emosi

untuk menstimulasi agen perubahan dalam menerapkan perubahan pengelolaan sampah di komunitas RW 027. Tidak hanya itu, *self-awareness* memiliki keterikatan kuat dengan kesadaran akan perilaku hidup sehat dan dapat menjadi jalan untuk perubahan perilaku (Shimazaki, 2022).

Meningkatkan *self-awareness* tiap anggota komunitas melalui perantara agen perubahan yang melakukan sosialisasi langsung kepada anggota komunitas dinilai cukup efektif untuk mengurangi sikap negatif dalam menghadapi masalah terkait pengelolaan sampah dan dampaknya bagi kesehatan. Perubahan yang muncul pada anggota komunitas dimulai dari pemahaman akan dampak kesehatan, psikologis dan ekonomi akibat pengelolaan sampah yang buruk hingga adanya keinginan untuk secara konsisten menerapkan cara dan mengajak orang lain untuk melakukan pengelolaan sampah yang baik.

Kondisi perubahan diatas sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa jika setiap orang memiliki pengetahuan yang cukup mengenai dampak kesehatan dari perilaku hidup yang buruk, maka setiap orang memiliki alasan untuk mengubah perilaku buruk tersebut. Perubahan perilaku buruk ini membutuhkan pengaruh sosial dari lingkungan untuk dapat memfasilitasi adanya perubahan. Bahkan pernyataan ini diperkuat oleh teori sosial kognitif yang menyatakan bahwa perubahan perilaku hidup yang sehat ditentukan oleh kesadaran diri dan kemampuan untuk berinteraksi secara selaras dengan lingkungan sosial (Razak et al., 2020).

Penyebab kedua dari permasalahan yang dihadapi oleh Komunitas Warga RW 027 adalah norma subjektif tiap anggota komunitas. Sebelum diberikan penyuluhan K3S yang kemudian dijalankan oleh agen perubahan, ditemui adanya keyakinan dari anggota komunitas bahwa permasalahan sampah merupakan urusan masing-masing individu sehingga dapat secara bebas dalam mengatur penanganannya. Norma subjektif ini diperkuat dengan tidak adanya aturan yang jelas di dalam anggota komunitas sehingga menyebabkan

masalah terjadi. Razak et al., 2020 dalam konteks menekankan untuk tercapainya perubahan perilaku hidup sehat, setiap anggota komunitas perlu dapat mematuhi protokol atau aturan yang telah ditetapkan pemerintah maupun figur otoritas untuk mencapai perilaku hidup sehat yang baik. Hal ini kemudian diimplementasikan melalui penyuluhan K3S sesi yang ketiga dari Dinas Lingkungan Hidup terkait dengan pengelolaan sampah. Agen perubahan menjadi perantara antara warga dengan figur otoritas dalam membuat aturan yang dapat disepakati bersama untuk menangani pengelolaan sampah. Hasilnya ditunjukkan bahwa Komunitas Warga RW 027 memiliki petugas sampah yang komitmen, alur dan waktu pengambilan sampah, serta cara mudah yang dapat dilakukan tiap rumah tangga untuk mendaur ulang sampah plastik.

Penyebab ketiga dari permasalahan yang dihadapi oleh Komunitas Warga RW 027 yakni minimnya kontrol perilaku dari tiap anggota komunitas untuk mengelola sampah atau dengan kata lain tidak terbiasa untuk mengelola sampah dengan baik. Kontrol perilaku yang minim juga disebabkan oleh sikap acuh atau tidak menyadari konsekuensi dari perilaku yang diperbuat. Di dalam penyuluhan K3S, agen perubahan dilatih langsung oleh DLH dan bank Sampah untuk secara kreatif melakukan pengelolaan sampah baik dengan prinsip *reduce*, *reuse* dan *recycle* sampah. Agen perubahan kemudian melatih para anggota komunitas untuk melakukan pengelolaan sampah sederhana. Hasilnya ditunjukkan bahwa instensitas pembakaran sampah berkurang dan di setiap rumah tangga memiliki dua tipe sampah yakni sampah basah dan kering.

Cara yang dilakukan oleh agen perubahan untuk memastikan bahwa dampak penyuluhan K3S ini bertahan lama adalah menyediakan dua tempat sampah yang berbeda (sampah kering dan basah), dengan tujuan untuk mempermudah pengelolaan sampah. Agen perubahan juga secara aktif mengingatkan dan menindaklanjuti kegiatan *reduce*, *reuse*, *recycle* di masing-masing rumah tangga komunitas RW 027. Terakhir, agen perubahan bekerja sama dengan figure otoritas ingin membuat kelas untuk pengelolaan sampah menjadi pupuk dan/atau *eco-brick* serta berencana membuat bank sampah.

KESIMPULAN

Berfokus pada aspek psikologis *self-awareness*, penelitian yang dilakukan dengan intervensi psikoedukasi komprehensif berjudul Penyuluhan K3S (Kesadaran, Kesehatan dan Kelola Sampah) efektif dalam membawa perubahan dalam perilaku mengelola sampah di Komunitas RW 027. Perubahan perilaku ini tidak lepas pula dari

kontribusi agen perubahan yang aktif melakukan kegiatan dan menjadi perantara antara figur otoritas dalam komunitas dengan anggota komunitas. Peneliti menyarankan jika dilakukan pengembangan penelitian selanjutnya, maka diperlukan fokus aspek psikologis lainnya seperti *self regulation* yang juga berperan dalam perubahan perilaku.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Razak, Arbaiah & Mansor, Aliah & Abdul Razak, Rizalniyani & Mat Nawi, Normaizana & Muhamed Yusoff, Abdullah & Mansor, Nur Aliah & Din, Norrina. (2020). Changing Awareness about Health Behavior: A Study among Young Instagram Users.
- Ahmed N, Shakoor M, Vohra F, Abduljabbar T, Mariam Q, Rehman MA. Knowledge, Awareness and Practice of Health care Professionals amid SARS-CoV-2, Corona Virus Disease Outbreak. Pak J Med Sci. 2020 May;36(COVID19-S4):S49-S56. doi: 10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2704. PMID: 32582314; PMCID: PMC7306948.
- Azzasyofia, Mira & Adi, Isbandi & Aritonang, Admiral. (2020). The Role Of Change Agents In Community Empowerment Using Information And Communication Technology (Ict): Case Study At Desa Kaliabu, Central Java. Indonesian Journal of Social Work. 3. 10.31595/ijsw.v3i2.266.
- Carden, J., Jones, R. J., & Passmore, J. (2022). Defining Self-Awareness in the Context of Adult Development: A Systematic Literature Review. Journal of Management Education, 46(1), 140–177. <https://doi.org/10.1177/1052562921990065>
- Ericson-Lidman, E. and Strandberg, G. (2021) 'Change agents' experiences of implementing a new organizational culture in residential care for older people: A qualitative study', Nordic Journal of Nursing Research, 41(3), pp. 149–157. doi:10.1177/2057158521995994.
- Higgins, A., Murphy, R., Downes, C., Barry, J., Monahan, M., Hevey, D., Kroll, T., Doyle, L., & Gibbons, P. (2020). Factors Impacting the Implementation of a Psychoeducation Intervention within the Mental Health System: A Multisite Study Using the Consolidation Framework for Implementation Research. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-45002/v2>
- Leathers, S. J., Spielfogel, J. E., Blakey, J., Christian, E., & Atkins, M. S. (2016). The Effect of a Change Agent on Use of Evidence-Based Mental Health Practices. Administration and policy in mental health, 43(5), 768–782. <https://doi.org/10.1007/s10488-015-0694-1>
- Lewis, P.R., Chandra, A., Glette, K. (2016). Self-awareness and Self-expression: Inspiration from Psychology. In: Lewis, P., Platzner, M., Rinner, B., Tørresen, J., Yao, X. (eds) Self-aware Computing Systems. Natural Computing Series. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-39675-0_2
- Li J, Ma W, Zhang M, Wang P, Liu Y and Ma S (2021) Know Yourself: Physical and Psychological Self-Awareness With Lifelog. Front. Digit. Health 3:676824. doi: 10.3389/fdgth.2021.676824
- Ludwig, Vera & Brown, Kirk & Brewer, Judson. (2020). Self-Regulation Without Force: Can Awareness Leverage Reward to Drive Behavior Change?. Perspectives on Psychological Science. 15. 174569162093146. 10.1177/1745691620931460.
- Onnela, A., Hurtig, T., & Ebeling, H. (2021). A psychoeducational mental health promotion intervention in a comprehensive schools: Recognising problems and reducing stigma. Health Education Journal, 80(5), 554–566. <https://doi.org/10.1177/0017896921994134>
- Sarkhel, Sujit & Singh, OP & Arora, Manu. (2020). Clinical Practice Guidelines for Psychoeducation in Psychiatric Disorders General Principles of Psychoeducation. Indian Journal of Psychiatry. 62. 319. 10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_780_19.
- Shimazaki, Takashi & Okoshi, Hiroto & Yamauchi, Takashi & Takenaka, Koji & Suka, Machi. (2022). The process of behavioral change in individuals who are uninterested in health: a qualitative study based on professional health knowledge. Environmental Health and Preventive Medicine. 27. 32-32. 10.1265/ehpm.22-00072.
- Sinurat, Samfriati & Saragih, Ice & Larosa, Maya. (2021). Correlation of Public Self-Awareness with Behaviour in Suppressing the Spread of COVID-

- 19 at Parombunan Sub Disctric Zone VI Sibolga City in 2021. *Jurnal Kesehatan LLDikti Wilayah 1 (JUKES)*. 1. 51-59. 10.54076/jukes.v1i2.12.
- Subiyanto, D. , Prayekti, P., & Septyarini, E. . (2022). Awakening Self Awareness to Strengthen Health Protocol Discipline. *BINA BANGSA INTERNATIONAL JOURNAL OF BUSINESS AND MANAGEMENT*, 2(1), 242–251. <https://doi.org/10.46306/bbijbm.v2i1.32>
- Sumartiningtyas, Holy K.N. (2020). Indonesia Hasilkan 64 Juta Ton Sampah, Bisakah Kapasitas Pengelolaan Tercapai Tahun 2025? Retrieved from <https://www.kompas.com/sains/read/2020/12/18/070200023/indonesia-hasilkan-64-juta-ton-sampah-bisakah-kapasitas-pengelolaan?page=all..> tanggal 08 Mei 2023
- UPI, H. (2021, November). Prof. John W. Creswell: Apa Itu Mixed Methods Research?. Retrieved from <https://berita.upi.edu/prof-john-w-creswell-apa-itu-mixed-methods-research/>
- Weaver, B, Kirk-Brown, A,, Denise Goodwin, Jennie Oxley. (2023) Psychosocial safety behavior: A scoping review of behavior-based approaches to workplace psychosocial safety, *Journal of Safety Research*, Volume 84, 33-40, 0022-4375. <https://doi.org/10.1016/j.jsr.2022.10.006>.
- Wirawan, O.A (2020, Desember). Jember Belum Punya Kebijakan Stratgis dan Perda Pengelolaan Sampah. Retrieved from <https://beritajatim.com/politik-pemerintahan/jember-belum-punya-kebijakan-strategis-dan-perda-pengelolaan-sampah/> tanggal 13 Mei 2023

ORIGINALITY REPORT

8%

SIMILARITY INDEX

7%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

1%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

e-journals.unmul.ac.id

Internet Source

3%

2

A.A.Ayu Wulan Dwi Anggaswari, Ni Luh Gede Puji Astiti B, William Hadi Saputro. "Pelatihan Emotional Intelligence untuk Meningkatkan Caring Behavior pada Caregiver Lansia", Jurnal Studia Insania, 2022

Publication

1%

3

Submitted to Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Student Paper

1%

4

Vidia Nuria Rahman, Devi Safira Damayanti, Septa Indra Puspikawati. "Pemanfaatan Air Lindi Sebagai Aktivator Kompos Metode Takakura", Sanitasi: Jurnal Kesehatan Lingkungan, 2022

Publication

1%

5

core.ac.uk

Internet Source

<1%

6

Internet Source

<1 %

7

Nico Aditia. "Pesan Efikasi dengan Pendekatan Ancaman dalam Komunikasi Kebijakan Publik: Studi Eksperimen Pengaruh Penerimaan Pesan Efikasi terhadap Motivasi Proteksi dalam Kebijakan Perpajakan", Jurnal Komunikasi Indonesia, 2018

Publication

<1 %

8

hh.diva-portal.org

Internet Source

<1 %

9

vskp.vse.cz

Internet Source

<1 %

10

www.scribd.com

Internet Source

<1 %

11

Lolang Maria Masi, Imanuel Lohmay, Febriana Febriana, Fabiola Verniati Jemadun, Juliantary Anggelic Deni Radja. "Self-Awareness dan Self-Management Mahasiswa dalam Mengikuti Pembelajaran Praktikum Selama Masa Pandemi Covid-19", EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN, 2022

Publication

<1 %

12

dergipark.ulakbim.gov.tr

Internet Source

<1 %

13

repository.lppm.unila.ac.id

Internet Source

<1 %

14

www.coursehero.com

Internet Source

<1 %

15

documents.mx

Internet Source

<1 %

16

econtent.hogrefe.com

Internet Source

<1 %

17

pt.scribd.com

Internet Source

<1 %

18

search.trdizin.gov.tr

Internet Source

<1 %

19

www.tender-indonesia.com

Internet Source

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 7 words

Exclude bibliography On

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8