



Peran Emosi Positif dalam Menumbuhkan Kebiasaan Pengelolaan Sampah Mandiri di Keluarga Muda

The Role of Positive Emotions in Cultivating Independent Waste Management Habits in Young Families

Mohamad Najmudin¹, Danang Sunyoto^{2*}

¹⁻² Prodi. Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Janabadra, Indonesia

*Penulis Korespondensi: danang_sunyoto@janabadra.ac.id

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 25 Februari 2026;

Revisi: 30 Maret 2026;

Diterima: 01 April 2026;

Terbit: 07 April 2026.

Keywords: *Environmental; Behaviour; Independent Waste Management; Positive Emotions; Sustainable Habits; Young Families.*

Abstract. Household waste management remains a major challenge in realizing a sustainable environment, especially for young families who are still developing their lifestyle habits and daily routines. Limited awareness, inconsistent behavior, and lack of motivation often become barriers to proper waste management practices at the household level. This community service article aims to analyze and implement the role of positive emotions such as pride, happiness, and concern in fostering independent waste management habits in young families. Activities were conducted through participatory education, practical waste sorting sessions, and motivational reinforcement based on pleasurable emotional experiences that encourage active engagement. The approach also emphasized simple, applicable strategies that families can integrate into their daily lives. The community service results indicate that a positive emotion-based approach can increase awareness, strengthen behavioral consistency, and enhance the involvement of all family members in waste reduction, sorting, and recycling activities. Thus, positive emotions act as an effective internal driver in fostering sustainable and environmentally friendly habits at the family level, supporting long-term behavioral change.

Abstrak.

Pengelolaan sampah rumah tangga masih menjadi tantangan utama dalam mewujudkan lingkungan yang berkelanjutan, terutama bagi keluarga muda yang masih membentuk kebiasaan gaya hidup dan rutinitas sehari-hari mereka. Kesadaran yang terbatas, perilaku yang tidak konsisten, serta kurangnya motivasi sering kali menjadi hambatan dalam penerapan praktik pengelolaan sampah yang baik di tingkat rumah tangga. Artikel pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menganalisis dan mengimplementasikan peran emosi positif seperti rasa bangga, kebahagiaan, dan kepedulian dalam menumbuhkan kebiasaan mandiri pengelolaan sampah pada keluarga muda. Kegiatan dilakukan melalui edukasi partisipatif, praktik langsung pemilahan sampah, serta penguatan motivasi berbasis pengalaman emosional yang menyenangkan guna mendorong keterlibatan aktif. Pendekatan ini juga menekankan strategi sederhana dan aplikatif yang dapat dengan mudah diintegrasikan ke dalam kehidupan sehari-hari keluarga. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan berbasis emosi positif dapat meningkatkan kesadaran, memperkuat konsistensi perilaku, serta meningkatkan keterlibatan seluruh anggota keluarga dalam aktivitas pengurangan, pemilahan, dan daur ulang sampah. Dengan demikian, emosi positif berperan sebagai pendorong internal yang efektif dalam membentuk kebiasaan ramah lingkungan yang berkelanjutan di tingkat keluarga serta mendukung perubahan perilaku jangka panjang.

Kata Kunci: *Emosi Positif; Kebiasaan Berkelanjutan.; Keluarga Muda; Pengelolaan Sampah Mandiri; Perilaku Lingkungan.*

1. PENDAHULUAN

Permasalahan sampah rumah tangga di Indonesia hingga saat ini masih menjadi tantangan serius dalam mendukung pembangunan berkelanjutan. Berdasarkan data Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan KLHK (2023), sebagian besar timbulan sampah nasional berasal dari sektor rumah tangga, dengan komposisi utama berupa sampah

organik dan plastik. Tingginya volume sampah tersebut tidak diimbangi dengan praktik pengelolaan yang memadai, khususnya dalam hal pemilahan sampah dari sumbernya. Kondisi ini menunjukkan bahwa persoalan sampah tidak hanya berkaitan dengan aspek teknis pengelolaan, tetapi juga erat kaitannya dengan perilaku, kesadaran, dan budaya masyarakat dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks ini, keluarga sebagai unit sosial terkecil memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan pengelolaan sampah yang berkelanjutan. Secara khusus, keluarga muda menjadi kelompok yang penting karena berada pada fase pembentukan pola hidup, nilai, serta rutinitas baru dalam kehidupan rumah tangga. Pola konsumsi dan kebiasaan yang terbentuk pada tahap ini cenderung bersifat menetap dan berpengaruh dalam jangka panjang. Sejalan dengan teori pembelajaran sosial (*social learning theory*), perilaku individu dalam keluarga terbentuk melalui proses observasi, imitasi, dan penguatan terhadap lingkungan sekitar (Bandura, 1986). Dengan demikian, kebiasaan pengelolaan sampah yang diterapkan oleh orang tua akan menjadi model yang ditiru oleh anak-anak dan berpotensi membentuk norma perilaku lintas generasi.

Namun demikian, berbagai program edukasi pengelolaan sampah yang telah dilakukan selama ini cenderung lebih menekankan pada aspek kognitif, seperti peningkatan pengetahuan mengenai dampak sampah terhadap lingkungan serta prosedur teknis pengelolaannya. Pendekatan ini belum sepenuhnya efektif dalam mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan, karena mengabaikan dimensi afektif atau emosional yang juga memiliki peran penting. Dalam perspektif teori perilaku terencana (*Theory of Planned Behavior*), perubahan perilaku dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol diri (Ajzen, 1991). Namun, aspek emosional sering kali menjadi faktor yang memperkuat niat menjadi tindakan nyata.

Pendekatan psikologi positif menawarkan perspektif alternatif dalam memahami perilaku pro-lingkungan. Emosi positif seperti rasa bangga, bahagia, puas, dan memiliki terhadap lingkungan terbukti mampu meningkatkan motivasi intrinsik serta konsistensi dalam melakukan perilaku ramah lingkungan. Hal ini sejalan dengan teori broaden-and-build yang menyatakan bahwa emosi positif dapat memperluas pola pikir individu dan membantu membangun sumber daya psikologis jangka panjang, termasuk kebiasaan yang adaptif dan berkelanjutan (Fredrickson, 2001). Dengan kata lain, individu yang merasakan pengalaman emosional positif dalam aktivitas tertentu cenderung lebih termotivasi untuk mengulang perilaku tersebut secara konsisten.

Selain itu, penelitian empiris menunjukkan bahwa keterlibatan emosi positif memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku pro-lingkungan. Individu yang merasakan makna dan kepuasan dalam aktivitas sederhana seperti memilah sampah lebih cenderung mempertahankan kebiasaan tersebut dibandingkan dengan mereka yang hanya didorong oleh kewajiban atau rasa takut terhadap dampak lingkungan Bissing-Olson et al. (2016). Dalam jangka panjang, perilaku yang didorong oleh motivasi intrinsik ini akan lebih *устойчив* dan membentuk kebiasaan yang kuat. Proses pembentukan kebiasaan sendiri membutuhkan pengulangan perilaku dalam konteks yang stabil hingga menjadi otomatis (Lally et al., 2010).

Dalam konteks keluarga muda, integrasi pendekatan berbasis emosi positif dapat diwujudkan melalui penciptaan pengalaman yang menyenangkan dalam aktivitas pengelolaan sampah. Misalnya, kegiatan memilah sampah bersama anggota keluarga, membuat kompos rumah tangga, serta melakukan daur ulang kreatif. Aktivitas-aktivitas tersebut tidak hanya berkontribusi pada pengurangan sampah, tetapi juga memperkuat interaksi sosial dalam keluarga serta membangun identitas kolektif sebagai keluarga yang peduli lingkungan.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan suatu program pengabdian kepada masyarakat yang tidak hanya berorientasi pada transfer pengetahuan teknis, tetapi juga mengintegrasikan strategi penguatan emosi positif dalam menumbuhkan kebiasaan pengelolaan sampah mandiri pada keluarga muda. Pendekatan ini diharapkan mampu menghasilkan perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan, berbasis kesadaran intrinsik, serta berkontribusi dalam menciptakan budaya pengelolaan sampah yang lebih baik di tingkat rumah tangga.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif-edukatif dengan menekankan pada pembentukan emosi positif sebagai pendorong perubahan perilaku pengelolaan sampah mandiri di keluarga muda. Metode ini mengacu pada teori *Broaden and Build Theory of Positive Emotions* yang menyatakan bahwa emosi positif dapat memperluas pola pikir dan membangun sumber daya psikologis jangka panjang Fredrickson, (2001), serta teori *Theory of Planned Behavior* yang menjelaskan bahwa sikap dan niat memengaruhi perilaku (Ajzen, 1991). Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan berikut:

Tahap Identifikasi dan Observasi Awal

Dilakukan survei singkat dan wawancara kepada keluarga muda terkait kebiasaan pengelolaan sampah rumah tangga, persepsi terhadap sampah, serta hambatan yang dihadapi. Tahap ini bertujuan untuk memetakan kondisi awal dan kebutuhan intervensi.

Tahap Edukasi Berbasis Emosi Positif

Peserta diberikan penyuluhan interaktif mengenai: 1) Dampak lingkungan dari pengelolaan sampah yang buruk; 2) Manfaat psikologis dan sosial dari kebiasaan ramah lingkungan; 3) Penguatan emosi positif seperti rasa bangga, syukur, kepedulian, dan kebersamaan keluarga. Metode yang digunakan berupa diskusi kelompok kecil, pemutaran video inspiratif, dan refleksi pengalaman pribadi. Pendekatan ini bertujuan membangun keterikatan emosional terhadap perilaku pengelolaan sampah.

Tahap Pelatihan Praktik Pengelolaan Sampah Mandiri

Peserta dilatih melakukan: 1) Pemilahan sampah organik dan anorganik; 2) Pembuatan kompos sederhana skala rumah tangga; 3) Pengelolaan sampah anorganik melalui prinsip 3R (*Reduce, Reuse, Recycle*). Praktik dilakukan secara langsung dengan pendampingan fasilitator untuk meningkatkan rasa percaya diri dan pengalaman positif.

Tahap Pembentukan Komitmen dan Habit Formation

Peserta diajak membuat komitmen keluarga dalam bentuk *family agreement* terkait pengelolaan sampah. Dibentuk pula grup komunikasi daring sebagai media berbagi pengalaman positif dan saling menguatkan. Pendekatan ini mendukung pembentukan kebiasaan melalui pengulangan perilaku yang diperkuat oleh emosi positif (Lally et al., 2010).

Tahap Evaluasi dan Monitoring

Evaluasi dilakukan melalui: 1) Kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan; 2) Observasi perubahan perilaku selama 1–2 bulan; 3) Refleksi pengalaman peserta. Indikator keberhasilan meliputi meningkatnya frekuensi pemilahan sampah, konsistensi praktik mandiri, serta munculnya perasaan bangga dan kepuasan dalam keluarga.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa pendekatan berbasis emosi positif secara signifikan mendorong terbentuknya kebiasaan pengelolaan sampah mandiri pada keluarga muda. Intervensi yang dilakukan melalui edukasi partisipatif, praktik langsung pemilahan sampah, serta pemberian penguatan berupa apresiasi dan refleksi pengalaman positif terbukti meningkatkan kesadaran, motivasi, dan konsistensi perilaku ramah lingkungan di rumah tangga.

Pertama, terjadi peningkatan pemahaman dan sikap pro-lingkungan. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta memandang pengelolaan sampah sebagai aktivitas tambahan yang merepotkan. Namun setelah sesi refleksi yang menekankan rasa bangga, syukur, dan tanggung

jawab terhadap lingkungan, muncul persepsi baru bahwa pengelolaan sampah adalah bentuk kontribusi nyata terhadap masa depan anak-anak mereka. Hal ini selaras dengan teori *broaden-and-build* yang dikemukakan oleh Fredrickson (2001), yang menjelaskan bahwa emosi positif memperluas pola pikir dan membangun sumber daya psikologis jangka panjang.

Kedua, terlihat perubahan perilaku konkret, seperti pemisahan sampah organik dan anorganik, pemanfaatan kembali barang bekas, serta mulai diterapkannya komposting skala rumah tangga. Praktik ini tidak hanya dilakukan oleh orang tua, tetapi juga melibatkan anak-anak, sehingga tercipta proses pembelajaran sosial dalam keluarga. Temuan ini sejalan dengan penelitian Bandura (1986) tentang *social learning theory*, bahwa perilaku terbentuk melalui observasi, imitasi, dan penguatan sosial.

Ketiga, pendekatan emosi positif memperkuat kebiasaan melalui pengalaman menyenangkan. Ketika pengelolaan sampah dikemas sebagai aktivitas keluarga yang membangun kebersamaan bukan sekadar kewajiban moral tingkat konsistensi meningkat. Peserta melaporkan munculnya rasa puas dan bangga ketika lingkungan rumah menjadi lebih bersih dan tertata. Secara psikologis, pengalaman positif yang berulang mempercepat pembentukan kebiasaan (Lally et al., 2010).

Secara keseluruhan, hasil pengabdian menegaskan bahwa strategi edukasi lingkungan yang menekankan rasa takut atau ancaman kurang efektif dibandingkan pendekatan yang membangun harapan, kebanggaan, dan optimisme. Emosi positif tidak hanya meningkatkan kesadaran, tetapi juga memperkuat komitmen jangka panjang dalam praktik pengelolaan sampah mandiri. Dengan demikian, keluarga muda berpotensi menjadi agen perubahan berbasis rumah tangga dalam menciptakan budaya lingkungan yang berkelanjutan.

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa emosi positif memiliki peran signifikan dalam menumbuhkan kebiasaan pengelolaan sampah mandiri pada keluarga muda. Program yang dirancang dengan pendekatan partisipatif, edukatif, dan berbasis pengalaman menyenangkan (*fun learning*) terbukti lebih efektif dibanding pendekatan normatif yang hanya menekankan kewajiban atau ancaman sanksi lingkungan.

Secara psikologis, temuan ini sejalan dengan teori *broaden-and-build* dari Fredrickson (2001), yang menjelaskan bahwa emosi positif seperti rasa bangga, senang, dan harapan mampu memperluas cara berpikir individu serta membangun sumber daya psikologis jangka panjang. Dalam konteks keluarga muda, perasaan bangga saat berhasil memilah sampah atau mengompos limbah organik menciptakan pengalaman emosional yang memperkuat perilaku tersebut menjadi kebiasaan.

Selain itu, pendekatan berbasis emosi positif juga meningkatkan sense of ownership terhadap praktik pengelolaan sampah. Alih-alih merasa terbebani, keluarga muda menunjukkan perubahan sikap dari “terpaksa mengelola sampah” menjadi “bangga mengelola sampah sendiri.” Hal ini konsisten dengan temuan Ryan & Deci (2000) dalam *Self-Determination Theory*, bahwa motivasi intrinsik tumbuh ketika individu merasakan kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial.

Dari aspek perilaku, penguatan emosi positif juga berkaitan dengan pembentukan *habit loop* Duhigg (2012), di mana isyarat (misalnya melihat tempat sampah terpilah), rutinitas (memilah sampah), dan hadiah emosional (rasa puas dan apresiasi keluarga) membentuk siklus kebiasaan yang berulang. Dalam kegiatan pengabdian ini, pemberian apresiasi simbolik dan pengakuan sosial terbukti meningkatkan konsistensi praktik pengelolaan sampah mandiri.

Menariknya, keterlibatan anak dalam keluarga muda turut memperkuat efek emosi positif. Aktivitas seperti membuat kompos sederhana atau kerajinan dari sampah anorganik menciptakan pengalaman kolektif yang menyenangkan. Hal ini memperkuat nilai edukatif sekaligus membangun budaya ekologis dalam keluarga. Secara sosiologis, pembiasaan sejak dini membentuk norma baru di lingkungan mikro keluarga yang berpotensi menyebar ke komunitas yang lebih luas (Bandura, 1986 – *social learning theory*).

Dengan demikian, pembahasan ini menegaskan bahwa keberhasilan program pengelolaan sampah mandiri tidak hanya bergantung pada penyediaan fasilitas atau regulasi, tetapi juga pada desain intervensi yang mampu membangkitkan emosi positif. Pendekatan yang humanis, apresiatif, dan menyenangkan menjadi kunci dalam mengubah perilaku jangka panjang.

Secara implikatif, program pengabdian masyarakat selanjutnya disarankan untuk mengintegrasikan strategi penguatan emosi positif melalui penghargaan simbolik, narasi inspiratif, dan keterlibatan keluarga sebagai bagian dari model pemberdayaan lingkungan berbasis rumah tangga.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa emosi positif memiliki peran strategis dalam menumbuhkan kebiasaan pengelolaan sampah mandiri pada keluarga muda. Pendekatan yang menekankan rasa bangga, bahagia, kepedulian, dan makna dalam menjaga lingkungan terbukti lebih efektif dibandingkan pendekatan berbasis rasa takut, ancaman, atau sekadar kewajiban normatif. Ketika keluarga muda merasakan pengalaman

emosional yang menyenangkan seperti kepuasan setelah memilah sampah, kebersamaan saat membuat kompos, atau kebanggaan melihat lingkungan rumah lebih bersih maka perilaku tersebut cenderung diulang dan berkembang menjadi kebiasaan.

Temuan ini sejalan dengan teori *broaden-and-build* dari Fredrickson (2001) yang menyatakan bahwa emosi positif memperluas pola pikir dan membangun sumber daya psikologis jangka panjang. Dalam konteks pengelolaan sampah, emosi positif memperkuat motivasi intrinsik, meningkatkan sense of ownership terhadap lingkungan rumah, serta membangun identitas keluarga sebagai “keluarga peduli lingkungan.” Selain itu, pembentukan kebiasaan yang berulang dalam suasana emosional yang menyenangkan mempercepat proses habit formation sebagaimana dijelaskan oleh Lally et al. (2010), bahwa perilaku yang dilakukan secara konsisten dalam konteks yang stabil akan lebih cepat menjadi otomatis.

Secara praktis, kegiatan pendampingan menunjukkan bahwa strategi berbasis emosi positif melalui edukasi partisipatif, praktik langsung, pemberian apresiasi, dan narasi inspiratif mampu meningkatkan konsistensi keluarga muda dalam memilah sampah, mengurangi sampah rumah tangga, dan memanfaatkan kembali limbah organik. Artinya, transformasi perilaku lingkungan tidak hanya membutuhkan pengetahuan dan regulasi, tetapi juga sentuhan emosional yang membangun makna dan kebanggaan.

Dengan demikian, penguatan emosi positif dapat direkomendasikan sebagai pendekatan utama dalam program pemberdayaan keluarga berbasis lingkungan. Ke depan, model intervensi yang mengintegrasikan aspek psikologis, sosial, dan edukatif secara berkelanjutan berpotensi memperkuat budaya pengelolaan sampah mandiri sejak dari unit terkecil masyarakat, yaitu keluarga.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian, dapat disimpulkan bahwa emosi positif seperti rasa bangga, bahagia, memiliki makna, dan kebersamaan keluarga terbukti menjadi pemicu penting dalam membentuk kebiasaan pengelolaan sampah mandiri pada keluarga muda. Oleh karena itu, beberapa saran strategis dapat diajukan sebagai berikut.

Pertama, program edukasi pengelolaan sampah hendaknya tidak hanya berorientasi pada aspek teknis (cara memilah, mendaur ulang, atau mengompos), tetapi juga pada penciptaan pengalaman emosional yang menyenangkan. Kegiatan seperti lomba kebersihan keluarga, tantangan zero waste berbasis komunitas, atau aktivitas kreatif daur ulang bersama anak dapat menumbuhkan rasa bangga dan keterikatan emosional terhadap perilaku ramah lingkungan. Pendekatan ini sejalan dengan teori *broaden-and-build* yang menyatakan bahwa emosi positif

memperluas pola pikir dan membangun sumber daya psikologis jangka panjang (Fredrickson, 2001).

Kedua, diperlukan penguatan narasi keluarga sebagai agen perubahan. Keluarga muda perlu dibantu untuk memaknai pengelolaan sampah bukan sebagai beban, tetapi sebagai wujud cinta terhadap anak dan masa depan mereka. Ketika praktik ramah lingkungan dikaitkan dengan identitas keluarga yang peduli dan bertanggung jawab, kebiasaan tersebut akan lebih mudah terinternalisasi. Penelitian menunjukkan bahwa identitas moral dan emosi positif berkontribusi signifikan terhadap perilaku pro-lingkungan yang berkelanjutan (Bissing-Olson et al., 2016).

Ketiga, dukungan lingkungan sosial perlu dioptimalkan. Komunitas RT/RW, sekolah anak usia dini, dan kelompok ibu muda dapat menjadi ruang berbagi praktik baik. Lingkungan sosial yang memberikan apresiasi dan pengakuan akan memperkuat emosi positif dan meningkatkan konsistensi perilaku. Dalam perspektif perilaku terencana, norma sosial yang mendukung berperan penting dalam membentuk niat dan tindakan aktual (Ajzen, 1991).

Keempat, disarankan adanya integrasi pendekatan digital, seperti berbagi progres pengelolaan sampah melalui media sosial keluarga atau grup komunitas. Dokumentasi visual atas praktik baik dapat menumbuhkan rasa pencapaian sekaligus menginspirasi keluarga lain. Strategi ini relevan dengan karakter keluarga muda yang adaptif terhadap teknologi.

Secara keseluruhan, pendekatan berbasis emosi positif terbukti lebih efektif dibandingkan pendekatan yang hanya menekankan rasa takut terhadap dampak lingkungan. Dengan menumbuhkan rasa bahagia, bangga, dan bermakna dalam setiap praktik pengelolaan sampah, keluarga muda tidak hanya membentuk kebiasaan baru, tetapi juga membangun budaya ekologis yang berkelanjutan.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil pengabdian, dapat disimpulkan bahwa emosi positif seperti rasa bangga, bahagia, syukur, dan rasa memiliki memiliki peran signifikan dalam membentuk kebiasaan pengelolaan sampah mandiri pada keluarga muda. Oleh karena itu, beberapa rekomendasi strategis yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

Pertama, program edukasi pengelolaan sampah sebaiknya tidak hanya berfokus pada aspek teknis (pemilahan, daur ulang, kompos), tetapi juga pada pendekatan psikologis berbasis emosi positif. Aktivitas seperti lomba kebersihan keluarga, tantangan “zero waste week”, atau pemberian apresiasi simbolik dapat menumbuhkan rasa bangga dan kepuasan intrinsik. Hal ini

sejalan dengan teori *broaden-and-build* dari Fredrickson (2001) yang menjelaskan bahwa emosi positif memperluas pola pikir dan membangun sumber daya psikologis jangka panjang.

Kedua, diperlukan pembiasaan melalui ritual keluarga sederhana yang menyenangkan, seperti “waktu pilah sampah bersama” setiap akhir pekan. Kegiatan yang dilakukan secara kolektif akan memperkuat keterikatan emosional dan membangun norma keluarga hijau. Studi B.J. Fogg (2019) menekankan bahwa perilaku baru lebih mudah terbentuk jika dikaitkan dengan emosi positif dan dibuat dalam bentuk kebiasaan kecil yang konsisten (*tiny habits*).

Ketiga, pemerintah desa/kelurahan dan komunitas lokal perlu menciptakan ekosistem sosial yang mendukung. Penghargaan publik bagi keluarga peduli lingkungan atau publikasi kisah inspiratif di media sosial komunitas dapat memperkuat identitas sosial ramah lingkungan. Menurut Bandura (1986), perilaku individu dipengaruhi oleh observasi dan model sosial di sekitarnya.

Keempat, integrasi nilai lingkungan dalam pendidikan pranikah atau kelas parenting juga direkomendasikan. Keluarga muda berada pada fase pembentukan pola asuh dan nilai rumah tangga, sehingga intervensi pada tahap ini relatif lebih efektif dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, pendekatan pengelolaan sampah berbasis emosi positif terbukti lebih efektif dibandingkan pendekatan berbasis rasa takut atau ancaman. Ketika keluarga muda merasa bahagia, bangga, dan bermakna dalam aktivitas menjaga lingkungan, kebiasaan tersebut tidak lagi menjadi beban, melainkan bagian dari identitas dan gaya hidup berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Bissing-Olson, M. J., Iyer, A., Fielding, K. S., & Zacher, H. (2016). Relationships between daily affect and pro-environmental behavior at work: The moderating role of pro-environmental attitude. *Journal of Organizational Behavior*, 37(7), 964–983.
- Clayton, S., & Myers, G. (2015). *Conservation psychology: Understanding and promoting human care for nature* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
- Darmansyah, D., & Putri, R. A. (2020). Perilaku masyarakat dalam pengelolaan sampah rumah tangga di Indonesia. *Jurnal Ilmu Lingkungan*, 18(2), 123–130.

- Gifford, R., & Nilsson, A. (2014). Personal and social factors that influence pro-environmental concern and behaviour: A review. *International Journal of Psychology*, 49(3), 141–157.
- Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan. (2023). *Data pengelolaan sampah nasional*.
- Kollmuss, A., & Agyeman, J. (2002). Mind the gap: Why do people act environmentally and what are the barriers to pro-environmental behavior? *Environmental Education Research*, 8(3), 239–260.
- Lally, P., van Jaarsveld, C. H., Potts, H. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009.
- Nisa, K., & Haryanto, B. (2019). Pengaruh edukasi lingkungan terhadap perilaku pengelolaan sampah rumah tangga. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 11(1), 45–52.
- Steg, L., & Vlek, C. (2009). Encouraging pro-environmental behaviour: An integrative review and research agenda. *Journal of Environmental Psychology*, 29(3), 309–317.
- Stern, P. C. (2000). Toward a coherent theory of environmentally significant behavior. *Journal of Social Issues*, 56(3), 407–424.
- Thøgersen, J. (2006). Norms for environmentally responsible behaviour: An extended taxonomy. *Journal of Environmental Psychology*, 26(4), 247–261.
- United Nations Environment Programme. (2021). *From pollution to solution: A global assessment of marine litter and plastic pollution*. UNEP.
- World Bank. (2018). *What a waste 2.0: A global snapshot of solid waste management to 2050*. World Bank Publications.