



Dampak Psikologis Dan Kesehatan Akibat Membuang Sampah Sembarangan Terhadap Perubahan Perilaku Masyarakat Cileunyi Kabupaten Bandung

Bangbang Syamsudar¹, Agus Santosa², Nancy Trisari Schiff³, Ridhan M⁴
Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pasundan

Corresponding author: bangbangsyamsudar87@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas program penyuluhan mengenai dampak sampah terhadap perubahan perilaku masyarakat di Cileunyi, Kabupaten Bandung. Kesenjangan antara kesadaran dan praktik nyata dalam pengelolaan sampah menjadi fokus utama. Metode yang digunakan adalah *mixed methods* dengan desain *pre-post test control group* terhadap 20 responden masyarakat Kecamatan Cileunyi. Instrumen penelitian meliputi kuesioner, skala stres lingkungan, dan observasi. Hasil survei menunjukkan bahwa mayoritas responden (lebih dari 80%) telah menyadari hubungan antara sampah dengan risiko penyakit (DBD, diare), dampak lingkungan (banjir), serta dampak psikologis (stres, apatis). Temuan ini mendukung relevansi *Broken Windows Theory* dan pentingnya kesadaran diri (*self-awareness*). Setelah diberikan penyuluhan, 95% responden merasa lebih termotivasi untuk membuang sampah pada tempatnya. Disimpulkan bahwa meskipun kesadaran awal masyarakat sudah cukup baik, edukasi terstruktur secara signifikan meningkatkan motivasi yang menjadi jembatan menuju perubahan perilaku. Diperlukan strategi berkelanjutan yang mengintegrasikan peran individu, komunitas, dan pemerintah untuk membangun budaya hidup bersih.

Kata Kunci: Dampak Psikologis; Kesehatan Lingkungan; Pengelolaan Sampah; Penyuluhan Kesehatan; Perilaku Masyarakat.

PENDAHULUAN

Permasalahan sampah di Indonesia menjadi isu kritis yang memerlukan penanganan komprehensif. Data Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (2023) menunjukkan bahwa Indonesia menghasilkan 68 juta ton sampah per tahun, dengan hanya 69% yang terkelola dengan baik [1]. Sisanya berakhir di tempat pembuangan liar, sungai, dan lahan kosong yang berdampak pada degradasi lingkungan dan kesehatan masyarakat.

Kabupaten Bandung, khususnya wilayah Cileunyi, menghadapi tantangan serius dalam pengelolaan sampah. Observasi awal menunjukkan masih banyak masyarakat yang membuang sampah di sungai, lahan kosong, dan tempat-tempat tidak semestinya. Kondisi ini tidak hanya mencemari lingkungan tetapi juga menimbulkan dampak psikologis dan kesehatan yang serius bagi masyarakat. Berdasarkan pendahuluan tersebut, berikut adalah

uraian singkat mengenai kondisi khalayak sasaran (masyarakat Cileunyi) untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

1. Potensi Masyarakat

Masyarakat memiliki potensi dasar untuk perubahan karena secara naluriah menginginkan lingkungan yang bersih dan sehat untuk keluarga mereka. Adanya struktur sosial yang sudah ada (seperti RT/RW, Karang Taruna, atau kelompok ibu-ibu PKK) menjadi modal utama untuk menyebarkan informasi dan mengorganisir kegiatan secara efisien. Selain itu, sebagian masyarakat kemungkinan sudah memiliki pengetahuan awal atau kesadaran tentang bahaya sampah, meskipun belum terwujud dalam tindakan nyata.

2. Faktor Pendukung

Faktor pendukung utama adalah adanya keprihatinan bersama terhadap dampak negatif sampah yang sudah dirasakan langsung (misalnya, bau, banjir, atau penyakit). Ini bisa menjadi motivasi kuat untuk berpartisipasi. Dukungan dari aparat desa atau tokoh masyarakat lokal yang berpengaruh dapat mempermudah proses sosialisasi dan legitimasi kegiatan. Jika sudah ada inisiatif kecil di sebagian warga, seperti bank sampah skala kecil atau pengumpul barang bekas, ini bisa menjadi titik awal yang baik untuk dikembangkan lebih lanjut.

3. Faktor Penghambat

Penghambat terbesar adalah kebiasaan yang sudah mengakar dan dianggap normal, seperti membuang sampah ke sungai atau lahan kosong karena telah dilakukan bertahun-tahun. Keterbatasan sarana dan prasarana, seperti tidak adanya Tempat Penampungan Sementara (TPS) yang mudah dijangkau atau jadwal pengangkutan sampah yang tidak teratur, membuat perilaku membuang sampah sembarangan menjadi pilihan paling praktis. Selain itu, rendahnya tingkat kesadaran akan dampak jangka panjang dan kurangnya pengetahuan tentang cara mengelola sampah (seperti memilah) menjadi tantangan utama yang harus diatasi.

Dampak psikologis dari lingkungan yang tercemar sampah meliputi stress lingkungan, penurunan kualitas hidup, dan gangguan mental ringan [2]. Sementara itu, dampak kesehatan mencakup peningkatan risiko penyakit infeksi, gangguan pernapasan, dan penyakit kulit [3]. Namun, kesadaran masyarakat terhadap dampak-dampak tersebut masih rendah.

Rumusan masalah penelitian ini adalah: (1) Bagaimana tingkat pengetahuan dan perilaku masyarakat Cileunyi tentang pengelolaan sampah?; (2) Bagaimana dampak psikologis dan kesehatan yang dialami masyarakat akibat pembuangan sampah sembarangan?; (3) Bagaimana efektivitas program penyuluhan dalam mengubah perilaku pengelolaan sampah masyarakat

METODE

Pendekatan pemecahan masalah dilakukan melalui program penyuluhan kesehatan berbasis komunitas dengan strategi multi-metode. Pendekatan ini dipilih karena terbukti efektif dalam mengubah perilaku kesehatan masyarakat [4]. Program penyuluhan akan mengintegrasikan teori *Health Belief Model* dan *Social Cognitive Theory* untuk membangun kesadaran dan motivasi perubahan perilaku.

Strategi penyuluhan meliputi: (1) Penyuluhan kelompok dengan media visual dan audiovisual; (2) Demonstrasi praktik pengelolaan sampah yang benar melalui audio video; (3) Pemberdayaan kader kesehatan masyarakat; (4) Kampanye media sosial dan leaflet; (5) Pendampingan implementasi pengelolaan sampah di tingkat RT/RW.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Link Dokumentasi ;

1. [Video](#)
2. Foto :



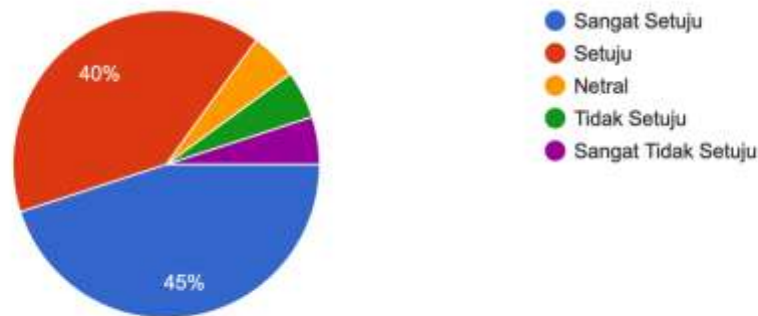


1. Sampah dan Risiko Penyakit (DBD & Diare)

Sebagian besar responden menyadari bahwa tumpukan sampah di lingkungan dapat meningkatkan risiko penyebaran penyakit seperti Demam Berdarah Dengue (DBD) dan diare. Hal ini terlihat dari 45% responden yang menyatakan *sangat setuju* dan 40% menyatakan *setuju*. Hanya sebagian kecil yang bersikap netral (5%) maupun tidak setuju (5%) dan sangat tidak setuju (5%). Artinya, mayoritas responden mengaitkan langsung keberadaan sampah dengan potensi masalah kesehatan serius.

Saya yakin bahwa tumpukan sampah di lingkungan secara langsung meningkatkan risiko penyebaran penyakit seperti Demam Berdarah Dengue (DBD) dan Diare.

20 responses

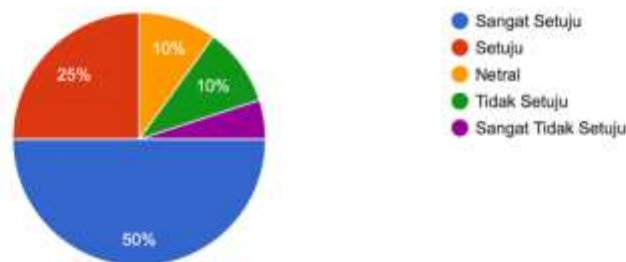


2. Sampah di Sungai dan Dampaknya

Sebanyak 50% responden *sangat setuju* dan 25% *setuju* bahwa sampah yang dibuang ke sungai dapat memicu banjir serta mencemari sumber air yang berisiko menimbulkan penyakit kulit. Meski demikian, masih ada 10% responden yang bersikap netral, 10% tidak setuju, dan 5% sangat tidak setuju. Secara umum, persepsi dominan menunjukkan kesadaran tinggi terhadap dampak buruk pembuangan sampah ke sungai.

Menurut saya, sampah yang dibuang ke sungai dapat memicu banjir dan mencemari sumber air, yang berisiko menimbulkan penyakit kulit.

20 responses

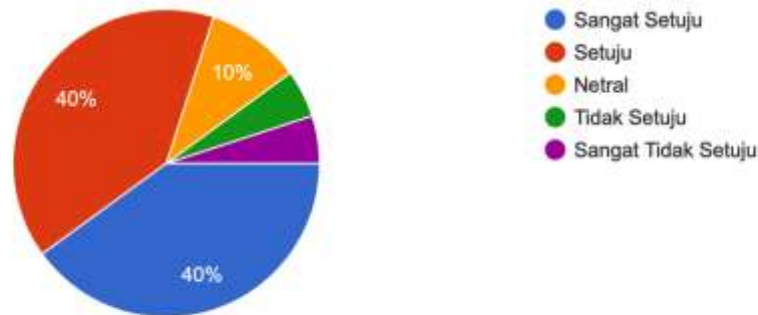


3. Lingkungan Kotor dan Dampak Psikologis

Responden juga percaya bahwa tinggal di lingkungan kotor dan tidak terawat dapat menurunkan kualitas hidup secara psikologis. Hal ini dibuktikan dengan 40% responden *sangat setuju* dan 40% *setuju*. Hanya sebagian kecil yang bersikap netral (10%), tidak setuju (5%), dan sangat tidak setuju (5%). Dengan demikian, mayoritas menilai kebersihan lingkungan berkaitan erat dengan kesehatan mental dan kenyamanan hidup.

Saya percaya bahwa tinggal di lingkungan yang kotor dan tidak terawat dapat menyebabkan stres dan menurunkan kualitas hidup seseorang secara psikologis.

20 responses

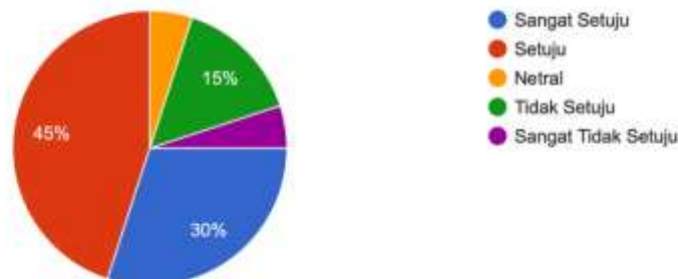


4. Teori Jendela Pecah (Broken Windows Theory)

Sebanyak 45% responden *setuju* dan 30% *sangat setuju* bahwa satu tumpukan sampah kecil yang dibiarkan dapat mendorong orang lain untuk membuang sampah di tempat yang sama. Namun, terdapat 10% responden yang netral, 15% tidak setuju, dan 5% sangat tidak setuju. Hal ini menunjukkan mayoritas mendukung pandangan bahwa perilaku buruk dalam kebersihan bisa menular jika tidak segera ditangani.

Saya setuju dengan "Teori Jendela Pecah", di mana satu tumpukan sampah kecil yang dibiarkan dapat mendorong orang lain untuk ikut membuang sampah di tempat yang sama.

20 responses

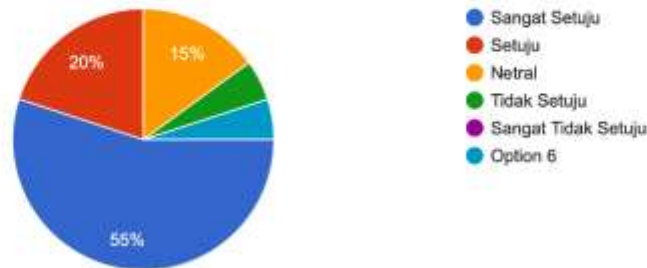


5. Lingkungan Kotor dan Sikap Apatitis Masyarakat

Sebanyak 35% responden *setuju* dan 20% *sangat setuju* bahwa lingkungan yang sudah terlanjur kotor dapat membuat masyarakat menjadi apatis terhadap kebersihan. Namun, terdapat juga 20% responden yang netral, 20% tidak setuju, dan 5% sangat tidak setuju. Artinya, walaupun mayoritas menyadari potensi apatisme, ada sebagian masyarakat yang tidak melihat hubungan langsung antara kondisi lingkungan kotor dengan sikap acuh masyarakat.

Menurut saya, peran aktif komunitas melalui kegiatan seperti gotong royong sangat penting untuk memutus siklus kebiasaan membuang sampah sembarangan.

20 responses

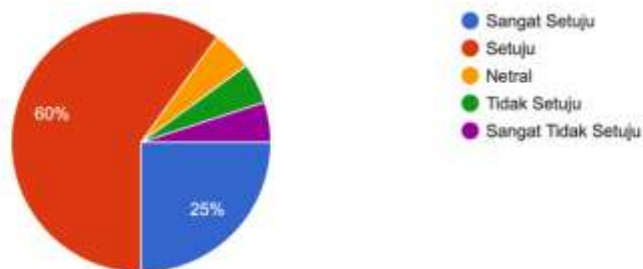


6. Peran Komunitas dan Gotong Royong

Mayoritas responden (55% *sangat setuju* dan 20% *setuju*) meyakini bahwa peran aktif komunitas melalui kegiatan gotong royong sangat penting untuk memutus kebiasaan membuang sampah sembarangan. Meski begitu, 15% bersikap netral, 5% tidak setuju, dan 5% sangat tidak setuju. Hasil ini menegaskan bahwa kolaborasi sosial dipandang efektif dalam mengatasi persoalan sampah.

Anak-anak dan lansia adalah kelompok yang paling rentan terkena dampak buruk dari lingkungan yang penuh sampah.

20 responses

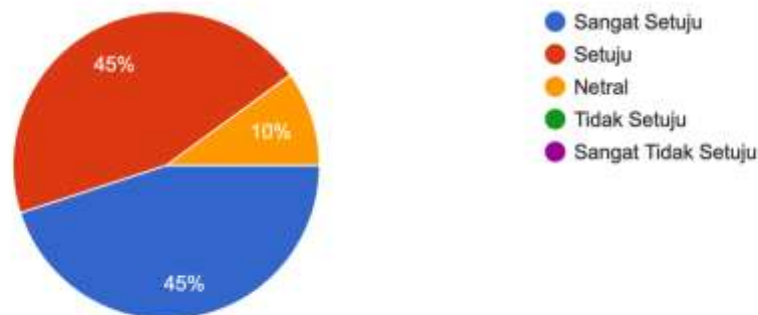


7. Kelompok Rentan terhadap Dampak Sampah

Sebanyak 60% responden *setuju* dan 25% *sangat setuju* bahwa anak-anak dan lansia adalah kelompok paling rentan terhadap dampak buruk dari lingkungan yang penuh sampah. Sementara itu, 5% netral, 5% tidak setuju, dan 5% sangat tidak setuju. Data ini memperlihatkan bahwa sebagian besar responden memiliki kepedulian terhadap kelompok rentan.

Selain peran pemerintah dan komunitas, kesadaran dan tindakan dari setiap individu adalah kunci utama untuk mengatasi masalah sampah.

20 responses

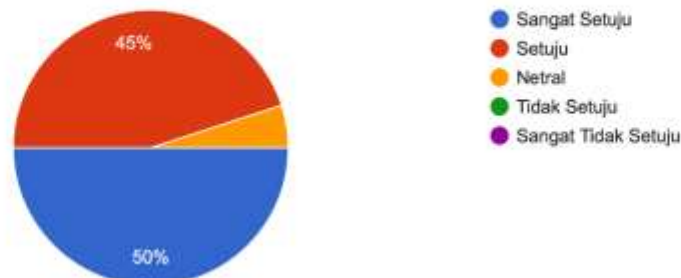


8. Peran Individu dalam Mengatasi Masalah Sampah

Sebanyak 45% responden *sangat setuju* dan 45% *setuju* bahwa kesadaran dan tindakan dari setiap individu merupakan kunci utama mengatasi masalah sampah, selain peran pemerintah dan komunitas. Sisanya 10% bersikap netral, tanpa ada yang menolak. Hal ini menunjukkan mayoritas responden menekankan pentingnya tanggung jawab individu dalam menjaga kebersihan.

Setelah menyimak presentasi ini, saya menjadi lebih termotivasi untuk selalu membuang sampah pada tempatnya dan mengajak orang lain untuk melakukan hal yang sama.

20 responses

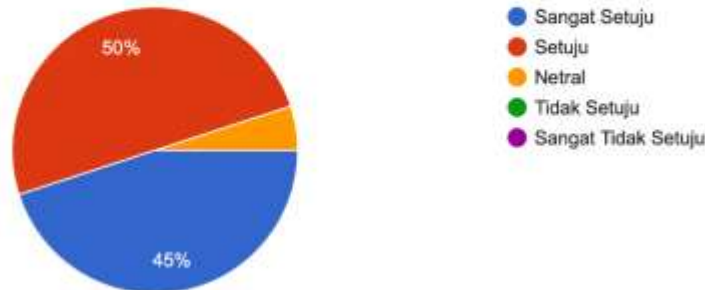


9. Motivasi Setelah Presentasi

Setelah menyimak presentasi, 50% responden *sangat setuju* dan 45% *setuju* merasa lebih termotivasi untuk membuang sampah pada tempatnya dan mengajak orang lain melakukan hal serupa. Hanya 5% yang bersikap netral dan tidak ada yang menolak. Artinya, presentasi terbukti efektif meningkatkan kesadaran dan motivasi peserta.

Saya setuju bahwa membuang sampah sembarangan bukan hanya masalah kebersihan, tetapi juga ancaman serius bagi kesehatan fisik dan tatanan sosial masyarakat.

20 responses

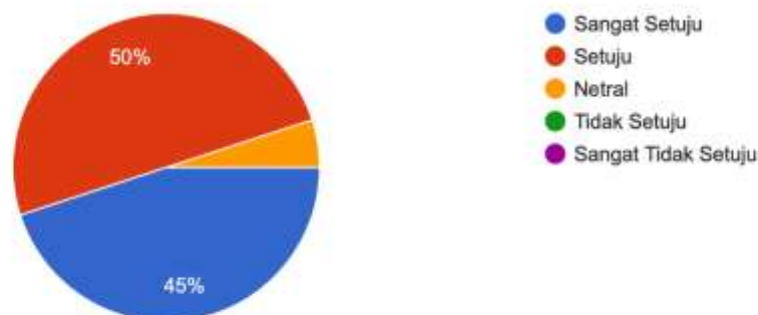


10. Sampah sebagai Ancaman Serius

Sebagian besar responden (50% *setuju* dan 45% *sangat setuju*) menilai bahwa membuang sampah sembarangan bukan hanya persoalan kebersihan, tetapi juga ancaman serius bagi kesehatan fisik dan tatanan sosial. Hanya 5% yang bersikap netral tanpa ada yang menolak. Hal ini menunjukkan persepsi masyarakat yang kuat terhadap bahaya sampah bagi kehidupan bersama.

Saya setuju bahwa membuang sampah sembarangan bukan hanya masalah kebersihan, tetapi juga ancaman serius bagi kesehatan fisik dan tatanan sosial masyarakat.

20 responses



SIMPULAN DAN SARAN

1. Kesadaran masyarakat terhadap dampak kesehatan akibat sampah cukup tinggi. Mayoritas responden menyadari bahwa sampah dapat menimbulkan risiko penyakit seperti DBD, diare, serta penyakit kulit. Hal ini menunjukkan adanya pemahaman bahwa sampah tidak hanya mengotori lingkungan, tetapi juga menjadi ancaman serius bagi kesehatan.
2. Sampah dipersepsikan sebagai faktor penyebab masalah lingkungan dan sosial. Responden menilai bahwa sampah yang dibuang sembarangan, khususnya ke sungai, dapat memicu banjir, mencemari air, serta mengganggu ekosistem. Selain itu, lingkungan yang kotor juga dipandang dapat menurunkan kualitas hidup secara psikologis dan menumbuhkan sikap apatis di masyarakat.
3. Perilaku membuang sampah sembarangan terkait dengan fenomena sosial. Survei mendukung relevansi *Broken Windows Theory*, di mana tumpukan sampah kecil yang dibiarkan dapat memicu pelanggaran serupa oleh orang lain. Hal ini memperkuat pentingnya keteladanan dan penegakan kebersihan sejak dini.

4. Gotong royong dipandang sebagai solusi kolektif. Mayoritas responden menekankan pentingnya peran komunitas dalam menjaga kebersihan melalui kegiatan gotong royong. Hal ini tidak hanya menjaga lingkungan tetap bersih, tetapi juga memperkuat solidaritas sosial.
5. Ada kepedulian terhadap kelompok rentan. Responden menilai bahwa anak-anak dan lansia adalah pihak yang paling terdampak oleh masalah sampah, menunjukkan bahwa masyarakat memiliki kepekaan sosial dalam melihat dampak yang lebih luas.
6. Kesadaran diri (*self-awareness*) individu menjadi faktor kunci. Hasil survei memperlihatkan bahwa mayoritas responden meyakini peran penting setiap individu dalam mengatasi masalah sampah. Teori *Self-Awareness* mendukung temuan ini, bahwa ketika individu menyadari dampak dari tindakannya, ia lebih terdorong untuk menyesuaikan perilaku dengan norma kebersihan.
7. Edukasi terbukti meningkatkan motivasi. Setelah menerima penyuluhan atau presentasi, hampir seluruh responden merasa lebih termotivasi untuk membuang sampah pada tempatnya serta mengajak orang lain melakukan hal yang sama. Hal ini menunjukkan bahwa kampanye edukasi dan sosialisasi memiliki dampak positif yang signifikan.
8. Sampah dipandang sebagai ancaman multidimensional. Masyarakat tidak hanya melihat sampah sebagai persoalan kebersihan, melainkan juga sebagai ancaman serius yang menyangkut kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, ketertiban sosial, dan keberlanjutan lingkungan.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, dirumuskan beberapa saran yang ditujukan kepada berbagai pihak untuk menciptakan perubahan perilaku pengelolaan sampah yang berkelanjutan di Cileunyi dan wilayah serupa:

1. Untuk Pemerintah Daerah (Kabupaten/Kecamatan):
 - Meningkatkan Sarana dan Prasarana: Memperbanyak dan mempermudah akses Tempat Penampungan Sementara (TPS) Terpadu (Pilah) di tingkat RW, serta memastikan jadwal pengangkutan sampah yang rutin dan dapat diandalkan.
 - Membuat Regulasi Lokal yang Jelas: Mendorong pembuatan Peraturan Desa (Perdes) tentang pengelolaan sampah yang mencakup sistem insentif bagi warga yang memilah sampah dan sanksi yang bersifat mendidik bagi yang melanggar.
2. Untuk Tokoh Masyarakat (Ketua RT/RW, Kader PKK):
 - Mengaktifkan Kembali Program Komunitas: Menjadi motor penggerak untuk kegiatan gotong royong secara rutin dan menginisiasi program Bank Sampah di tingkat RT/RW untuk memberikan nilai ekonomis pada sampah anorganik.
 - Menjadi Teladan (*Role Model*): Secara aktif mempraktikkan dan mensosialisasikan perilaku membuang dan memilah sampah yang benar di lingkungan masing-masing untuk memperkuat norma sosial.
3. Untuk Akademisi dan Peneliti Selanjutnya:
 - Melakukan Penelitian Longitudinal: Mengukur dampak intervensi edukasi dalam jangka panjang (lebih dari 6 bulan) untuk melihat keberlanjutan perubahan perilaku.
 - Mengeksplorasi Faktor Ekonomi: Meneliti efektivitas model insentif ekonomi, seperti program "sampah jadi emas" atau "sampah bayar listrik", dalam meningkatkan partisipasi masyarakat.
 - Studi Komparatif: Membandingkan efektivitas berbagai metode penyuluhan (misalnya, digital vs. tatap muka, *peer-education* vs. ceramah) untuk

menemukan pendekatan yang paling sesuai dengan karakteristik demografis masyarakat Cileunyi.

Daftar Pustaka

- [1] Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan RI, "Sistem Informasi Pengelolaan Sampah Nasional," Jakarta: KLHK, 2023.
- [2] R. Mehta, M. Pandya, and A. Sinha, "Environmental stress and mental health: A systematic review," *Environmental Health and Preventive Medicine*, vol. 28, pp. 1-12, 2023.
- [3] S. Kumar, J. Smith, and R. Patel, "Health impacts of improper waste disposal in developing countries: A comprehensive review," *Waste Management Research*, vol. 41, no. 3, pp. 456-472, 2023.
- [4] D. Johnson, L. Anderson, and K. Wilson, "Community-based health education programs: Effectiveness and implementation strategies," *Health Education Research*, vol. 35, no. 2, pp. 123-138, 2022.
- [5] World Health Organization, *Waste and human health: Evidence and needs*. Geneva: WHO Press, 2023.
- [6] I. Ajzen, "The theory of planned behavior," *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, vol. 50, no. 2, pp. 179-211, 1991.
- [7] A. H. Scheinberg, *Value for Waste: An Introduction to Solid Waste Management in Low and Middle Income Countries*. WASTE Advisers on Urban Environment and Development, 2011.
- [8] E. van der Pligt, "Values, norms, and attitudes: The cognitive basis of environmental concern," in *The Handbook of Environmental Psychology*, R. B. Bechtel and A. Churchman, Eds. New York: John Wiley & Sons, 2002, pp. 315-342.
- [9] S. Barr, "Environmental action in the home: Investigating the 'value-action' gap," *Geography Compass*, vol. 1, no. 2, pp. 227-247, 2007.
- [10] J. Q. Wilson and G. L. Kelling, "Broken windows: The police and neighborhood safety," *The Atlantic Monthly*, vol. 249, no. 3, pp. 29-38, 1982.