

Pengaruh *Episodic Future Thinking* terhadap Sikap Peduli Lingkungan

The Effect of Episodic Future Thinking on Environmental Attitude

Cut Almira Islamey*¹, Syarifah Faradina¹, Arum Sulistyani¹, Intan Dewi Kumala¹

¹Prodi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala, Indonesia

Naskah masuk 6 Februari 2023

Naskah diterima 5 Juni 2023

Naskah terbit 30 Oktober 2023

Abstract. Environmental attitude is an important attitude in dealing with environmental problems and climate change events that occur due to human behavior. This study aims to determine the effect of episodic future thinking on environmental attitudes. Episodic Future Thinking (EFT), which is projecting oneself into the future to feel future events, has been used in several previous studies to increase pro-environmental behavior. The research method used is a pre-experimental model in the form of a one-group pretest-posttest design. This study was conducted online involving 17 participants in emerging adulthood (18-25 years) obtained by incident sampling technique using e-flyer. The measuring instrument used in this study is the preservation scales from Brief Version of Environmental Attitude Inventory (EAI-24) and the 7-point rating scale phenomenological features of episodic future thinking. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test. The results showed a significant value of $p = 0.001$, $Z = -3.446$. Based on these results, it can be concluded that episodic future thinking can affect the environmental attitude. The result of this study can provide alternative strategies to improve environmental care attitudes and environmental care behavior on campus or the community.

Keywords: emerging adulthood; environmental attitude; episodic future thinking

Abstrak. Sikap peduli lingkungan merupakan sikap penting dalam menghadapi permasalahan lingkungan dan peristiwa perubahan iklim yang diakibatkan oleh perilaku manusia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *episodic future thinking* terhadap sikap peduli lingkungan. *Episodic Future Thinking* (EFT), yakni memproyeksikan diri ke masa depan untuk merasakan peristiwa di masa depan. EFT ini telah digunakan pada beberapa penelitian sebelumnya untuk meningkatkan perilaku peduli lingkungan. Penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental* dengan bentuk *one-group pretest-posttest design*. Penelitian ini melibatkan 17 partisipan berusia *emerging adulthood* (18-25 tahun) yang diperoleh dengan teknik *incidental sampling* menggunakan *e-flyer*. Data penelitian dikumpulkan dengan *preservation scales* dari *brief version of environmental attitude Inventory* (EAI-24) dan *7-point rating scale phenomenological features of episodic future thinking*. Penelitian ini dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikan $p=0,001$ dan nilai Z sebesar $-3,446$. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *episodic future thinking* terhadap sikap peduli lingkungan. Hasil penelitian ini dapat memberikan strategi alternatif untuk meningkatkan sikap peduli lingkungan maupun perilaku peduli lingkungan di lingkungan kampus atau masyarakat.

Kata kunci: *emerging adulthood*; *episodic future thinking*; sikap peduli lingkungan

Penyebab utama meningkatnya konsentrasi gas rumah kaca di bumi merupakan akibat adanya kegiatan manusia. Hal tersebut pada akhirnya turut menyumbang terjadinya pemanasan global dan perubahan iklim. Kegiatan tersebut di antaranya adalah penggunaan energi, pembakaran hutan, penggunaan transportasi, perilaku konsumtif serta perilaku tidak bertanggung jawab terhadap sampah (Badan Pusat Statistik, 2015; Wibowo, 2009).

Lebih lanjut Cianconi *et al.* (2020) memaparkan bahwa peristiwa perubahan iklim seperti kenaikan suhu, gelombang panas, banjir, kekeringan, tornado, angin topan, dan kebakaran hutan dapat memunculkan gangguan klinis seperti depresi, kecemasan, gangguan tidur, PTSD, memunculkan perasaan putus asa dan juga depresi karena kemungkinan punahnya spesies hewan dan tumbuhan, serta perilaku bunuh diri. Bahkan World Health Organization (2018) merilis informasi bahwa antara tahun 2030 dan 2050, terdapat sekitar 250.000 kematian pertahun akibat malnutrisi, diare, dan stres terhadap cuaca yang diakibatkan oleh perubahan iklim. Prediksi tersebut merupakan sebuah peringatan untuk adanya tindakan segera.

Solusi masalah perubahan iklim dapat diawali dengan memahami akar penyebab masalahnya, dalam hal ini perilaku manusia (Abun & Racoma, 2017). Jika ditilik kembali, perilaku manusia tersebut dapat disebabkan oleh sikap atau pandangannya terhadap objek tertentu. Dunlap dan Jones (2002) memaparkan bahwa munculnya masalah lingkungan di akhir tahun 1960 segera diikuti dengan munculnya penelitian – penelitian tentang sikap lingkungan dan perhatian terhadap lingkungan telah dipublikasikan dari berbagai disiplin ilmu. Gifford dan Sussman (2012) juga menjelaskan bahwa sikap peduli lingkungan adalah sikap yang penting karena sering kali, tetapi tidak selalu, menentukan perilaku yang meningkatkan atau menurunkan kualitas lingkungan. Sikap lingkungan atau sikap peduli lingkungan merupakan kecenderungan psikologis yang diekspresikan dengan cara menilai persepsi individu dengan keyakinan tentang alam, dan melalui penilaian suka atau tidak suka (Milfont dan Duckitt, 2010). Milfont dan Duckitt (2006) memaparkan bahwa solusi dari masalah lingkungan yang disebabkan oleh perilaku maladaptif manusia, bergantung pada pemahaman tentang sikap masyarakat terhadap lingkungan. Sikap terhadap lingkungan memiliki dua struktur yang terdiri dari pelestarian (*preservation*) dan pemanfaatan (*utilization*). Pelestarian (*preservation*) mengungkapkan keyakinan umum bahwa prioritas harus diberikan untuk melestarikan alam dan keanekaragaman spesies alami dalam keadaan aslinya, dan melindunginya dari penggunaan dan perubahan manusia. Sebaliknya pemanfaatan (*utilization*) mengungkapkan keyakinan umum bahwa benar, sesuai dan perlu bagi alam dan semua fenomena alam dan spesies untuk digunakan dan diubah demi kepentingan manusia. Milfont dan Duckitt (2010) menjelaskan bahwa terdapat dua jenis struktur yang mencirikan sikap terhadap lingkungan yaitu struktur vertikal dan horizontal. Struktur vertikal menjadi struktur tertinggi sikap terhadap lingkungan sedangkan struktur horizontal mengacu pada dimensi yang mendefinisikan

atau membentuk struktur vertikal secara lebih lanjut. Struktur vertikal terdiri dari pelestarian (*preservation*) dan pemanfaatan (*utilization*). Struktur pelestarian (*preservation*) memiliki tujuh dimensi atau struktur horizontal yaitu 1) menikmati alam; 2) dukungan untuk intervensi kebijakan konservasi; 3) gerakan aktivis lingkungan; 4) kerapuhan lingkungan; 5) perilaku konservasi pribadi; 6) perhatian ekosentris dan; 7) dukungan untuk kebijakan pertumbuhan populasi. Sedangkan struktur pemanfaatan (*utilization*) memiliki lima dimensi atau struktur horizontal yaitu 1) motivasi konservasi oleh perhatian antroposentris; 2) keyakinan pada sains dan teknologi; 3) mengubah alam; 4) dominasi manusia atas alam dan; 5) pemanfaatan manusia akan alam.

Rendahnya keterhubungan individu dengan perubahan iklim seringkali disebabkan karena adanya penafsiran bahwa perubahan iklim merupakan peristiwa masa depan yang terjadi dalam jangka waktu yang akan datang. Jangka waktu tersebut sekitar 50-150 tahun dari sekarang dan merupakan ancaman kecil serta peristiwa yang tidak pasti terjadi (Van der Linden *et al.*, 2015; Dilling & Moser, 2007; Jones *et al.*, 2017; Spence *et al.*, 2012; Leiserowitz, 2005; Spence *et al.*, 2012; Van der Linden *et al.*, 2015 dalam Lee *et al.*, 2020).

Episodic Future Thinking (EFT), yaitu memproyeksikan diri ke masa depan untuk merasakan peristiwa masa depan (*pre-experience*) diketahui dapat mengarahkan individu untuk memersepsikan peristiwa masa depan atau dalam hal ini perubahan iklim semakin dekat jaraknya secara psikologis sehingga diharapkan individu dapat meningkatkan perilaku pro-lingkungan (Atance & O'Neil, 2001; Liberman & Trope, 2008; Trope & Liberman, 2003, 2010 dalam Lee *et al.*, 2020). Hasil penelitian Lee *et al.* (2020) tersebut menunjukkan bahwa hasil tinggi dari persepsi risiko perubahan iklim yang disebabkan oleh terhubung dengan *Episodic Future Thinking* (EFT) dapat meningkatkan keterlibatan individu dalam perilaku pro-lingkungan. Hollis-Hansen *et al.* (2019) menjelaskan bahwa ketika orientasi temporal seseorang dapat diubah dan menjadi lebih berorientasi pada masa depan, hal ini dapat mengurangi perilaku impulsif maladaptif dan meningkatkan perubahan perilaku menjadi lebih sehat (contohnya: perilaku memakan makanan sehat).

EFT dapat diterapkan pada perilaku pro-lingkungan. Hal ini menyebabkan adanya sikap terhadap lingkungan ataupun sikap peduli lingkungan yang tinggi (Johnson & Cincera, 2015). Selain itu, banyak penelitian juga telah menunjukkan bahwa sikap peduli lingkungan tampaknya memprediksi perilaku ekologis dengan ukuran efek dalam skala rendah sampai sedang (Hines *et al.*, 1987; Kaiser *et al.*, 1999; Martimortugués *et al.*, 2002; Bamberg, 2003 dalam Milfont & Duckitt, 2006).

Hasil-hasil penelitian sebelumnya menunjukkan adanya perubahan perilaku setelah diberikan EFT. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh EFT terhadap sikap peduli lingkungan pada individu. Hipotesis dalam penelitian ini adalah *episodic future thinking* memiliki pengaruh terhadap sikap peduli lingkungan

Metode

Partisipan Penelitian

Jumlah partisipan penelitian ini sebanyak 17 orang yang merupakan individu dengan rentang usia *emerging adulthood*, bersedia menjadi sampel penelitian dan mengikuti proses eksperimen hingga akhir. Tahap *emerging adulthood* merupakan usia di mana kemampuan EFT dalam keadaan baik. Hal ini dikarenakan kemampuan EFT kesempurnaannya meningkat saat anak-anak memasuki masa remaja dan detailnya semakin menurun pada usia dewasa akhir (Atance & O'Neill, 2001; Gott & Lah, 2014; Addis et al., 2010). Selain itu tahap *emerging adulthood* merupakan tahap penting untuk pengembangan keterlibatan lingkungan, potensi identitas lingkungan dan mengarahkan individu menuju tindakan lingkungan di masa dewasanya (Padilla-Walker & Nelson, 2017). Sampel dipilih menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik *incidental sampling* melalui penyebaran *e-flyer*. *E-flyer* yang disebar di media sosial Instagram dan WhatsApp dengan menautkan *g-form* registrasi penelitian untuk dapat diakses oleh partisipan. Kemudian, sebanyak 17 partisipan dipilih berdasarkan kesediaannya mengikuti kegiatan. Partisipan diberikan lembar *informed consent* dan mengikuti arahan dan kegiatan penelitian.

Instrumen

Variabel sikap peduli lingkungan pada penelitian ini diukur menggunakan *Preservation Scales* dari *Brief Version of Environmental Attitude Inventory* (EAI-24) oleh Milfont dan Duckitt (2010) sebagai *pretest* dan *post-test*. Sedangkan variabel *Episodic Future Thinking* (EFT) diukur menggunakan *7-point rating scale phenomenological features episodic future thinking* yang dikembangkan oleh D'Argembeau dan Van der Linden (2012) dengan versi yang digunakan oleh Rebetz et al., (2016). EFT digunakan untuk mengukur proses membayangkan situasi di masa depan, beserta latar, karakter dan tindakan dalam pikiran individu. Hal ini diperlukan sebagai *manipulations check* pada partisipan penelitian.

Kedua alat ukur penelitian terlebih dahulu dilakukan proses alih bahasa dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia, lalu dilakukan *back translation*. Alat ukur divalidasi melalui proses *expert review* oleh tiga orang *reviewer*.

Brief Version of Environmental Attitude Inventory (EAI-24). Skala *Preservation Scales* dari *Brief Version of Environmental Attitude Inventory* (EAI-24) terdiri dari 14 butir soal. Skala ini menggunakan jenis skala Likert yang terdiri dari tujuh alternatif jawaban yang terdiri dari pilihan 1 untuk jawaban sangat tidak setuju, 2 untuk tidak setuju, 3 untuk agak tidak setuju, 4 untuk netral, 5 untuk agak setuju, 6 untuk setuju, dan 7 untuk sangat setuju. Hasil skoring dimasukkan ke dalam dua kategori sikap yakni rendah dan tinggi. Skala diujicobakan kepada 74 partisipan pada kelompok usia *emerging adulthood* (18-25 tahun) yang berdomisili di Banda Aceh. Hasil uji coba menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,756. Indeks daya beda butir soal berkisar dari 0,220 hingga 0,579.

7-Point Rating Scale Phenomenological Features Episodic Future Thinking. Skala *7-point rating scale phenomenological features episodic future thinking* menggunakan *rating scale* yang terdiri dari tujuh alternatif jawaban, yaitu skor 1 menunjukkan pilihan sangat samar, dan tidak ada detail tertentu sama sekali. Sedangkan jawaban 7 untuk pilihan sangat jelas, dan detail banyak ditemukan. Kategori dalam *rating scale* dapat dilakukan dengan membagikan jumlah skor pengumpulan data dari kelompok dengan jumlah skor kriterium atau jumlah skor bila setiap butir mendapat nilai tertinggi (Sugiyono, 2015). Skala ini diujicobakan bersamaan dengan uji coba modul kepada 30 *emerging adults* menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,888 dan indeks daya beda berkisar 0,543 hingga 0,799.

Modul kegiatan. Modul berisi rancangan kegiatan dan bahan bacaan yang disusun berdasarkan kebutuhan penelitian. Kutipan berita-berita perubahan iklim dan materi lainnya yang digunakan untuk dibaca sampel dalam proses eksperimen dibuat berdasarkan temuan dari berita dan informasi yang dikumpulkan peneliti dari internet, dan rekomendasi informasi dari narasumber LSM lingkungan, dan hasil wawancara dari salah satu pegiat lingkungan. Bahan bacaan kemudian direviu oleh dosen psikologi dan pihak perwakilan LSM (Lembaga Swadaya Masyarakat) Lingkungan sebelum digunakan untuk pelaksanaan uji coba maupun eksperimen.

Desain dan Prosedur

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan model *Pre-Experimental Design* dan tipe *One-Group Pretest-Posttest Design*. Pada penelitian ini, semua sampel merupakan kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan. Hasil perlakuan dapat diketahui dengan membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Penelitian ini dilakukan secara *online* melalui ruang virtual. Hal ini dilakukan karena mempertimbangkan penyebaran COVID-19 yang masih cukup tinggi di Banda Aceh dan akan sangat berisiko jika dilakukan secara tatap muka.

Tabel 1

Desain *One-Group Pretest-Posttest Design*

<i>Pre-test</i>	Membaca Kutipan Berita dan Materi Perubahan Iklim Setempat dan Menulis tiga peristiwa yang mungkin terjadi di masa depan dan membayangkannya (<i>Treatment</i>)	<i>Post-test</i>
O ₁	X	O ₂

Keterangan:

X : *Treatment* (Perlakuan)

O₁ : Pengukuran sebelum diberikan perlakuan

O₂ : Pengukuran setelah diberikan perlakuan

Penelitian ini dilakukan dengan memodifikasi prosedur penelitian *Episodic Future Thinking* oleh Lee et al. (2020). Penelitian ini memodifikasi penelitian sebelumnya dengan

menambahkan materi bacaan sesuai dengan solusi berbasis bukti untuk melintasi tiga batas (batas pemikiran, waktu dan ruang) oleh Lange *et al.* (2018) ke dalam bahan bacaan yang akan diberikan kepada partisipan eksperimen.

Prosedur penelitian diawali dengan melakukan alih bahasa alat ukur, persiapan modul penelitian yang terdiri dari materi bacaan dan instruksi penelitian yang dilakukan, serta melakukan *expert review* terhadap alat ukur dan modul yang telah disusun bersama dosen psikologi dengan kualifikasi telah lulus Strata 2 (S2) dan bersama perwakilan salah satu LSM (Lembaga Swadaya Masyarakat) lingkungan. Kemudian prosedur penelitian dilanjutkan dengan melakukan uji etik penelitian kepada Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala.

Saat pelaksanaan eksperimen, peneliti dibantu oleh enam orang asisten yang membantu memfasilitasi, mengarahkan, dan mengobservasi saat kegiatan berlangsung. Kegiatan dilaksanakan dengan menggunakan aplikasi WhatsApp, Zoom, dan Google Drive. Kegiatan dilakukan secara bersamaan sekaligus seluruh peserta secara daring dalam satu ruang virtual. Urutan kegiatan tertera pada Tabel 2.

Tabel 2.

Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Waktu	Kegiatan	Isi Kegiatan
7 menit	Kegiatan 1 : <i>Pre-Test</i>	Pemberian instruksi dan partisipan melakukan pengisian <i>pre-test</i> (<i>Preservation Scales of EAI-24</i>)
10 menit	Kegiatan 2 : Membaca Materi Lingkungan	Pemberian instruksi dan partisipan membaca kutipan berita dan materi lingkungan
10 menit	Kegiatan 3 : Menulis Tiga Peristiwa Masa Depan	Partisipan diminta menuliskan tiga peristiwa masa depan yang mungkin terjadi apabila kerusakan lingkungan dibiarkan dan tidak ada perubahan ataupun perbaikan berdasarkan materi yang sudah dibaca
5 menit	Kegiatan 4 : Membayangkan Peristiwa	Pemberian instruksi dan partisipan diminta untuk menutup mata dan membayangkan peristiwa masa depan yang telah ditulis selama 2 menit
12 menit	Kegiatan 5 : <i>Post-Test</i>	Partisipan melakukan pengisian <i>post test</i> (<i>Preservation Scales of EAI-24 dan 7-point rating Scale phenomenological features EFT</i>)

Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan diolah dengan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 20.00. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Wilcoxon Signed Ranks Test*, yaitu uji non parametrik untuk mengukur perbedaan dua kelompok data berpasangan yang berskala ordinal. Taraf signifikansi pada penelitian ini adalah 95% atau hipotesis penelitian diterima jika $p < 0,05$.

Hasil

Data Demografi partisipan penelitian disusun pada Tabel 3.

Tabel 3.

Data Demografi Partisipan

Data Demografi		Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Perempuan	10	59 %
	Laki-laki	7	41 %
Total		17	100 %
Usia	21	7	41 %
	22	6	35 %
	23	2	12 %
	25	2	12 %
Total		17	100 %
Pekerjaan	Mahasiswa	13	76 %
	Barista	1	6 %
	PNS	1	6 %
	Karyawan Swasta	1	6 %
	Tidak ada	1	6 %
Total		17	100 %

Tabel 4.

Deskripsi Data Penelitian Preservation Scales of EAI-24

<i>Preservation Scales of EAI-24</i>	Skor min	Skor maks	Mean	SD	Median
<i>Pre-test</i>	64	84	73,88	6,392	75
<i>Post-test</i>	64	94	80,82	8,582	84

Berdasarkan tabel analisis deskriptif tersebut, dapat diketahui bahwasanya terjadi peningkatan pada skor maksimal *post-test* atau setelah diberikan perlakuan yang diukur menggunakan *preservation scales of EAI-24*.

Kemudian, pada *7-point rating scale phenomenological features EFT*, setelah dilakukan *scoring* dan kategorisasi menggunakan rumus dari Sugiyono (2015) menunjukkan jumlah skor pengumpulan sejumlah 631 lebih mendekati skor kriterium (jumlah skor setiap butir mendapat nilai tertinggi pada tiap partisipan) yakni 833 dibandingkan jumlah skor setiap butir mendapat nilai terendah yakni 119. Sehingga hasil tersebut menunjukkan bahwa proses membayangkan atau kualitas EFT partisipan sangat jelas, banyak detail ditemukan, dan sangat terasa saat dibayangkan.

Uraian tiga peristiwa masa depan yang dituliskan oleh partisipan, di antaranya terjadinya kerusakan lingkungan yang dapat mengganggu ekosistem, terjadinya kekeringan dan bencana alam lainnya. Selain itu, partisipan juga menuliskan *global warming*, polusi udara semakin meningkat dan rawan penyakit seperti ISPA atau DBD.

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai Z sebesar -3,446. Kemudian, hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi 0,001 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima yakni terdapat pengaruh *episodic future thinking* terhadap sikap peduli lingkungan.

Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yakni terdapat pengaruh *episodic future thinking* terhadap sikap peduli lingkungan. Hasil penelitian juga menunjukkan peningkatan sikap peduli lingkungan pada partisipan. Hasil penelitian ini searah dengan penelitian sebelumnya oleh Lee *et al.* (2020) yang menyatakan bahwa terhubung dengan EFT yang berkaitan dengan perubahan iklim dapat meningkatkan kecenderungan untuk berperilaku pro-lingkungan.

Selanjutnya, terhubung dengan EFT juga dapat memfasilitasi persepsi mengenai peristiwa masa depan dekat secara psikologis, sehingga meningkatkan risiko yang dirasakan terkait dengan peristiwa tersebut (Lee *et al.* 2020). Hal ini juga didukung oleh penelitian Ho *et al.* (2020) yang menyatakan bahwa terlibat dalam EFT untuk membayangkan peristiwa kehidupan yang melibatkan tindakan mitigasi menyebabkan peningkatan keterlibatan pribadi dalam perubahan iklim dan mempromosikan kecenderungan untuk melakukan tindakan pro-lingkungan.

Berkaitan dengan hal tersebut, struktur pelestarian (*preservation*) pada alat ukur *Brief Version of Environmental Attitude Inventory* (EAI-24) yang digunakan pada penelitian ini dapat memprediksi perilaku lingkungan (Milfont & Duckitt, 2006). Senada dengan hal tersebut, Johnson dan Cincera (2015) juga menjelaskan bahwa sikap peduli lingkungan yang tinggi dapat mengawali munculnya perilaku pro-lingkungan. Sehingga apabila sikap peduli lingkungan telah mengalami peningkatan, selanjutnya di waktu mendatang perilaku lingkungan individu juga diharapkan akan meningkat.

Selanjutnya, pada hasil pengukuran EFT menunjukkan bahwa skor pengumpulan partisipan mendekati skor kriterium (bila setiap butir mendapat nilai tertinggi). Jika dikaitkan dengan fitur fenomenologi EFT sensori perseptual (*sensory-perseptual qualities*), oleh D'Argembeau dan Van der Linden (2012) peristiwa yang dibayangkan oleh partisipan mendekati sangat jelas secara keseluruhan, kemudian detail visual maupun detail yang dirasakan indera banyak ditemukan, serta lokasi, subjek, objek yang dibayangkan terasa jelas. Lebih lanjut untuk fitur perasaan kognitif (*cognitive feelings*) dapat diinterpretasi bahwa partisipan mengalami peristiwa yang dibayangkan mendekati kategori sangat

terasa, serta partisipan juga sangat merasakan perjalanan secara mental ke peristiwa yang dibayangkan.

Selain peningkatan, penurunan sikap peduli lingkungan juga terjadi pada 2 partisipan saat *post-test*, hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor atau gangguan yang tidak dapat dikontrol sepenuhnya oleh peneliti. Gifford dan Sussman (2012) juga menjelaskan bahwa perubahan sikap peduli lingkungan dapat disebabkan faktor-faktor diantaranya oleh usia, kepribadian dan nilai, agama dan politik, perumahan perkotaan-pedesaan, jenis kelamin, pengalaman langsung dengan alam, pengetahuan lingkungan, tingkat kepedulian lingkungan, status sosial ekonomi, dan perbedaan internasional. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perubahan sikap peduli lingkungan pada partisipan, selain dari perlakuan yang diberikan, juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor tersebut.

Kemudian, usia peserta berada pada usia 18-25 tahun atau tergolong usia muda. Berdasarkan salah satu faktor sikap peduli lingkungan yang dijelaskan oleh Gifford dan Sussman (2012) yakni usia, pemuda memiliki tingkat kepedulian lingkungan yang lebih tinggi daripada orang yang lebih berumur. Hal ini sejalan dengan hasil perolehan *post-test* sikap peduli lingkungan yang juga menunjukkan peningkatan pada sebagian besar partisipan yakni 15 dari 17 partisipan.

Selanjutnya, faktor yang dapat memengaruhi sikap peduli lingkungan partisipan adalah profesi dan latar belakang pendidikan yang berbeda, mulai dari mahasiswa, barista, PNS, karyawan swasta dan tidak bekerja. Hal ini menyebabkan tingkat kepedulian lingkungan, pengalaman langsung dengan alam dan pengetahuan lingkungan yang berbeda-beda pula pada setiap partisipannya.

Kemudian, faktor ketiga yang dapat dianalisis dan kemungkinan memengaruhi sikap peduli lingkungan pada partisipan adalah agama dan politik. Sebagaimana pada struktur dukungan kebijakan pertumbuhan populasi, di mana pada agama islam sendiri terdapat anjuran untuk memperbanyak keturunan (Al-Fauzi, 2017). Sehingga partisipan yang memeluk agama islam mungkin akan memberikan pilihan jawaban kurang setuju dengan struktur tersebut.

Berdasarkan faktor-faktor yang dapat memengaruhi sikap peduli lingkungan, terdapat kemungkinan sikap peduli lingkungan partisipan dapat bertahan atau berubah lebih lanjut jika dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya di kemudian hari. Terutama oleh faktor pengalaman langsung dengan alam, dan pengetahuan lingkungan. Dimana hal tersebut terdapat kemungkinan untuk bertambah atau meningkat seiring berjalannya waktu.

Penelitian ini memiliki beberapa kekurangan yaitu pelaksanaan kegiatan secara daring (dalam jaringan) sehingga, observasi tidak dapat dilakukan secara menyeluruh dan lingkungan sekitar responden tidak dapat dikontrol sepenuhnya. Kemudian, dalam penelitian ini juga responden yang terlibat hanya 18 responden. Selain itu, isu yang

difokuskan juga hanya terbatas pada permasalahan sampah dan permasalahan lainnya yang disebabkan karena sampah.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh *episodic future thinking* terhadap sikap peduli lingkungan. Hasil penelitian juga membuktikan bahwa terdapat perbedaan hasil antara *pre-test* dan *post-test* partisipan penelitian. Sebanyak 15 partisipan mengalami peningkatan sikap peduli lingkungan dan dua partisipan mengalami penurunan setelah diberikan perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sikap peduli lingkungan dapat ditingkatkan dengan menggunakan *episodic future thinking* dan hipotesis penelitian diterima.

Saran

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya referensi mengenai strategi atau intervensi yang tepat untuk meningkatkan sikap peduli lingkungan maupun perilaku peduli lingkungan di lingkungan kampus, sekolah, atau masyarakat. Kemudian, bagi peneliti lainnya yang tertarik dengan variabel tersebut dapat dilakukan penelitian lanjutan mengenai *episodic future thinking* dengan pelaksanaan secara langsung dalam *setting* laboratorium dengan kontrol ketat. Selain itu peneliti selanjutnya juga diharapkan bisa menggunakan *skrining* terhadap sikap maupun perilaku lingkungan calon partisipan yang akan terlibat dalam penelitian. Serta diharapkan juga dapat menjangkau partisipan yang lebih banyak agar hasil dapat digeneralisasikan secara lebih luas dan meningkatkan manfaat dan pengetahuan pada partisipan yang terlibat. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mengukur pengaruh jangka panjang *treatment* EFT yang diberikan terhadap perilaku lingkungan partisipan.

Pernyataan

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Ibu Syarifah Faradina, M.Psi., Psikolog, Ibu Arum Sulistyani, S.Psi., M.Sc, Ibu Intan Dewi Kumala, S.Psi., M.Si, kepada asisten peneliti, Dinda Anisa, Syifa Nabila, Farah Salisa, Isra Ajria, Afrahtul Rifqah Salsabila, Nada Salsabila, kepada para narasumber, kepada seluruh partisipan penelitian serta kepada Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala

Pendanaan

Penulis tidak mendapatkan pendanaan dari pihak luar untuk penelitian ini.

Kontribusi Penulis

CAI berkontribusi dalam merancang penelitian, menyusun modul, mengumpulkan dan menganalisis data serta menulis naskah. SF merancang penelitian, membaca, dan mengedit naskah. AS dan IDK membaca dan mengedit naskah.

Konflik kepentingan

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian, penulisan dan atau publikasi naskah ini.

Orcid ID

Cut Almira Islamey <https://orcid.org/0009-0002-1214-3351>

Syafirah Faradina <https://orcid.org/0000-0002-0110-5280>

Arum Sulistyani <https://orcid.org/0009-0009-5858-9915>

Intan Dewi Kumala <https://orcid.org/0000-0003-1451-1593>

Daftar Pustaka

- Abun, D., & Racoma, A. (2017). Environmental attitude and environmental behavior Catholic Colleges' Employees in Ilocos Sur, Philippines. *Texila International Journal of Academic Research*. 4(1). 23-52. <https://doi.org/10.21522/tijar.2014.04.01.art003>
- Addis, D. R., Musicaro, R., Pan, L. & Schater D. L. (2010). Episodic simulation of past and future events in older adults: Evidence from an experimental recombination task. *Psychology and Aging*. 25(2). 369-376. <https://doi.org/10.1037/a0017280>
- Al-Fauzi. (2017). Keluarga berencana perspektif Islam dalam bingkai keIndonesiaan. *Jurnal Lentera: Kajian Keagamaan, Keilmuan dan Teknologi*. 3(1).
- Atance, C. M., & O'Neill, D. K. (2001). Episodic future thinking. *Trends in Cognitive Sciences*. 5. 533-539. [https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(00\)01804-0](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(00)01804-0)
- Badan Pusat Statistik. (2015). *Indikator perilaku peduli lingkungan hidup 2014 (Hasil survei sosial ekonomi nasional 2014, Modul ketahanan sosial)*. Badan Pusat Statistik.
- Cianconi, P., Betro, S., Janiri, L. (2020). The impact of climate change on mental health: A systematic descriptive review. *Frontiers in Psychiatry*. 11(74). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00074>
- D'Argembeau, A., & Van Der Linden, M. (2012). Predicting the phenomenology of episodic future thoughts. *Consciousness and Cognition*. 21. 1198-1206. <http://doi.org/10.1016/j.concog.2012.05.004>
- Gifford, R. & Sussman, R. (2012). *The Oxford handbook of environmental and conservation psychology*. Oxford Handbooks Online. (www.oxfordhandbooks.com). Oxford University Press
- Gott, C., & Lah, S. (2014). Episodic future thinking in children compared to adolescents. *Child Neuropsychology*. 20(5). <http://doi.org/10.1080/09297049.2013.840362>
- Ho, L. C., Sung, Y. H., Wu, C. C., Lee, P. S., & Chiou, W. B. (2020). Envisaging mitigation action can induce lower discounting toward future environmental gains promote

- pro-environmental behavior. *Sustainability*. 12.
<http://doi.org/10.3390/su12219289ww>
- Hollis-Hansen, K., O'Donnel, S., Seidman J. S., Brande, J.S., & Epstein, L. H. (2019). Improvements in episodic future thinking methodology: Establishing a standardized episodic thinking control. *PLoS ONE*. 14(3).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214397>
- Johnson, B., & Cincera, J. (2015). Examining the relationship between environmental attitudes and behavior in education programme. *Socialni Studia*. 97-111.
- Lange, P. A. M. V., Joireman, J., Milinski, M. (2018). Climate change: What psychology can offer in terms of insight and solutions. *Current Directions in Psychological Science*. 27(4). 269-274. <https://doi.org/10.1177/0963721417753945>
- Lee, P. S., Sung, Y. H., Wu, C. C., Ho L, C., Chiou, W. B. (2020). Using episodic future thinking to pre-experience climate change increases pro-environmental behavior. *Environment and Behavior*. 52(1). 60-81. <https://doi.org/10.1177/0013916518790590>
- Milfont, T. L., & Duckitt, J. (2006). Preservation and utilization: Understanding the structure of environmental attitudes. *Medio Ambiente y Comportamiento Humano*. 7(1). 29-50.
- Milfont, T. L. & Duckitt, J. (2010). The environmental attitudes inventory: A valid and reliable measure to assess the structure of environmental attitudes. *Journal of Environmental Psychology*. 30. 80-94.
- Padilla-Walker, L. M., & Nelson, L. J. (2017). *Flourishing in emerging adulthood: Positive development during the third decade of life*. Oxford University Press.
- Rebetez, M. M. L., Barsics, C., Rochat, L., D'Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2016). Procrastination, consideration of future consequences, and episodic future thinking. *Consciousness and Cognition*. 42. 286-292.
- R. E. Dunlap, W. Michelson, C. T. Westport (Eds.), *Handbook of environmental sociology*, Greenwood Press (2002), pp. 482-524
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wibowo, I. (2009). Pola perilaku kebersihan: Studi psikologi lingkungan tentang penanggulangan sampah perkotaan. *Makara, Sosial Humaniora*. 13(1). 37-47.
- World Health Organization. (2018, 1 Februari). Climate change and health. *who.int*. Diakses dari <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health>