

## The Effectiveness of K3S Psychoeducation on Changes Community Habits in Managing Waste

### Efektivitas Psikoedukasi K3S (Kesehatan, Kesadaran, Kelola Sampah) Terhadap Perubahan Kebiasaan Komunitas dalam Mengelola Sampah

Aninditya Maria Shaviratri <sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Indonesia  
Email: [anindityams95@gmail.com](mailto:anindityams95@gmail.com)

Andrian Pramadi <sup>2</sup>

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Indonesia  
Email: [andrian@staff.ubaya.ac.id](mailto:andrian@staff.ubaya.ac.id)

#### Correspondence

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

#### Abstract

Garbage is a biopsychosocial issue faced by most communities in Indonesia. This condition is thought to be caused by the absence of implementing regulations in the community, the lack of awareness and understanding of every member of the community in managing waste. As a result, there is accumulation and burning of waste which triggers further problems such as health problems. This issue has been going on for years, one of which is in the community of residents of RW027, Summersari District, Jember Regency. Analyze the causes and provide appropriate interventions to help the community of RW 027 residents in overcoming waste problems. Data was collected using a questionnaire to obtain prevalence related to the level of awareness of waste management and physical complaints arising from burning and/or waste accumulation. Observations and interviews were also carried out with the authorities, waste officials and several residents who were randomly selected to obtain supporting data related to the causes of the problem. The collected data is analyzed using the theory of planned behavior framework. As the researchers suspected, the cause of the waste problem occurred due to the lack of awareness of community members about the waste problem, the lack of knowledge about the impact of poor waste management and the right way to manage waste. A comprehensive psychoeducational intervention entitled K3S Counseling (Health, Awareness and Waste Management) for 15 people from selected community members using the purposive sampling method effectively had an impact on changing waste management behavior. It was shown that there was a change in the level of knowledge (sig 0.00) and attitude (sig 0.00) and behavior which was followed up one week after the counseling.

**Keyword** : Waste, community, self-awareness, agent of change, habitual change, comprehensive psychoeducation

#### Abstrak

Sampah merupakan isu biopsikososial yang dihadapi mayoritas komunitas di Indonesia. Kondisi ini diduga disebabkan oleh absennya penerapan regulasi di komunitas, minimnya kesadaran dan pemahaman setiap anggota komunitas dalam mengelola sampah. Akibatnya terjadi penumpukan dan pembakaran sampah yang memicu masalah lanjutan seperti masalah kesehatan. Isu ini terjadi bertahun-tahun, salah satunya di komunitas warga RW027 Kecamatan Summersari, Kabupaten Jember. Menganalisa penyebab dan memberikan intervensi yang sesuai untuk membantu komunitas warga RW 027 dalam mengatasi masalah sampah. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner untuk memperoleh prevalensi terkait tingkat kesadaran pengelolaan sampah dan keluhan fisik yang timbul akibat pembakaran dan/atau penumpukan sampah. Observasi dan wawancara juga dilakukan terhadap pihak otoritas, petugas sampah dan beberapa warga yang terpilih secara acak, untuk mendapatkan data penunjang terkait penyebab masalah. Data yang terkumpul dianalisa menggunakan kerangka berpikir *theory planned behaviour*. Sesuai dugaan peneliti, penyebab masalah sampah terjadi karena ketiadaan kesadaran anggota komunitas terhadap masalah sampah, minimnya pengetahuan tentang dampak dari buruknya pengelolaan sampah dan cara yang tepat untuk mengelola sampah. Intervensi psikoedukasi komprehensif berjudul Psikoedukasi K3S (Kesehatan, Kesadaran dan Kelola Sampah) terhadap 15 orang dari anggota komunitas terpilih dengan metode *purposive sampling* secara efektif berdampak pada perubahan perilaku mengelola sampah. Ditunjukkan adanya perubahan pada level pengetahuan (sig 0.00) dan sikap (sig 0.00) dan perilaku yang di tindaklanjuti satu minggu setelah intervensi.

**Kata Kunci** : Sampah, komunitas, kesadaran diri, agen perubahan, perubahan kebiasaan, psikoedukasi komprehensif

Copyright © 2023 Aninditya Maria Shaviratri & Andrian Pramadi

Received 2023-07-07

Revised 2023-08-08

Accepted 2023-09-29



## LATAR BELAKANG

Permasalahan sampah menjadi salah satu isu yang menyertai setiap komunitas di Indonesia. Data dari Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KHLK) 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, 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, 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 Kelurahan dan Kecamatan Sumpersari, Kabupaten Jember, Jawa Timur. Komunitas RW 027 berada di tengah kota, dekat dengan sungai, dikelilingi beberapa bukit, dan merupakan area padat penduduk. Komunitas ini terdiri dari dua RT yang memiliki total penduduk keseluruhan sekitar 348 orang dengan latar belakang profesi sebagai ibu rumah tangga, pelajar, pekerja, dan pensiunan. Salah satu masalah dalam komunitas yang berlangsung sejak tahun 2000 yakni buruknya pengelolaan sampah. Permasalahan tergambar dengan sampah yang menumpuk berhari-hari sehingga memicu bau dan lalat; perilaku membuang sampah di sungai, selokan, dan membakar sampah; minimnya petugas sampah dan keterbatasan tenaga maupun fasilitas; tidak ada aturan dan alur yang jelas baik dari Kabupaten dan/atau otoritas RW mengenai pembuangan sampah (Wirawan, 2020).

Masalah ini terjadi akibat pihak otoritas maupun anggota komunitas RW 027 yang meyakini bahwa perilaku menumpuk dan/atau membakar sampah tidak menimbulkan masalah lain, 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. Pada kenyataannya, hasil kuesioner, observasi, dan wawancara pada anggota komunitas menyatakan bahwa anggota komunitas merasakan keluhan sakit seperti ISPA, diare, dan sakit kulit yang merupakan akibat dari membuang sampah di sungai, selokan, dan membakar sampah. Berdasarkan penyebab masalah, peneliti menyimpulkan sementara 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., 2022). Pada salah satu sub bab buku mengenai *self-awareness* menyatakan bahwa dalam *self-awareness* terdiri dari tiga indikator yakni pengetahuan, sikap dan tindakan. Ketiga indikator tersebut masuk menjadi sebuah proses tercapainya kesadaran diri yang membawa perubahan kebiasaan. Geller dalam Weaver 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. (Weaver et al., 2023)

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; Ahmed et al., 2020; Li et al., 2021 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. Ludwig et al., 2020; Razak et al. 202, n.d.; Shimazaki et al., 2022; Sinurat et al., 2021 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.

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 (Azzasyofia et al., 2020; Ericson-

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, agen 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 (Higgins et al., 2020; Sarkhel 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 et al., 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.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental *one group pre test-post test*. Di dalam metode ini, partisipan tidak terpilih secara random. Eksperimental *one group pre test-post test* menekankan pada pengukuran dilakukan sebelum dan setelah pemberian intervensi pada kelompok yang sama. Jika terdapat perbedaan antara hasil pre test dan post test, maka dapat berpengaruh positif ataupun negatif sesuai nilai pre test atau post test (Psychology & Mada dalam Arliansyah & Setiawan, 2022).

Di dalam penelitian ini, partisipan berasal dari anggota komunitas Warga RW 027 yang berusia 20 tahun hingga 45 tahun dengan latar belakang pendidikan minimal SMA dan terlibat secara aktif dalam kepengurusan PKK, Karang Taruna dan bagian dari pengurus Komunitas RW 027. Partisipan

terpilih setelah mengisi kuesioner terkait dengan keluhan kesehatan akibat pengelolaan sampah yang buruk dan memiliki tingkat awareness rendah. Kelompok partisipan ini nantinya akan bertugas sebagai agen perubahan yang bertujuan untuk menyebarkan dan mengajarkan materi yang diberikan dalam intervensi, dengan harapan akan membuat perubahan kepada seluruh anggota komunitas.

Penelitian ini membutuhkan tiga data sesuai aspek yang akan menjadi evaluasi keberhasilan intervensi. Data tersebut yakni terkait dengan aspek pengetahuan (knowledge), sikap (attitude) dan perilaku (behavior). Data aspek pengetahuan didapatkan melalui penyebaran kuesioner yang disusun oleh peneliti secara mandiri untuk memperoleh informasi terkait cara pengelolaan sampah dan keluhan fisik akibat sampah. Data sikap (attitude) menggunakan asesmen *self-awareness* yang telah diadaptasi dan dimodifikasi dari *Self Awareness Outcomes Questionnaire* (SAOQ) dan *Instrumen To Measure Recycling Attitudes And Belief* yang telah dikembangkan oleh penelitian sebelumnya (Syahidah, 2020). Kuesioner tersebut menggunakan skala likert dengan nilai 0 sebagai nilai "tidak pernah" dan nilai 4 "selalu". Skor tinggi dari total kuesioner mengindikasikan tingginya tingkat *self awareness*. Data untuk mengukur perilaku, dilakukan dengan cara menyebarkan leaflet aksi tindakan nyata yang berisi aksi yang dilakukan oleh tiap anggota komunitas dalam mengelola sampah. Leaflet ini dimodifikasi oleh peneliti dan diberikan setelah proses *follow-up*.

Sebelum melaksanakan eksperimen, peneliti menggunakan kerangka berpikir *theory of planned behaviour* (TPB). Teori ini menekankan bahwa perubahan perilaku terutama di dalam komunitas ditentukan oleh niat untuk terlibat dan menyadari akan tindakan yang diambil. TPB merepresentasikan motivasi seseorang, rencana yang disadari atau keputusan mengerahkan 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 (Pourmand et al., 2020). Hasil kerangka berpikir ini menunjukkan bahwa minimnya pengetahuan, rasa peduli dan upaya yang belum maksimal dalam mengelola sampah menjadi akar permasalahan terkait isu sampah di Komunitas RW 027 dapat diatasi dengan diberikan psikoedukasi komprehensif yang diberi nama Psikoedukasi K3S (Kesehatan, Kesadaran dan Kelola Sampah).

Psikoedukasi 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). Psikoedukasi K3S 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 Psikoedukasi K3S (Kesadaran, Kesehatan dan Kelola Sampah)**

No	Sesi	Metode Psikoedukasi	Deskripsi Kegiatan Tiap Sesi
1.	Materi 1: Kesadaran Diri dan Komunitas	Lecturing Praktek Diskusi dalam kelompok kecil	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	Lecturing Berbagi pengalaman dari pasien	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	Lecturing Praktek	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	Lecturing Pemberian audio visual	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	Praktek	Sesi aktifitas yang menyenangkan bagi partisipan. Partisipan dibagi dalam kelompok untuk mencoba praktek daur ulang sampah sesuai dengan kreasinya masing-masing
6.	Rencana Tindakan Nyata	Lecturing Diskusi dalam kelompok kecil	Partisipan sebagai perwakilan komunitas diminta untuk menyusun <i>action plan</i> (S.W.O.T) yang akan dijalankan dalam jangka waktu dekat dan panjang untuk mengatasi masalah sampah dalam komunitas.
7.	Presentasi Rencana Tindakan Nyata	Presentasi Diskusi dalam kelompok kecil	Partisipan 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 psikoedukasi K3S yang dilaksanakan pada agen perubahan komunitas warga RW 27 diukur menggunakan program IBM SPSS versi 22. Terdapat tiga aspek yang akan diukur yakni evaluasi pengetahuan, sikap dan evaluasi perilaku. Evaluasi pengetahuan bertujuan untuk mengukur pemahaman partisipan terkait dengan materi yang diberikan. Evaluasi ini dianalisa dengan metode *wilcoxon*. Kemudian evaluasi attitude bertujuan untuk mengukur perubahan *self-awareness* sebelum dan sesudah intervensi. Evaluasi ini dianalisa menggunakan metode *paired sample t-test*. Terakhir, evaluasi perilaku dilakukan satu minggu setelah intervensi dilaksanakan, hal ini bertujuan untuk melihat dampak dan kendala yang ditemui sesuai intervensi. Evaluasi ini diukur melalui kuesioner, observasi dan wawancara.

## HASIL PENELITIAN

Intervensi Psikoedukasi K3S dilaksanakan di Komunitas Waga RW 027. Intervensi ini bertujuan untuk meningkatkan *self-awareness* terkait dengan pengelolaan sampah dan dampak kesehatan yang timbul dari para partisipan yang terpilih sebagai agen perubahan, melatih cara efektif mengelola sampah dan menyusun rencana tindakan untuk perubahan dalam skala komunitas.

Tabel 2 dibawah ini mengilustrasikan karakteristik partisipan penelitian berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, jenis kelamin, dan peran dalam komunitas.

**Tabel 2. Karakteristik Partisipan Penelitian**

Karakteristik	N	Prosentase
Usia		
Remaja akhir (19-21 tahun)	5	38
Dewasa awal (22-34 tahun)	1	8
Dewasa madya (35-44 tahun)	7	54
Jenis Kelamin		
Pria	5	41
Wanita	8	58
Pendidikan		
SMA	5	31
Sarjana	7	62
Peran dalam komunitas		
Pengurus inti PKK	6	46
Pengurus komunitas RW 027	2	15
Karang taruna	5	38

Berdasarkan tabel 2, dapat disimpulkan bahwa mayoritas partisipan yang menjadi agen perubahan berusia dewasa madya (54%), dengan dominasi jenis kelamin wanita (62%). Mayoritas partisipan memiliki latar belakang pendidikan sarjana (58%) dan mayoritas berperan sebagai pengurus inti PKK (46%). Total keseluruhan partisipan yang terlibat dalam intervensi secara penuh sebanyak 13 partisipan.

Selanjutnya, penelitian melakukan pengukuran pada aspek pengetahuan untuk mencari tahu tingkat pemahaman partisipan secara umum terkait dengan pengelolaan sampah, kontribusi personal dalam pengelolaan sampah dan

dampaknya. Pengukuran dilakukan dengan 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 psikoedukasi K3RS mempengaruhi perubahan pengetahuan yang dimiliki oleh partisipan. Berikut hasil uji beda antara *pre-test* dan *post-test* evaluasi *level knowledge*

**Tabel 3. Hasil Uji Beda Level Knowledge**

Variabel	N	Mean	Normalitas	Nilai sig	Keterangan
Pre-test Knowledge	13	3.4	0.049	0.012	Terdapat Perbedaan
Post test knowledge	13	6.2	0.028		

Berdasarkan tabel 3 uji beda antara *pre-test* dan *post-test* memiliki nilai sig 0.012 sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* memiliki perbedaan. Hal ini didasarkan pada nilai signifikansi bila <0.05 maka dinyatakan signifikan atau memiliki perbedaan. Dengan kata lain, psikoedukasi yang diberikan dapat meningkatkan tingkat pengetahuan partisipan.

Aspek selanjutnya mengevaluasi terkait dengan *level attitude (awareness)*. Pengukuran dilakukan 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 partisipan psikoedukasi. Berikut hasil uji beda antara *pre-test* dan *post-test* evaluasi *level attitude*.

**Tabel 4. Uji Beda Level Attitude**

Variabel	N	Mean	Normalitas	Nilai sig	Keterangan
Pre-test Attitude	13	12.7	0.758	0.000	Terdapat Perbedaan
Post-test Attitude	13	24.2	0.420		

Tabel 4 hasil uji beda *paired sample t-test* menunjukkan nilai sig antara *pre-test* dan *post-test* sebesar 0.000 atau

dengan kata lain intervensi yang diberikan dapat meningkatkan *self-awareness* partisipan.

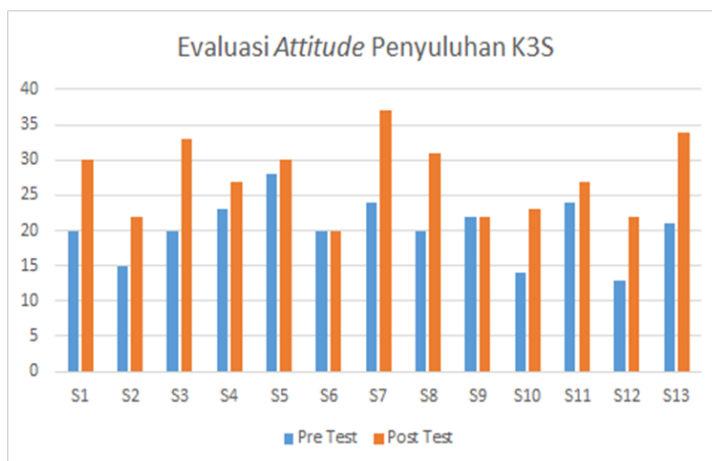


Diagram 1. Evaluasi Level Attitude Psikoedukasi Komprehensif K3S

Diagram 1.1 tentang hasil evaluasi level *attitude* psikoedukasi komprehensif K3S menunjukkan bahwa sebanyak sebelas partisipan mengalami perubahan di *level attitude* setelah diberi intervensi. Diantara kesebelas partisipan, juga terdapat dua partisipan yang mengalami peningkatan kategori secara pesat (meningkat dua kategori). Sementara itu, sebanyak 2 partisipan tidak mengalami perubahan setelah diberikan intervensi (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 intervensi. 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 psikoedukasi K3S dan kegiatan yang perlu dilakukan oleh masing-masing anggota komunitas RW 027

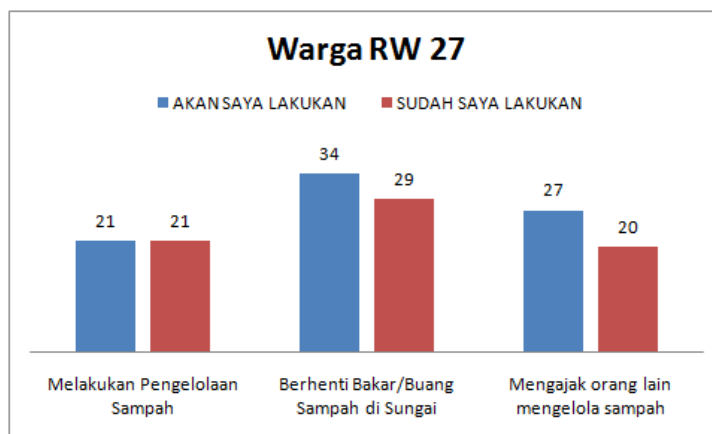


Diagram 2. Evaluasi Level Perilaku Setelah Psikoedukasi K3S

Diagram 2 terkait evaluasi level perilaku setelah pemberian intervensi 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

Masalah pengelolaan sampah yang dihadapi oleh Komunitas Warga RW 027 diawali dari kebiasaan untuk menumpuk sampah dan membakarnya. Kondisi ini kemudian memicu isu kesehatan di anggota komunitas mulai dari ISPA, diare hingga sakit kulit. Hasil telaah penyebab menunjukkan bahwa keadaan ini dipicu oleh tiga penyebab utama yang kemudian digolongkan menjadi tiga aspek yakni pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*) dan perilaku. Pada aspek pengetahuan, minimnya pengetahuan yang dimiliki oleh anggota komunitas hingga figur otoritas terkait regulasi cara mengelola sampah dan dampak biopsikologis yang ditimbulkan menjadi penyebab masalah. Kemudian rendahnya tingkat kesadaran diri dan keyakinan bahwa sampah bukan masalah bersama menjadi dasar terbentuknya

perilaku yang menormalisasi kebiasaan menumpuk, membakar dan/atau membuang sampah di sungai. Oleh karena itu diberikan intervensi psikoedukasi komprehensif K3S untuk mengatasi masalah ini.

Pada aspek pengetahuan, partisipan diberikan edukasi yang berisi tentang kesadaran diri bahwa setiap individu berkontribusi dalam masalah sampah, edukasi cara pengelolaan sampah yang efektif dan sesuai regulasi serta edukasi mengenai dampak biologis dari penumpukan dan/atau pembakaran sampah. Edukasi diberikan melalui teknik lecturing dengan bahasa yang sederhana dan menarik. Metode di dalam edukasi juga disertai dengan praktek disela-sela pemberian materi dan sharing experience yang membantu partisipan dalam memahami materi yang disampaikan. Menurut Simanjuntak et al., 2022, faktor lain yang berkontribusi dalam peningkatan pemahaman partisipan selain metode pembelajaran yakni kesesuaian antara fenomena materi yang diberikan dengan kondisi yang dialami oleh partisipan. Keselarasan antara kondisi materi dan metode edukasi menstimulasi kondisi afeksi partisipan yang berpengaruh terhadap menetapnya informasi edukasi. Melalui edukasi, agen perubahan mengalami peningkatan pengetahuan dan setelah kegiatan psikoedukasi, agen perubahan melakukan sharing knowledge pada masing-masing kelompok di dalam komunitas tersebut untuk mencapai tingkat pengetahuan yang setara.

Aspek sikap (attitude) berfokus pada kesadaran diri (self-awareness) partisipan. Di dalam proses menganalisa penyebab terjadinya masalah, ditemukan adanya sikap negatif anggota komunitas RW 027. Mayoritas anggota komunitas RW 027 meyakini bahwa sampah adalah urusan petugas sampah; penumpukan, pembakaran dan/atau pembuangan sampah di sungai adalah perilaku yang wajar dan tidak memberikan dampak apapun. Mengatasi isu ini, di dalam psikoedukasi diberikan sesi terkait dengan self awareness dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran terutama terkait dengan masalah sampah di komunitas Warga RW 027. Di dalam sesi ini, materi self awareness diberikan dengan bahasa yang sederhana dan praktek bersama tentang cara meningkatkan kesadaran diri. Self-awareness dipilih menjadi pen jembatan untuk mengatasi masalah pada aspek sikap dikarenakan self-awareness terhubung dengan pikiran, emosi dan impuls yang dapat membantu individu untuk mengenali, mengamati, dan mengambil tindakan untuk menyelesaikan masalah (Ludwig et al., 2020). Berdasarkan pernyataan ini, kegiatan di dalam setiap sesi psikoedukasi K3S melibatkan kognitif dan emosi untuk menstimulasi agen perubahan dalam menerapkan perubahan pengelolaan sampah di komunitas RW 027. Tidak hanya itu, self-awareness memiliki keterkaitan kuat dengan kesadaran akan perilaku hidup sehat dan dapat menjadi jalan untuk perubahan perilaku (Shimazaki, 2022).

Perubahan sikap (attitude) terjadi dikarenakan dalam proses psikoedukasi, terjadi perubahan belief yang semula meyakini bahwa individu tidak berkontribusi dalam masalah sampah menjadi keyakinan bahwa setiap tindakan individu dalam mengelola sampah yang tepat dapat membawa perubahan; keyakinan menormalisasi penumpukan,

pembakaran, pembuangan sampah berubah menjadi keyakinan bahwa tindakan tersebut keliru dan terdapat cara yang lebih tepat dalam mengelola sampah. Semakin kuat keyakinan rasional individu akan berpengaruh pada kemampuan mereka dalam mengatasi masalah (Muntafi, 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. Di dalam satu minggu setelah psikoedukasi komprehensif K3S, anggota komunitas menunjukkan kesadaran bahwa sampah menjadi tanggung jawab bersama hingga mulai muncul 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 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. Berdasarkan teori of planned behavior (TPB), kontrol perilaku yang minim juga disebabkan oleh sikap acuh atau tidak menyadari konsekuensi dari perilaku yang diperbuat (Muntafi, 2022). Menangani kondisi ini, di dalam psikoedukasi 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 intensitas pembakaran sampah berkurang dan di setiap rumah tangga memiliki dua tipe sampah yakni sampah basah dan kering. Pemberian pelatihan langsung oleh pakar/model yang berpengalaman sejalan dengan teori sosial kognitif dari Bandura yang menyatakan bahwa pembelajaran melalui model dapat menghasilkan perubahan perilaku yang bertahan dalam jangka waktu yang lebih lama, terutama jika informasi tersebut selaras dan penting bagi mereka (Coleman dalam Arliansyah & Setiawan, 2022)

Agen perubahan diberikan kesempatan untuk menyusun rencana tindakan yang akan diimplikasikan kepada tiap anggota komunitas. Kesempatan ini memfasilitasi agen perubahan menjalankan perannya (Kuntari et al., 2023). Cara yang dilakukan oleh agen perubahan untuk memastikan bahwa dampak psikoedukasi komprehensif K3S ini bertahan

lama adalah menyediakan dua tempat sampah yang berbeda (sampah kering dan basah), dengan tujuan untuk mempermudah pengelolaan sampah. Cara ini merupakan hasil diskusi dan supervisi oleh salah satu pemateri psikoedukasi K3S. Selain itu, 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.

Di dalam mengatasi penyebab yang ketiga, ditemui berbagai tantangan untuk mempertahankan perilaku yang benar dalam mengelola sampah. Berbanding dengan penelitian oleh Makruf & Farhan, 2021 dan Zaenuddin et al., 2021 yang menyatakan bahwa perubahan perilaku terutama terkait dengan perilaku hidup sehat dapat bertahan karena adanya kondisi mendesak, regulasi, dukungan sosial, motivasi dan informasi. Kondisi yang terjadi dalam komunitas warga RW 027, diperlukan adanya regulasi yang jelas dan pemberian contoh serta motivasi eksternal dari para figur otoritas sebagai bagian dari dukungan sosial untuk mempertahankan perilaku mengelola sampah pasca pemberian psikoedukasi. Karppinen et al., 2018 dan Rahma & Zumaroh, 2023 dalam penelitiannya menyatakan bahwa di dalam mengubah perilaku diperlukan dukungan sosial yang bersifat persuasif dan appreciate inquiry. Bentuk dukungan sosial yang bersifat persuasif dan appreciate inquiry akan membantu perubahan perilaku dalam komunitas bertahan dalam jangka waktu yang lebih panjang.

Berdasarkan uraian hasil dan pembahasan diatas, psikoedukasi K3S (Kesadaran, Kesehatan, dan Kelola Sampah) menjadi solusi awal untuk mengatasi permasalahan sampah yang terjadi di komunitas warga RW 027. Baik agen perubahan maupun anggota komunitas menunjukkan peningkatan self-awareness, sikap dan perilaku dalam mengelola sampah.

### KESIMPULAN

Intervensi Psikoedukasi Komprehensif K3S (Kesadaran, Kesehatan dan Kelola Sampah) efektif membawa perubahan pada tingkat pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*) dan perilaku mengelola sampah di Komunitas RW 027. Perubahan ini dapat tercapai dikarenakan adanya keselarasan antara metode psikoedukasi, karakteristik partisipan dengan kondisi yang terjadi pada partisipan secara personal maupun ketika di dalam komunitas. 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 dalam komunitas seperti *acceptation inquiry* atau *self regulation* yang juga berperan dalam perubahan perilaku.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, N., Shakoor, M., Vohra, F., Abduljabbar, T., Mariam, Q., & Abdul Rehman, M. (2020). Knowledge, Awareness and Practice of Health care Professionals amid SARS-CoV-2, Corona Virus Disease Outbreak. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(COVID19-S4). <https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2704>
- Arliansyah, E., & Setiawan, Y. Y. (2022). The Use of Theory of Planned Behavior Framework in Improving Self-Adherence of Rheumatoid Arthritis Patients. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(1), 45. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i1.7080>
- Azzasyofia, M., Adi, I. R., & Aritonang, A. N. (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(2). <https://doi.org/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., & 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), 149–157. <https://doi.org/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. *BMC Health Services Research*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12913-020-05852-9>
- 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 and Mental Health Services Research*, 43(5), 768–782. <https://doi.org/10.1007/s10488-015-0694-1>
- Li, J., Ma, W., Zhang, M., Wang, P., Liu, Y., & Ma, S. (2021). Know Yourself: Physical and Psychological Self-Awareness With Lifelog. *Frontiers in Digital Health*, 3. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2021.676824>
- Ludwig, V. U., Brown, K. W., & Brewer, J. A. (2020). Self-Regulation Without Force: Can Awareness Leverage Reward to Drive Behavior Change? *Perspectives on Psychological Science*, 15(6), 1382–1399. <https://doi.org/10.1177/1745691620931460>
- Muntau, M. S. (2022). Speeding Behavior Among Young Motorcyclists: The Role of Theory of Planned Behavior Variables and Willingness. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(1), 158. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i1.7249>
- 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>
- Rahma, U. H., & Zumaroh, A. S. (2023). Appreciative Inquiry, Apakah Dapat Membangun Sense of Community? *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(2), 176–183.
- Razak, A. A., Mansor, A., Razak, R. A., Maizana, N., Nawi, M., Yusoff, A. M., Din, N., Aliah Mansor, N., & Muhamed Yusoff, A. (2020). *Changing Awareness about Health Behavior: A Study among Young Instagram Users*.
- Sarkhel, S., Singh, O. P., & Arora, M. (2020). Clinical Practice Guidelines for Psychoeducation in Psychiatric Disorders General Principles of Psychoeducation. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(Suppl 2), S319–S323. [https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry\\_780\\_19](https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_780_19)
- Shimazaki, T., Okoshi, H., Yamauchi, T., Takenaka, K., & Suka, M. (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. <https://doi.org/10.1265/ehpm.22-00072>
- Simanjuntak, E., Apsari, Y., & Engry, A. (2022). "Positive Learning Attitude" Training to Improve Vocational High School Students' Understanding of Academic Cyberslacking. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(3), 393. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i3.7874>
- Sinurat, S., Saragih, I. S., & Larosa, M. F. (2021). Correlation of Public Self-Awareness with Behaviour in Suppressing the Spread of COVID-19 at Parombunan Sub District Zone VI Sibolga City in 2021. In *Jurnal*



- Kesehatan LLDIKTI Wilayah (Vol. 1, Issue 2). JUKES.
- Sumartiningtyas, H. K. . (2020). *Indonesia Hasilkan 64 Juta Ton Sampah, Bisakah Kapasitas Pengelolaan Tercapai Tahun 2025?* Kompas. <https://www.kompas.com/sains/read/2020/12/18/070200023/indonesi-a-hasilkan-64-juta-ton-sampah-bisakah-kapasitas-pengelolaan?page=all>.
- Syahidah, W. U. (2020). *Hubungan self awareness dengan perilaku pengelolaan sampah*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Weaver, B., Kirk-Brown, A., Goodwin, D., & Oxley, J. (2023). Psychosocial safety behavior: A scoping review of behavior-based approaches to workplace psychosocial safety. *Journal of Safety Research*, 84, 33–40. <https://doi.org/10.1016/j.jsr.2022.10.006>
- Wirawan, O. A. (2020). *Jember Belum Punya Kebijakan Stratgis dan Perda Pengelolaan Sampah*. *Berita Jatim*. <https://beritajatim.com/politik-pemerintahan/jember-belum-punya-kebijakan-strategis-dan-perda-pengelolaan-sampah/>