

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perubahan iklim bukan hanya sekedar isu lingkungan, melainkan ancaman eksistensial bagi kehidupan manusia. Peningkatan suhu global, kenaikan permukaan `air laut, gelombang panas yang ekstrem dan kekeringan berkepanjangan, serta kerusakan lingkungan adalah beberapa contoh nyata dari dampak perubahan iklim. Berbagai aktivitas manusia, seperti pembakaran bahan bakar fosil, penggunaan transportasi, sisa makanan yang dibuang, penggunaan pakaian dan barang elektronik, deforestasi, serta kegiatan industri pabrik dapat memengaruhi terjadinya perubahan iklim.

Tindakan mitigasi dan adaptasi jangka pendek yang dilakukan oleh manusia menjadi faktor yang turut memengaruhi seberapa besar laju dan risiko serta dampak yang bisa ditimbulkan dari peristiwa perubahan iklim (IPCC, 2023). Artinya, risiko dan dampak yang ditimbulkan bisa semakin besar dan cepat jika manusia tidak melakukan tindakan mitigasi dan adaptasi yang tepat untuk menghadapinya. Tanpa tindakan tersebut, perubahan iklim dapat menjadi ancaman besar yang semakin menantang. Bukan hanya bagi generasi saat ini, namun juga generasi mendatang. Karenanya, kondisi ini kian menuntut manusia untuk mengambil tindakan dan turut serta dalam segala upaya adaptasi dan pencegahan. Namun, ditengah urgensi tindakan yang diperlukan, muncul dampak lain pada aspek psikologis yang mulai mengganggu kehidupan.

Sejalan dengan laporan yang dikeluarkan oleh *The Lancet* menyatakan bahwa perubahan iklim kini telah menjadi ancaman kesehatan global terbesar di abad ke-21 (Watts et al., 2018). Dampak yang ditimbulkan bersifat global, tidak hanya pada sektor lingkungan, tetapi juga pada sektor perekonomian, sosial, hingga kesehatan. Banyaknya prediksi dan ketidakpastian mengenai seberapa besar dan bagaimana perubahan iklim akan berdampak pada kehidupan manusia di masa depan telah mendorong timbulnya perasaan cemas dan khawatir yang berlebihan. Fenomena ini dikenal dengan berbagai istilah seperti *eco-anxiety*, *eco-guilt*, *climate anxiety*, *ecological stress*, *climate grief*, atau *solastalgia*.

Fenomena *eco-anxiety* atau *climate anxiety* belum secara resmi diakui dan dikategorisasikan sebagai masalah patologis dalam buku panduan diagnostik seperti DSM-5 (*Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 5th edition*) yang biasa digunakan oleh para psikolog, psikiater, dan para profesional kesehatan lainnya. Karenanya, terminologi dari fenomena tersebut sangat bervariasi dan kerap digunakan secara bergantian. Namun, berbagai istilah tersebut merujuk pada kondisi yang sama yaitu untuk menggambarkan respon emosional seperti perasaan cemas, sedih, takut, marah, khawatir, rasa bersalah, dan stres yang ditimbulkan akibat ancaman perubahan iklim dan kerusakan lingkungan.

Dalam laporan yang dikeluarkan oleh *American Psychological Association*, *eco-anxiety* didefinisikan sebagai bentuk ketakutan kronis yang dialami seseorang akibat kerusakan lingkungan (Clayton et al., 2017). Dalam istilah lain, *Climate anxiety* juga merujuk pada perasaan gelisah dan khawatir

yang persisten dan sulit dikendalikan yang terkait dengan perubahan lingkungan (van Valkengoed, 2023). Dalam penelitian ini selanjutnya akan menggunakan terminologi *eco-anxiety*.

Fenomena *eco-anxiety* muncul sebagai dampak psikologis yang kian serius di tengah meningkatnya kesadaran masyarakat akan isu perubahan iklim. *Eco-anxiety* merupakan fenomena yang kompleks dan memiliki banyak sisi. Disatu sisi, kecemasan yang dialami akibat ancaman perubahan iklim dan kerusakan lingkungan kerap dianggap sebagai respon yang wajar. Sampai batas tertentu, perasaan cemas bisa mendorong tindakan perubahan yang diperlukan untuk masa depan bumi yang lebih berkelanjutan. Di sisi lain, kecemasan berlebihan akan terasa berat dan berpotensi mengganggu kehidupan sehari-hari. Kecemasan pada tingkat ini sudah tidak bersifat konstruktif lagi, melainkan destruktif.

Pada tingkat tertentu yang bersifat konstruktif, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa *eco-anxiety* memiliki dampak positif seperti memicu perilaku hemat energi di rumah, penggunaan transportasi umum, menghindari sampah makanan (Ogunbode et al., 2022), lebih mendukung kebijakan yang relevan dengan iklim dan niat melakukan perilaku pro-lingkungan (Wullenkord et al., 2021). Di sisi lain, penelitian juga menemukan bahwa peningkatan kecemasan terkait perubahan iklim berkorelasi dengan penurunan kesehatan mental (Reyes et al., 2021), munculnya gejala insomnia (Ogunbode et al., 2023), dan perasaan cemas tersebut telah menghambat aktivitas serta kehidupan sehari-hari mereka (Hickman et al., 2021).

Berbagai temuan tersebut menunjukkan dua sisi dampak yang ditimbulkan dari *eco-anxiety*. Perasaan negatif yang timbul akibat ancaman perubahan iklim dan kerusakan lingkungan merupakan ancaman dan sumber potensi masalah yang perlu diantisipasi dan diatasi. Meski beberapa menunjukkan peran *eco-anxiety* bisa mendorong munculnya tindakan pro-lingkungan, namun *eco-anxiety* bukan faktor yang bisa diandalkan untuk adanya perubahan jangka panjang, karena *eco-anxiety* juga berpotensi menimbulkan dampak negatif pada kesejahteraan hidup manusia.

Perbedaan dampak *eco-anxiety* dijelaskan oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa korelasi *eco-anxiety* dengan perilaku pro-lingkungan bergantung pada tingkat keparahan *eco-anxiety* yang dialami (Heeren et al., 2022). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa seseorang dengan tingkat *eco-anxiety* yang lebih rendah memiliki korelasi yang lebih tinggi dengan perilaku pro-lingkungan. Sebaliknya, seseorang dengan tingkat *eco-anxiety* yang lebih tinggi menunjukkan korelasi yang lebih rendah dengan perilaku pro-lingkungan.

Eco-anxiety adalah fenomena yang nyata dan semakin banyak individu yang merasakannya dari berbagai negara. Namun, data menunjukkan adanya kelompok usia tertentu yang lebih rentan terhadapnya. Secara global, melalui berbagai survei dan studi, ditemukan bahwa generasi Z adalah kelompok yang paling rentan terhadap perasaan cemas akibat perubahan iklim ini. Generasi Z berada di fase kehidupan dimana mereka mulai membangun impian dan membayangkan kehidupan masa depan. Terlebih, kelompok usia ini juga berada di fase perkembangan emosi yang

belum stabil. Karenanya, dapat dipahami jika generasi Z adalah kelompok yang paling rentan mengalami fenomena ini karena mereka merasa dampak perubahan iklim bisa mengancam impian dan kehidupan mereka di masa mendatang.

Hasil survei menunjukkan bahwa perempuan dan generasi muda adalah kelompok yang paling banyak mengalami *eco-anxiety* dan lebih rentan terkena dampak dari perubahan iklim (Heeren et al., 2022). Dalam penelitian lain yang dilakukan terhadap 10.000 partisipan berusia 16-25 tahun di 10 negara menunjukkan bahwa 59% partisipan merasa sangat khawatir, 84% merasa cukup khawatir terhadap perubahan iklim, dan 50% melaporkan berbagai emosi negatif yang dirasakan terkait perubahan iklim (Hickman et al., 2021). Dalam hasil tersebut, emosi dan pemikiran negatif yang dilaporkan termasuk emosi sedih, cemas, marah, merasa tak berdaya, merasa bersalah, menganggap masa depan sangat menakutkan, menganggap kehidupan manusia menuju kehancuran, keamanan terancam, tidak adanya akses terhadap peluang yang sama seperti yang dimiliki oleh masa orang tua mereka, pemikiran bahwa manusia telah gagal dalam upaya menjaga bumi, hingga perasaan ragu untuk memiliki anak.

Secara global, data lain menunjukkan 64% warga Amerika (usia diatas 18 tahun) merasa khawatir terhadap pemanasan global (Marlon et al., 2023), 75,8% remaja di Kanada (usia 15-18 tahun) khawatir terhadap konsekuensi dan dampak yang ditimbulkan terkait perubahan iklim (Wu et al., 2023), 40,1% penduduk British Columbia berusia diatas 16 tahun mengalami peningkatan dalam kecemasan dan kekhawatiran terkait

perubahan iklim (Bratu et al., 2022), dan melalui *World Economic Forum* bahwa 67% warga Amerika yang berusia 18-23 tahun merasakan kekhawatiran yang signifikan terkait perubahan iklim yang dipicu oleh penggunaan media sosial dan ada perasaan tak berdaya terkait tindakan yang bisa dilakukan untuk mencegah dan mengatasi perubahan iklim (Grill, 2022). Randolph Brooks, seorang staf di pusat konseling NC State University juga menemukan setidaknya 60% mahasiswa di Amerika telah mengalami gejala kecemasan terkait iklim (Zimmerman, 2024). Selain itu, melalui laporan berjudul *From Eco-anxiety to Eco-optimism: Listening to a Generation of Resilient Youth* yang dilakukan di 15 negara di Afrika, Asia, dan Amerika terhadap kaum muda berusia 16-24 tahun juga menunjukkan 57% dari mereka mengalami *eco-anxiety* (UNICEF USA, 2023).

Tingginya angka generasi Z dalam data yang mengalami perasaan negatif berupa kekhawatiran dan kecemasan akibat perubahan iklim membuat fenomena *eco-anxiety* ini semakin umum terjadi di masyarakat modern. Fenomena ini muncul di tengah meningkatnya kesadaran individu akan isu, ancaman, dan dampak dari peristiwa perubahan iklim dan kerusakan lingkungan.

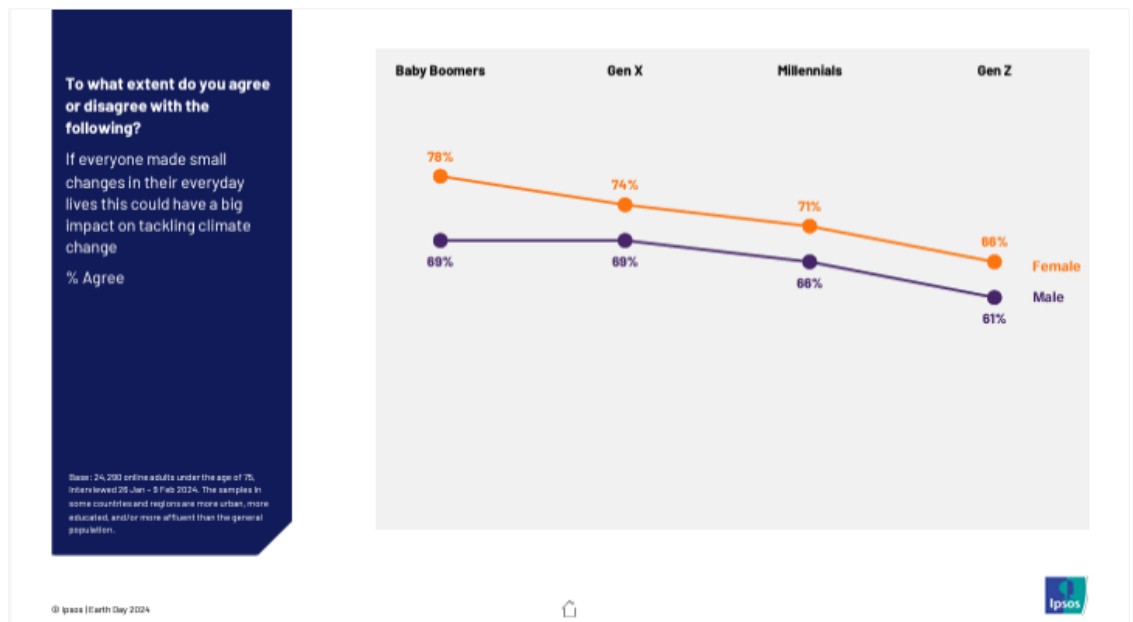
Sebuah survei di Amerika pada tahun 2018 menunjukkan bahwa dibanding dengan orang dewasa, generasi Z lebih banyak mengalami stres akibat informasi tentang perubahan iklim dan pemanasan global (American Psychological Association, 2018). Selain itu, generasi Z juga dianggap memiliki respon emosi yang lebih kuat (ketakutan, rasa bersalah, dan marah) terkait perubahan iklim karena mereka adalah generasi yang paling terancam

masa depannya dan lebih banyak menghadapi ketidakpastian dibanding generasi sebelumnya (Poortinga, 2023).

Perubahan iklim telah terjadi sejak lama di berbagai negara. Isu ini kian serius ketika dampak yang dirasakannya semakin nyata. Dampak yang ditimbulkan dari perubahan iklim tidak hanya dirasakan negara maju saja, melainkan juga negara berkembang. Namun, sebagian besar penelitian yang ada telah banyak dilakukan di negara Barat yang notabene merupakan negara maju. Padahal, negara berkembang sering kali lebih rentan terhadap dampak perubahan iklim karena kemampuan, sumber daya dan akses yang dimiliki untuk menghadapi dan beradaptasi terhadap perubahan iklim kerap kali sangat terbatas. Keterbatasan itu menjadikan negara-negara tersebut lebih rentan dan membutuhkan perhatian yang lebih besar dalam upaya menghadapi dan mengatasi permasalahan iklim. Karenanya, kebutuhan penelitian tentang *eco-anxiety* di negara berkembang yang rentan juga kian mendesak.

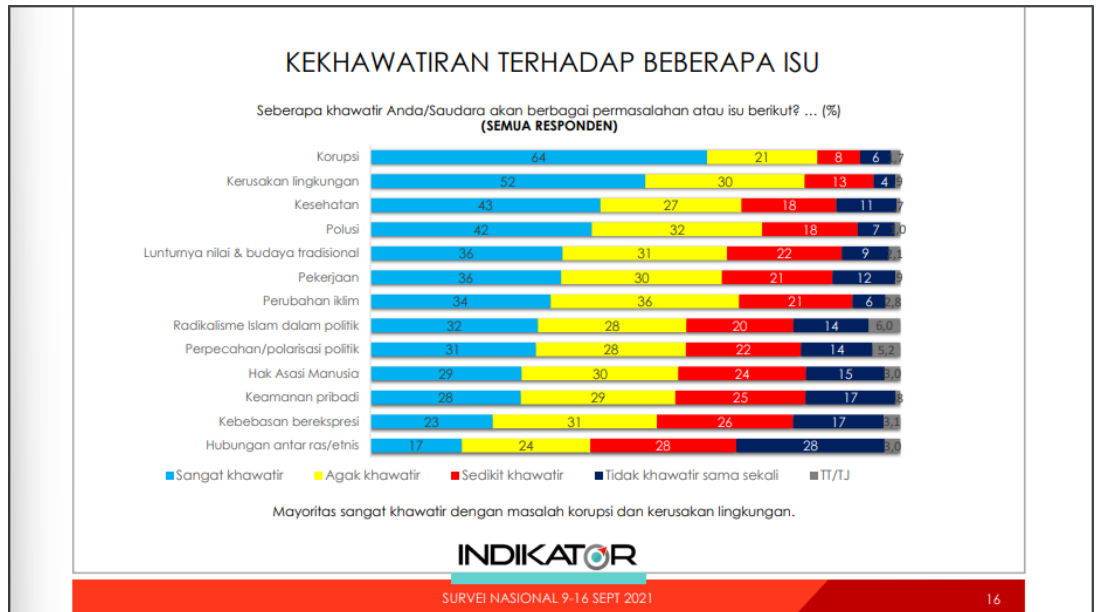
Tingkat kepadatan penduduk, letak geografis, ketergantungan pada sumber daya alam, tingginya tingkat deforestasi, dan keterbatasan dalam infrastruktur, teknologi, dan kebijakan membuat Indonesia menjadi negara yang rentan terhadap perubahan iklim. Survei terbaru yang dirilis oleh Ipsos Global pada tahun 2024 menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat Indonesia (80%) telah memiliki kesadaran yang baik terkait ancaman perubahan iklim dan urgensi tindakan yang diperlukan untuk mengatasinya. Namun, dalam hasil survei yang sama juga menunjukkan bahwa generasi Z dan milenial menjadi kelompok yang paling banyak mengalami kelelahan

dan merasa tidak berdaya akibat perubahan iklim, mereka merasa bahwa perubahan iklim sudah berada di luar kendali sehingga sudah terlambat untuk mengambil tindakan yang diperlukan.



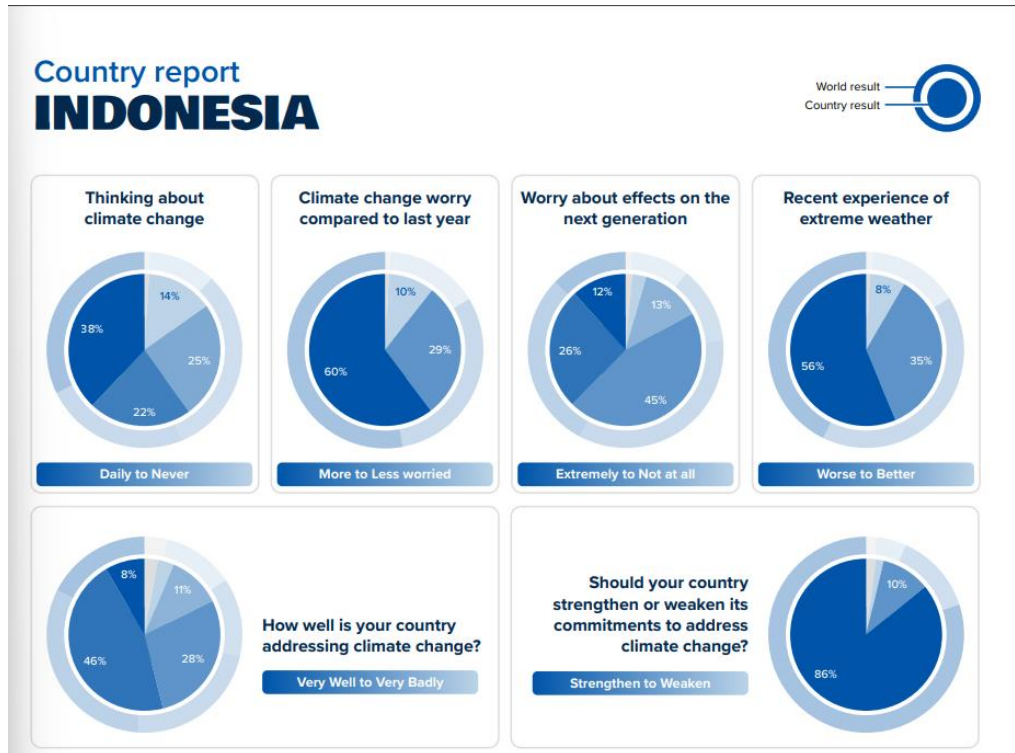
(Ipsos, 2024)

Sebelumnya, juga terdapat survei nasional yang dilakukan oleh Indikator pada tahun 2021 terhadap 4.020 responden berusia 17-35 tahun yang menunjukkan tingginya kesadaran terhadap isu perubahan iklim, terutama pada kelompok perempuan dan generasi Z. Pada survei tersebut, generasi milenial dan generasi Z bahkan menganggap isu kerusakan lingkungan, polusi, dan perubahan iklim sebagai isu yang mereka khawatirkan (Indikator Politik Indonesia, 2021).



(Indikator Politik Indonesia, 2021)

Survei yang dilakukan terhadap lebih dari 73.000 orang dari 77 negara (termasuk Indonesia) pada tahun 2024 oleh *United Nations Development Programme* (UNDP) menunjukkan bahwa 56% masyarakat global memikirkan tentang perubahan iklim setiap hari atau setiap minggu, 53% dari responden secara global menunjukkan peningkatan rasa khawatir yang lebih tinggi dibanding tahun sebelumnya, sementara Indonesia menjadi negara ke 38 dari 77 negara yang paling banyak (60%) mengalami peningkatan rasa khawatir terkait perubahan iklim, 38% memikirkan tentang perubahan iklim setiap hari dan 22% memikirkan perubahan iklim setiap minggu (Flynn et al., 2024).



(Flynn et al., 2024)

Munculnya perasaan negatif terkait perubahan iklim dapat dipengaruhi oleh pengalaman langsung maupun tidak langsung. Seseorang yang terdampak bencana langsung seperti cuaca ekstrem, kebakaran hutan, banjir, kekeringan, dan berbagai bencana lain akibat perubahan iklim berpotensi mengalami *eco-anxiety*. Hal itu dikarenakan mereka mengalami dan melihat secara nyata bagaimana bencana akibat perubahan iklim berdampak langsung pada kehidupan mereka, mulai dari kehilangan tempat tinggal, kehilangan orang terdekat, kerusakan properti, hingga terganggunya sumber pendapatan dan mata pencaharian. Pengalaman tersebut dapat meninggalkan perasaan takut, sedih, cemas, dan trauma yang mendalam. Selain itu, pengalaman tidak langsung seperti terpaan informasi dari media juga berpotensi mendorong timbulnya *eco-anxiety*. Kesadaran tinggi yang

didapat dari konsumsi informasi dari media akan membentuk persepsi individu terkait perubahan iklim dan memengaruhi emosi yang muncul.

Data yang menunjukkan eksistensi fenomena *eco-anxiety* di Indonesia menunjukkan bahwa fenomena tersebut bukanlah isu yang bisa diabaikan, mengingat potensi dampak negatif yang bisa ditimbulkan. Pengalaman tidak langsung melalui terpaan informasi yang dikonsumsi individu dari media massa, baik itu media konvensional maupun media digital turut berperan dalam munculnya fenomena ini. Pengetahuan terkait perubahan iklim yang didapat melalui pengalaman tidak langsung seperti terpaan informasi dari media bisa menimbulkan dampak afektif pada seseorang, termasuk kecemasan (Maran & Begotti, 2021).

Suatu proses komunikasi dilakukan untuk menyampaikan pesan dengan harapan menimbulkan pengaruh sesuai yang diharapkan. Media digunakan sebagai saluran untuk menyampaikan pesan tersebut. Media memiliki tiga dimensi efek, diantaranya kognitif, afektif, dan *behavioral*. Efek kognitif artinya media bersifat informatif bagi komunikan, efek afektif adalah efek yang muncul dalam bentuk emosional atau perasaan (positif maupun negatif), dan efek *behavioral* merupakan akibat dalam bentuk perilaku atau tindakan (Oktarina & Abdullah, 2017). Terpaan informasi terkait perubahan iklim ini tidak hanya berperan dalam meningkatkan kesadaran dan memicu timbulnya perilaku pro lingkungan, tetapi juga berpotensi memicu munculnya efek emosional seperti rasa cemas, marah, putus asa, atau khawatir. Positif atau negatif efek yang ditimbulkan akan

bergantung pada bagaimana komunikasi menafsirkan informasi yang dikonsumsi (Oktarina & Abdullah, 2017).

Dalam hasil survei global pada tahun yang dilakukan oleh UNICEF USA menunjukkan bahwa sebanyak 47% responden memanfaatkan media sosial mereka untuk berdiskusi dan mencari informasi terkait perubahan iklim (UNICEF USA, 2023). Namun, pada saat yang sama, mereka juga melaporkan bahwa informasi terkait perubahan iklim yang dikonsumsi terasa menakutkan dan membuat mereka merasakan kecemasan.

Peran media sebagai gerbang utama sumber informasi dapat membantu membentuk persepsi publik terhadap isu perubahan iklim. Dengan kemudahan akses dan ragam informasi yang ditawarkan, individu bisa dengan mudah menemukan berbagai informasi yang dibutuhkan. Namun, terpapar informasi secara terus-menerus juga dapat memicu timbulnya respon emosional yang kuat pada individu. Hal ini terlihat melalui survei yang dilakukan di Australia yang menunjukkan 24% dari responden merasa tertekan setiap kali mereka melihat atau membaca informasi di media terkait dengan ancaman dan konsekuensi yang akan ditimbulkan akibat perubahan iklim (Weissbecker, 2011).

Terpapar informasi dari media yang berulang dan intens, baik dalam bentuk berita, laporan, maupun video dan gambar terkait perubahan iklim dapat meningkatkan kesadaran demi munculnya suatu tindakan pencegahan dan penanggulangan. Tetapi terpapar informasi secara terus-menerus tersebut juga dapat memunculkan dan memperkuat rasa cemas dan ketidakberdayaan. Akibatnya, individu yang terpapar informasi terkait perubahan iklim menjadi

berisiko lebih tinggi mengalami dampak emosional seperti kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh menunjukkan bahwa terpapar informasi di media tentang dampak yang ditimbulkan dari perubahan iklim berkorelasi dengan *climate anxiety* yang dialami individu. Hasil penelitian lain yang dilakukan terhadap mahasiswa usia 18-26 tahun di Turin University juga menemukan bahwa terpapar informasi di media berkontribusi pada munculnya *climate anxiety* (Maran & Begotti, 2021).

Perubahan iklim yang telah menjadi isu global yang kian mendesak membuat adanya ledakan informasi terkait isu tersebut. Ledakan informasi yang tersebar di internet tentang perubahan iklim dan kerusakan lingkungan telah mengalami peningkatan beberapa tahun terakhir dan menjadi sumber kecemasan yang kompleks (Weissbecker, 2011). Melalui berbagai platform media, baik media konvensional maupun media digital, informasi terkait perubahan iklim tersaji dalam berbagai bentuk, baik teks, audio, video, maupun audio visual.

Di tengah gencarnya arus informasi digital, media konvensional tidak sepenuhnya ditinggalkan oleh masyarakat. Media konvensional seperti radio, televisi, surat kabar atau koran masih memiliki jangkauan tersendiri di masyarakat.

WEEKLY REACH OFFLINE AND ONLINE

TOP BRANDS

% Weekly usage

- Weekly use TV, radio & print
- More than 3 days per week TV, radio & print
- Weekly use online brands
- More than 3 days per week online brands

16%

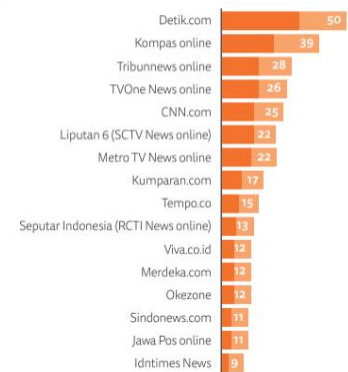
pay for
ONLINE NEWS



TV, RADIO, AND PRINT

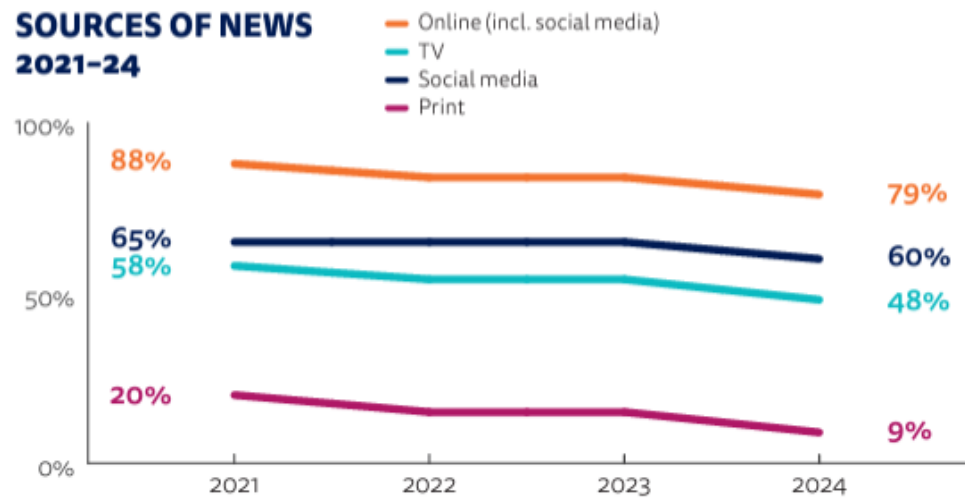


ONLINE



(Newman et al., 2024)

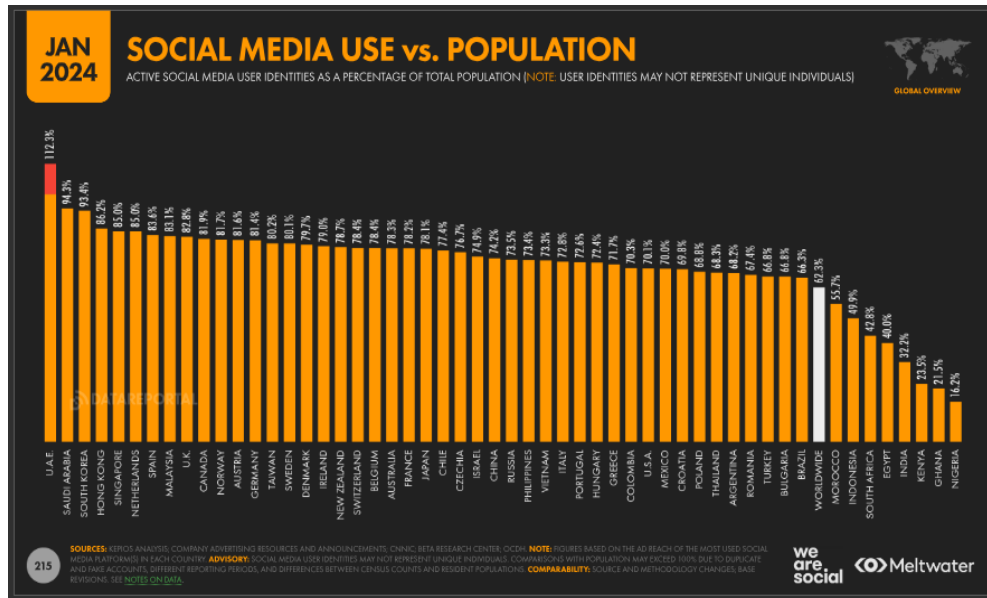
Laporan berjudul Digital News Report 2024 yang disajikan oleh Reuters Institute menunjukkan frekuensi penggunaan media sebagai sumber informasi yang digunakan oleh masyarakat Indonesia, baik media konvensional seperti koran, radio, dan tv hingga berbagai media online. Melalui laporan tersebut, terlihat bahwa baik media online maupun *offline* seperti televisi, radio, dan media cetak masih digunakan oleh publik hingga lebih dari tiga kali dalam seminggu. Laporan ini sekaligus menjadi bukti eksistensi media konvensional di tengah gencarnya penggunaan media digital.



(Newman et al., 2024)

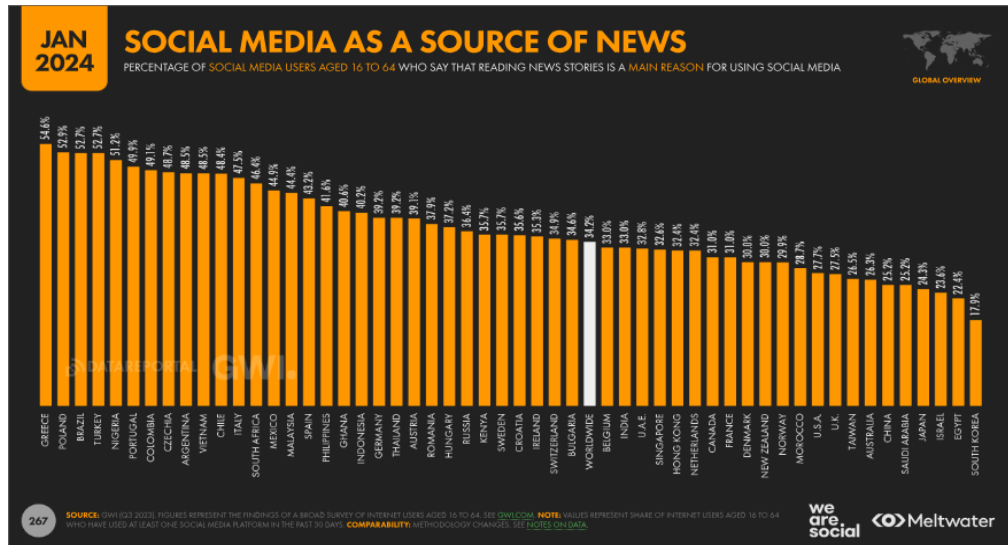
Survei yang dilakukan oleh Reuters Institute berkolaborasi dengan University of Oxford menunjukkan bahwa di Indonesia, media online dan media sosial menjadi sumber informasi yang paling banyak digunakan, namun media konvensional seperti TV, radio dan media cetak menjadi alternatif utama untuk mereka yang tidak memiliki akses internet (Newman et al., 2024).

Sementara itu, media sosial memiliki kekuatan untuk menyebarkan informasi dalam jumlah yang besar dan cepat. Jumlah pengguna pun kian meningkat setiap tahunnya. Menurut laporan terbaru yang disajikan oleh We Are Social pada tahun 2024, jumlah pengguna internet di dunia telah mencapai 5,35 miliar pengguna, sementara pengguna media sosial mencapai 5,04 miliar atau setara dengan 62,3% dari total penduduk global dan didominasi oleh masyarakat berusia 16-24 tahun (We Are Social & Meltwater, 2024a).



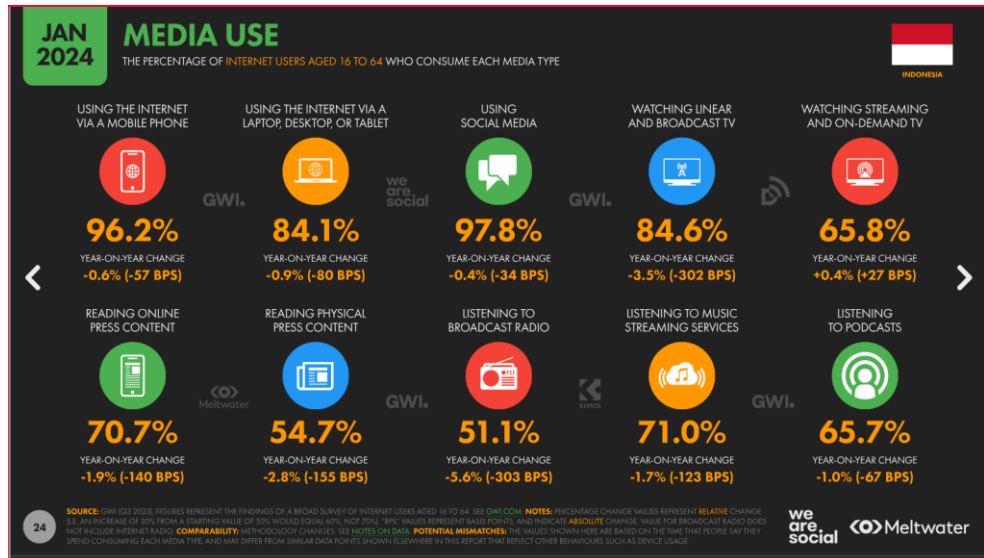
(We Are Social & Meltwater, 2024a)

Sementara itu, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 66,5% dari total jumlah populasi atau sekitar 185,3 juta pengguna dan pengguna media sosial sebanyak 49,9% dari total jumlah populasi atau sekitar 139 juta pengguna yang didominasi oleh kelompok usia 18-34 tahun (We Are Social & Meltwater, 2024b). Laporan yang sama juga menyajikan beberapa platform media sosial teratas yang paling banyak digunakan di Indonesia yaitu WhatsApp, Instagram, Facebook, TikTok, Telegram, dan X (sebelumnya dikenal dengan nama Twitter).



(We Are Social & Meltwater, 2024a)

Penggunaan media sosial tidak terbatas hanya untuk berkomunikasi dengan teman, keluarga, atau kerabat saja. Tak jarang individu menggunakan media sosial hanya sekedar untuk mengisi waktu luang, mencari informasi dan membaca berita, mencari panduan untuk melakukan sesuatu, mencari rekomendasi, berbagi pendapat, hingga menambah relasi baru. Di Indonesia, dari total pengguna media sosial yang ada, 40,2% penggunaannya memanfaatkan media sosial sebagai sumber informasi (We Are Social & Meltwater, 2024b).



(We Are Social & Meltwater, 2024b)

Data tersebut menunjukkan penggunaan media yang paling banyak digunakan, mulai dari media sosial hingga podcast dan radio. Meski media sosial menjadi pilihan yang paling banyak digunakan, namun media lainnya seperti radio dan televisi juga memiliki angka pengguna yang masih tinggi yaitu di atas 50%.

Selain itu, kepercayaan dan keyakinan diri individu terhadap kemampuannya untuk mengatasi suatu permasalahan juga memiliki peranan penting dalam munculnya kecemasan. Individu yang merasa tidak yakin atas kemampuan dirinya untuk mengatasi suatu ancaman tertentu cenderung berujung mengalami perasaan cemas. Keyakinan diri ini dikenal dengan istilah *self-efficacy*. Menurut Bandura (Hargie, 2011) *self-efficacy* didefinisikan sebagai keyakinan akan kemampuan diri seseorang untuk berhasil menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu.

Dalam proses komunikasi, *self-efficacy* turut memengaruhi cara individu mengolah informasi yang dikonsumsi dan efek yang dihasilkan.

Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung menganggap ancaman sebagai motivasi untuk melakukan tindakan pengendalian, sementara individu dengan tingkat *self-efficacy* yang rendah akan menganggap ancaman sebagai sumber kekhawatiran (Littlejohn et al., 2017). *Self-efficacy* berperan sebagai faktor internal dari individu yang memengaruhi bagaimana individu menafsirkan informasi yang di konsumsi tentang perubahan iklim dari media. Individu yang memandang suatu hal negatif sebagai potensi ancaman yang tidak dapat mereka atasi, artinya mereka memandang ancaman tersebut sebagai sesuatu yang membahayakan diri mereka. Karenanya, keyakinan akan kemampuan diri yang rendah untuk mengendalikan dan mengatasi permasalahan tersebut dapat memicu timbulnya kecemasan.

Beberapa penelitian tentang *self-efficacy* terkait *eco-anxiety* menunjukkan hasil yang berbeda-beda. Penelitian yang dilakukan pada remaja usia 11-19 tahun di Swiss pada tahun 2022 menemukan bahwa *self-efficacy* berkorelasi dengan tingkat *climate anxiety* yang lebih tinggi (Sarrasin et al., 2022). Studi yang dilakukan terhadap remaja di German usia 18-24 tahun pada 2020 menunjukkan bahwa *efficacy beliefs (collective and self-efficacy)* memiliki korelasi dengan *climate anxiety* (Helferich et al., 2020). Penelitian lain yang dilakukan terhadap mahasiswa di Italia membuktikan bahwa *efficacy beliefs (collective and self-efficacy)* berkorelasi dengan *climate anxiety* dan arah korelasinya adalah positif (Maran & Begotti, 2021). Namun, studi lain yang dilakukan di German pada tahun 2023 menunjukkan hasil yang kontras dengan studi lainnya, dimana *self-*

efficacy ditemukan tidak berkorelasi dengan *climate anxiety* (Reese et al., 2023).

Korelasi antara *self-efficacy* dengan kecemasan ditemukan dalam penelitian lain dalam konteks yang berbeda. Dalam konteks kecemasan dalam pembelajaran melalui penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung tahun 2017 menunjukkan hasil adanya korelasi negatif signifikan dari *self-efficacy* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam pembelajaran bahasa Inggris (Utami & Nurjati, 2017). Artinya, semakin tinggi *self-efficacy* akan semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan mahasiswa dalam pembelajaran bahasa Inggris.

Individu dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung meragukan kemampuan dirinya dalam menghadapi suatu tantangan dan mengatasi suatu permasalahan. Selain itu, mereka juga cenderung menghindari situasi sulit yang dianggap mengancam karena merasa tertekan dan tidak mampu mengatasi situasi tersebut. Individu yang dihadapkan pada suatu ancaman biasanya akan berfokus untuk mengatasi ancaman yang dirasakan. Namun, rendahnya *self-efficacy* individu yang ditimbulkan akibat adanya suatu ancaman yang tinggi bisa menimbulkan rasa takut dan membuat individu beralih fokus untuk mengendalikan rasa takut tersebut alih-alih melakukan tindakan untuk mengatasi ancaman yang dirasakan (Littlejohn et al., 2017).

Semakin banyaknya masyarakat yang mengalami perasaan cemas terkait perubahan iklim, termasuk di Indonesia, menjadikan dasar urgensi penelitian ini. Namun, sebagian besar penelitian yang sudah ada banyak dilakukan di negara-negara Barat, sementara di negara berkembang seperti

Indonesia masih sangat minim perhatian akademis akan isu ini. Padahal, Indonesia menjadi negara yang rentan akan dampak perubahan iklim sehingga membutuhkan perhatian yang lebih besar.

Penelitian yang berfokus pada faktor-faktor yang berkorelasi dengan *eco-anxiety* juga masih sangat minim, kebanyakan dari penelitian berfokus untuk menguji bagaimana pengaruh *eco-anxiety* terhadap berbagai aksi dan tindakan lingkungan. Padahal, sudah banyak penelitian yang menunjukkan dampak negatif yang ditimbulkan oleh *eco-anxiety*. Hal ini menunjukkan kebutuhan akan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor apa saja yang berkorelasi dengan fenomena *eco-anxiety* di Indonesia.

Media, yang pada kehidupan modern ini memainkan peran penting sebagai sumber informasi utama dalam membentuk persepsi dan memengaruhi emosional individu bisa menjadi kunci dalam mengembangkan strategi komunikasi yang efektif. Namun, belum ditemukan penelitian di Indonesia yang mengkaji bagaimana peran terpaan informasi di media terkait isu perubahan iklim dan pengaruhnya terhadap *eco-anxiety*. Selain itu, eksplorasi peran *self-efficacy* pada penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang faktor yang berkaitan dengan *eco-anxiety*.

Adapun keterkaitan topik ini dengan bidang keilmuan komunikasi karena terdapat proses komunikasi yang melatarbelakangi munculnya fenomena *eco-anxiety* yaitu melalui terpaan informasi terkait perubahan iklim dari media terhadap penggunaannya dan tingkat *self-efficacy* yang dimiliki individu. Karenanya, penelitian ini akan melihat apakah terdapat

pengaruh terpaan media terkait perubahan iklim dan *self-efficacy* terhadap tingkat *eco-anxiety* pada generasi Z di Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

Perubahan iklim telah terjadi sejak lama, namun isu ini menjadi kian mendesak ketika dampaknya terlihat semakin nyata di berbagai negara. Dampak tersebut dianggap sebagai ancaman eksistensial bagi keberlangsungan hidup manusia di masa mendatang. Karenanya, dibutuhkan tindakan yang signifikan untuk mencegah dan mengatasi dampak yang ditimbulkan. Namun, ditengah urgensi tindakan yang diperlukan, muncul fenomena kecemasan terkait perubahan iklim atau dikenal dengan istilah *eco-anxiety*.

Pada satu sisi, beberapa penelitian telah menunjukkan *eco-anxiety* memiliki dampak positif dalam mendorong timbulnya perilaku yang dibutuhkan untuk mengatasi perubahan iklim. Pada sisi lain, penelitian juga menunjukkan bahwa *eco-anxiety* menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan hidup dan kelancaran aktivitas sehari-hari manusia. Melihat dampak negatif yang ditimbulkan, *eco-anxiety* menjadi faktor yang tidak bisa diandalkan untuk mendorong munculnya perilaku pro lingkungan dalam jangka panjang.

Kecemasan akibat perubahan iklim dapat terjadi di berbagai kalangan. Namun, data menunjukkan generasi Z sebagai kelompok yang paling rentan terhadap fenomena ini. Sebagai generasi yang sedang berada di fase pertumbuhan dan bersiap menata masa depan, dapat dipahami bahwa kelompok ini menjadi yang paling rentan mengalami kecemasan karena

dampak perubahan iklim dianggap telah mengancam masa depan mereka. Tak terkecuali di Indonesia, data telah menunjukkan adanya generasi muda yang merasa kelelahan dan tidak berdaya terhadap perubahan iklim serta peningkatan jumlah generasi muda yang merasakan kekhawatiran terhadap perubahan iklim.

Munculnya informasi yang disampaikan oleh media memberikan kemungkinan munculnya *eco-anxiety*. Kemunculan fenomena ini dapat diakibatkan oleh pengalaman langsung maupun tidak langsung terkait perubahan iklim. Pengalaman langsung terkait dampak perubahan iklim dapat menimbulkan berbagai perasaan dan emosi negatif terhadap individu yang mengalaminya. Tak terkecuali, pengalaman tidak langsung seperti informasi yang di konsumsi dari media terkait perubahan iklim juga dapat mendorong munculnya perasaan cemas. Individu yang terkena terpaan informasi secara terus-menerus berpotensi menimbulkan respon emosional yang kuat. Di sisi lain, keyakinan diri individu atas kemampuannya untuk mengatasi suatu permasalahan atau situasi juga akan berkontribusi pada timbulnya kecemasan.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan korelasi dari terpaan informasi di media dan *self-efficacy* terhadap *eco-anxiety*. Namun, penelitian tersebut sebagian besar dilakukan di negara Barat. Di Indonesia, belum ditemukan penelitian serupa meski di Indonesia telah ditemukan adanya peningkatan kekhawatiran yang dirasakan oleh generasi muda terkait perubahan iklim. Karenanya, penelitian ini akan mencari tahu “Apakah

terdapat pengaruh terpaan media terkait perubahan iklim dan *self-efficacy* terhadap tingkat *eco-anxiety* pada generasi Z di Indonesia?”.

1.3 Tujuan Penelitian

- 1.3.1 Mengetahui apakah terdapat pengaruh terpaan media terkait perubahan iklim terhadap tingkat *eco-anxiety* pada generasi Z di Indonesia.
- 1.3.2 Mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat *eco-anxiety* pada generasi Z di Indonesia.
- 1.3.3 Mengetahui apakah terdapat pengaruh simultan dari terpaan media terkait perubahan iklim dan *self-efficacy* terhadap tingkat *eco-anxiety* pada generasi Z di Indonesia

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan memperdalam teori dan konsep dalam kajian komunikasi lingkungan, serta mendorong lahirnya teori-teori baru atau modifikasi teori komunikasi untuk diterapkan dalam konteks komunikasi lingkungan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan menjadi referensi bagi pihak-pihak terkait, seperti pembuat kebijakan dan praktisi, untuk mengembangkan program dan intervensi yang bertujuan untuk mencegah individu dari mengalami *eco-anxiety* dan/atau membantu individu agar dapat mengatasi *eco-anxiety* yang di alami.

1.4.3 Manfaat Sosial

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan meningkatkan kesadaran bagi masyarakat tentang *eco-anxiety* yang dialami oleh generasi Z di Indonesia sehingga mendorong terciptanya lingkungan yang lebih suportif dan inklusif agar mereka dapat saling berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan untuk mengatasi dan mencegah dampak perubahan iklim.

1.5 Kerangka Teori

1.5.1 State of The Art

- 1) Penelitian berjudul *Climate Anxiety, Wellbeing, and Pro-environmental Action: Correlates negative emotional responses to climate change in 32 Countries* dalam *Journal of Environmental Psychology* dilakukan oleh Ogunbode et al. (2022) bertujuan untuk mencari tahu korelasi *climate anxiety* dalam berbagai konteks nasional di 32 negara, termasuk dengan pengalaman pribadi terhadap bencana banjir, *descriptive norms*, dan terpapar media terkait perubahan iklim, serta mengeksplorasi bagaimana *climate anxiety* berkorelasi dengan perilaku pro lingkungan dan *mental wellbeing*. Penelitian dilakukan di 32 negara (termasuk Indonesia) dengan target minimal 200 responden dari masing-masing negara. Dengan pendekatan kuantitatif melalui penyebaran kuesioner, total keseluruhan sampel akhir yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 12.246 sampel. Penelitian ini menggunakan teori *Social*

Cognitive dari Bandura untuk membingkai hipotesis yang diajukan, dimana teori tersebut menjelaskan bahwa emosi dan kognisi individu terbentuk melalui pengaruh kontekstual yang memberikan informasi melalui instruksi, pemodelan dan persuasi sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman pribadi terhadap bencana banjir tidak berkorelasi dengan *climate anxiety* dan *climate anxiety* berkorelasi positif dengan *descriptive norms* (persepsi terhadap apa yang dilakukan *reference group*, dalam hal ini adalah teman dan anggota keluarga). Artinya, tingkat *climate anxiety* berhubungan dengan sejauh mana partisipan mengamati teman dan keluarga sebagai *reference group* mereka dalam mengungkapkan perasaan negatif terkait perubahan iklim. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *climate anxiety* berkorelasi positif dengan tingkat terpaan media tentang informasi dampak perubahan iklim, tingkat perhatian yang diberikan terhadap informasi perubahan iklim, dan perilaku pro lingkungan. Namun, *climate anxiety* berkorelasi negatif dengan *mentall wellbeing* dan tidak berkorelasi dengan tingkat terpaan media terkait informasi solusi perubahan iklim.

- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Daniela dan Tatiana (2021) dengan judul *Media Exposure to Climate Change, Anxiety, and Efficacy Beliefs in a Sample of Italian University Students* dalam jurnal *Environmental Research and Public Health* menganalisis bagaimana terpaan media tentang informasi perubahan iklim pada sampel mahasiswa terkait *attention* yang diberikan dan

jenis sumbernya, menganalisis bagaimana terpaan media terkait perubahan iklim berhubungan dengan *climate anxiety* dan *efficacy beliefs (collective and self-efficacy)*, serta menganalisis korelasi antara *climate anxiety* dan *efficacy beliefs*. Dengan kuesioner yang disebar ke 312 mahasiswa di Universitas di Italia yang berusia 18-26 tahun, penelitian menunjukkan bahwa partisipan terkena terpaan beberapa kali dalam seminggu terkait informasi perubahan iklim, terutama dari media sosial, koran, dan program televisi. Penelitian ini menggunakan *cognitive theory of stress*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *attention* terhadap informasi perubahan iklim berkorelasi positif dengan *climate anxiety* dan *efficacy beliefs (collective and self-efficacy)*. Selain itu, *climate anxiety* juga ditemukan berkorelasi dengan *collective* dan *self-efficacy* dan adanya peningkatan *efficacy beliefs* dalam menanggapi peluang mitigasi perubahan iklim, bahkan ketika partisipan mengalami *climate anxiety*.

- 3) Penelitian sebelumnya yang berjudul *The Influence of Climate Crisis-Related Media Reporting on the Eco-Anxiety of Individuals* dalam *Interdisciplinary Journal of Environmental and Science Education* oleh Loll et al. (2023) di Jerman dilakukan untuk mengetahui perbedaan pengaruh dari tiga jenis media yang berbeda (video, radio, dan koran) terhadap tingkat *eco-anxiety* seseorang dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menargetkan responden dengan usia berkisar antara 18-57 tahun. Dengan menggunakan teknik *snowball sampling*,

partisipan diminta untuk mengisi kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Teori yang digunakan adalah *Media Richness Theory* dimana menjelaskan bahwa ragam jenis media yang berbeda mempunyai kemampuan yang berbeda dalam menyampaikan, juga akan menghasilkan pengaruh yang berbeda pula. Hasil penelitian menemukan adanya perbedaan yang signifikan terkait tingkat *eco-anxiety* sebelum dan sesudah intervensi, namun tidak adanya pengaruh yang signifikan dari jenis media terhadap tingkat *eco-anxiety*.

- 4) Penelitian yang dilakukan oleh Utami & Nurjati (2017) dengan judul Hubungan *Self-efficacy*, *Belief*, dan Motivasi dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Pembelajaran Bahasa Inggris dalam jurnal *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi* dilakukan untuk melihat bagaimana faktor individu seperti *self-efficacy*, *belief*, dan motivasi berperan pada munculnya kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dalam pembelajaran bahasa Inggris. Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif yang melibatkan 100 mahasiswa sebagai responden. Untuk membuktikan hipotesis, penelitian ini menggunakan teori *social cognitive* dari Bandura yang menjelaskan bahwa *self-efficacy* adalah penyebab *cognitive determination* dari terjadinya kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi, *self-efficacy* dan *belief* memiliki korelasi negatif signifikan dengan tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa dalam pembelajaran bahasa Inggris.

5) Penelitian berjudul *An analysis of Indonesia Student-Level Boxing athletes: What Effect Does Competition Anxiety Have on Self-Efficacy?* yang dilakukan oleh Saniah et al. (2024) dalam jurnal Retos bertujuan untuk menganalisis pengaruh dari variabel *self-efficacy* terhadap kecemasan kompetisi pada atlet tinju. Penelitian ini menggunakan *theory of competitive anxiety* dan teori *Self-efficacy* Bandura. Dengan 130 partisipan berusia 15-18 tahun yang merupakan atlet tinju dari daerah Yogyakarta dan Kalimantan Selatan yang akan bertanding, hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif signifikan dari *self-efficacy* terhadap kecemasan yang dialami atlet saat akan bertanding. Artinya, jika tingkat *self-efficacy* atlet tinggi, maka tingkat kecemasan yang dialaminya rendah.

Penelitian-penelitian diatas telah menunjukkan bukti adanya pengaruh dari variabel terpaan media dan *self-efficacy* terhadap *anxiety* dalam beragam topik. Namun, penelitian dengan topik perubahan iklim semua dilakukan di negara lain dan belum ada penelitian dengan variabel dan topik yang sama yang dilakukan di Indonesia. Karenanya, peneliti ingin menguji variabel yang sama yaitu terpaan media, *self-efficacy*, dan *anxiety* kaitannya dengan topik perubahan iklim dengan target sampel dan lokasi penelitian di Indonesia, mengingat data telah menunjukkan peningkatan kekhawatiran yang dirasakan oleh masyarakat Indonesia terkait perubahan iklim.

1.5.2 Paradigma Penelitian

Penelitian kuantitatif ini didasarkan pada penggunaan paradigma positivisme. Paradigma ini memadukan logika deduktif dan pengamatan empiris untuk menemukan atau mengkonfirmasi hubungan kausalitas (sebab akibat) antara dua variabel atau lebih guna memprediksi pola-pola umum yang terjadi (Rakhmawati, 2019). Penelitian dengan metode ini dilakukan pada populasi atau sampel tertentu dan menggunakan konsep atau teori untuk dapat menarik kesimpulan sementara (hipotesis) untuk kemudian diuji melalui pengumpulan data di lapangan menggunakan instrumen penelitian (Sugiyono, 2013).

Dalam penelitian ini, peneliti meneliti pengaruh dari dua variabel independen atau bebas dan satu variabel dependen atau terikat. Dua variabel independen yang digunakan dalam penelitian ini adalah terpaan media dan *self-efficacy*. Sementara variabel dependen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tingkat *eco-anxiety*.

1.5.3 Terpaan Media

Menurut Shore (dalam Kriyantono, 2006) terpaan didefinisikan sebagai kegiatan mendengar, melihat, membaca, atau mengalami apa yang disampaikan oleh media massa dan dapat terjadi pada tingkat individu maupun kelompok. Terpaan dianggap sebagai tahap awal yang penting dalam pemrosesan informasi, namun tahap ini tidak cukup untuk menentukan keberhasilan komunikasi karena hal tersebut akan bergantung

pada kualitas dan frekuensi pesan yang dikonsumsi oleh individu atau kelompok (Shimp, 2010).

Media massa adalah media yang digunakan untuk berkomunikasi dengan khalayak, seperti televisi, radio, film, surat kabar, dan media online (internet) (Oktarina & Abdullah, 2017).

Terpaan media dapat diukur dengan mencari tahu data konsumen media tentang penggunaan media, mulai dari jenis media yang digunakan, frekuensi penggunaan media, hingga durasi penggunaan media (Sari, 1993). Selama terkena terpaan media, seseorang bisa mengadopsi fakta, gambar, melodi, sikap, kepercayaan, informasi afektif, atau perilaku (Fortner & Mark, 2014).

1.5.4 *Self-efficacy*

Self-efficacy merupakan keyakinan seseorang akan kemampuan dirinya dalam melakukan suatu tindakan (Dainton & Zelle, 2019). *Self-efficacy* bukan mengukur keterampilan yang dimiliki seseorang, melainkan mengukur keyakinan akan kemampuan seseorang dalam melakukan tindakan pada suatu kondisi tertentu.

Individu berbeda dengan keterampilan yang sama atau individu yang sama dalam situasi yang berbeda dapat memiliki respon dan tindakan yang berbeda bergantung pada keyakinan mereka. Semakin individu merasa yakin akan kemampuannya untuk mengendalikan suatu kondisi akan memperkecil kecemasan yang dirasakan terkait peristiwa tersebut (Supratman & Mahadian, 2018). Karena sifat variabel yang spesifik terhadap konteks,

karenanya *self-efficacy* harus diukur dengan cara yang spesifik sesuai dengan konteks permasalahannya (Graham & Mazer, 2020).

Self-efficacy dapat diukur dengan menyajikan berbagai item yang menggambarkan tingkat tuntutan tugas agar individu dapat menilai tingkat keyakinan akan kemampuan mereka dalam melakukan tugas atau aktivitas yang diperlukan dan item tersebut ditulis dengan pilihan kata ‘aku bisa melakukan’, bukan ‘aku akan melakukan’, hal itu dikarenakan ‘bisa’ menggambarkan keyakinan, sementara ‘akan’ hanya menggambarkan niat seseorang (Bandura, 1997).

1.5.5 *Eco-anxiety*

Definisi *anxiety* mengacu pada perasaan afektif seperti rasa gelisah, canggung, bingung, khawatir, tegang, stres, takut atau gugup yang mungkin terjadi dalam suatu situasi (Littlejohn & Foss, 2009). Dalam hal ini, *anxiety* timbul sebagai akibat dari proses komunikasi dimana komunikan menafsirkan informasi yang dikonsumsi terkait isu perubahan iklim dari media.

Eco-anxiety mengacu pada kondisi tekanan emosional, mental, atau somatik yang dialami seseorang sebagai respon dari adanya bahaya atau ancaman terkait perubahan iklim (Climate Psychology Alliance, 2022). Sementara itu, *American Psychological Association* mendefinisikan *eco-anxiety* sebagai ketakutan kronis yang dialami seseorang terkait kerusakan lingkungan (Clayton et al., 2017).

Munculnya *anxiety* menandakan adanya ancaman yang tidak dapat dikendalikan oleh individu ketika dirinya merasa terancam dan biasanya

ditandai dengan kewaspadaan yang meningkat, sikap menghindari suatu ancaman atau situasi bahaya, khawatir terhadap suatu risiko, dan berhati-hati dalam menilai informasi (Castells, 2009).

Spielberger, Gorsuch, dan Lushene mengembangkan *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) untuk mengukur *anxiety*. *Trait Anxiety* merupakan kecemasan yang bersifat disposisional dan bertahan lama, sementara *State Anxiety* adalah kecemasan yang bersifat situasional dan sementara (Rubin et al., 2009). STAI merupakan skala pengukuran yang telah teruji dan dapat digunakan secara luas untuk mengukur *anxiety* dari berbagai disiplin ilmu, termasuk komunikasi. *State Anxiety* berfokus pada keadaan emosional sementara dan introspeksi situasional karenanya dapat dioperasionalkan dengan mengukur intensitas perasaan yang dialami responden pada konteks permasalahan tertentu dengan menggunakan tipe skala Likert (Rubin et al., 2009).

1.5.6 Pengaruh Terpaan Media terkait Perubahan Iklim dengan Tingkat *Eco-anxiety* pada generasi Z di Indonesia

Media Dependency Theory atau dikenal juga dengan sebutan *Mass Media Dependency*, *Media System Dependency*, atau *Dependency Theory* dikemukakan oleh Ball-Rokeach dan DeFleur untuk menjelaskan efek media yang kuat yang berasal dari terpaan media massa. Teori ini berasumsi bahwa media memiliki dampak yang kuat pada individu bergantung pada tingkat ketergantungannya pada media (Napoli, 2018). Teori ini bertujuan untuk menjelaskan efek media massa yang berbeda-beda, dimana terkadang media

massa memiliki efek yang kuat dan langsung atau terkadang memiliki efek yang lemah dan tidak langsung (DeFleur & DeFleur, 2022).

Dalam masyarakat modern yang kompleks dan dinamis ini, media telah memainkan peran penting dan menjadi bagian integral dalam hidup manusia. Media menyajikan berbagai informasi yang dapat dengan mudah diakses oleh siapapun dan kapanpun. Hal ini membuat individu semakin bergantung pada media untuk mencari tahu hal yang terjadi di sekitar mereka, bertindak secara efektif dan bermakna, serta menemukan pelarian atau pengalihan perhatian (Baran, 2019). Ketergantungan ini menyebabkan munculnya pola terpaan yang berbeda, dimana seseorang yang terpapar informasi dari berbagai media akan cenderung lebih terinformasi, berwawasan, dan memiliki pemahaman yang lebih baik dibanding seseorang yang hanya terpapar informasi dari satu jenis media (Littlejohn & Foss, 2009).

Menurut DeFleur, media memiliki tiga jenis efek yang ditimbulkan, yaitu kognitif, afektif dan perilaku (DeFleur & DeFleur, 2022).

- Efek kognitif mengacu pada pengetahuan dan wawasan yang didapat, pembentukan sikap, keyakinan, serta nilai yang diyakini.
- Efek afektif mengacu pada perasaan dan respon emosional yang dirasakan, seperti rasa takut, bahagia, perasaan terasingkan, gairah, hingga kecemasan.
- Efek perilaku mengacu pada pembentukan tindakan nyata yang dilakukan sebagai pengaruh dari informasi media yang dikonsumsi.

Terpaan media atau paparan terhadap informasi yang disajikan oleh media secara terus menerus dapat menimbulkan dampak yang signifikan. Kognitif, afektif, dan perilaku individu dipengaruhi dengan cara dan tingkatan yang berbeda karena tiap-tiap dari mereka bergantung pada segmen media tertentu (Putri, 2017). Efek tersebut timbul sebagai akibat adanya terpaan informasi dari media secara massal dan terus menerus (DeFleur & DeFleur, 2022). Karenanya, *Media Dependency Theory* digunakan untuk menjelaskan pengaruh terpaan media terkait perubahan iklim terhadap tingkat *eco-anxiety* pada generasi Z di Indonesia.

1.5.7 Pengaruh *Self-efficacy* dengan Tingkat *Eco-anxiety* pada generasi Z di Indonesia

Social Cognitive theory dari Bandura menyediakan kerangka konseptual untuk memeriksa mekanisme efek atau pengaruh komunikasi yang terjadi melalui media massa terhadap *cognitive*, *affective*, dan *behavior* manusia. Bandura (dalam Bryant & Oliver, 2009) menggambarkan fungsi psikososial terkait hubungan timbal balik atau sebab akibat yang digambarkan melalui skema *triadic reciprocal causation* yang meliputi faktor personal, lingkungan dan perilaku.

Konsep inti dari *social cognitive theory* adalah *self-efficacy* yang diyakini oleh Bandura sebagai faktor penentu yang signifikan untuk individu apakah akan melakukan suatu tindakan atau tidak (DeFleur & DeFleur, 2022). Bandura (dalam Bryant & Oliver, 2009) meyakini bahwa pemodelan komunikasi yang efektif akan meningkatkan *efficacy* yang dibutuhkan untuk mengubah wawasan dan keterampilan yang didapat menjadi suatu tindakan.

Proses komunikasi tidak selalu menghasilkan partisipasi aktif kecuali individu tersebut meyakini bahwa dirinya mampu berpartisipasi untuk mencapai hasil yang diinginkan. Bandura (dalam Bryant & Oliver, 2009) meyakini bahwa keyakinan diri yang dirasakan oleh seseorang akan memengaruhi setiap fase perubahan pribadi dalam diri individu tersebut.

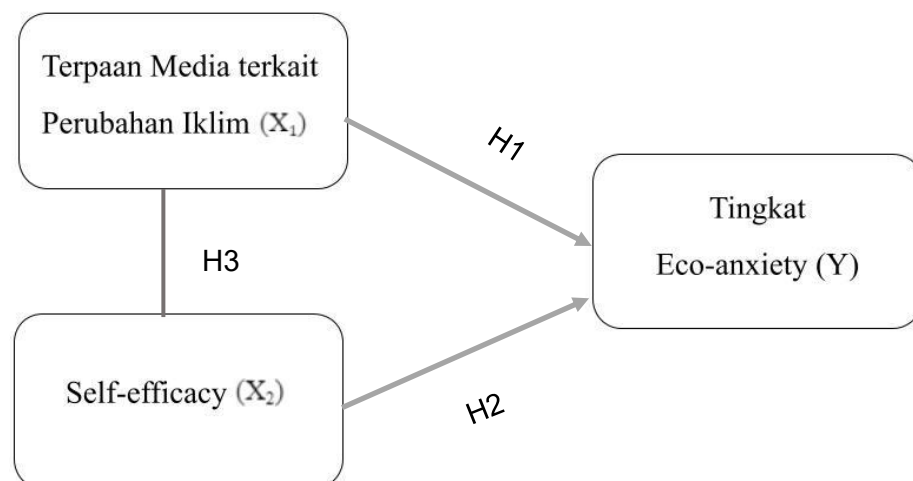
1.6 Hipotesis

H1: Terdapat pengaruh positif terpaan media terkait perubahan iklim (X_1) terhadap tingkat *eco-anxiety* pada generasi Z di Indonesia

H2: Terdapat pengaruh negatif *self-efficacy* (X_2) terhadap tingkat *eco-anxiety* (Y) pada generasi Z di Indonesia

H3: Terdapat pengaruh simultan dari terpaan media terkait perubahan iklim (X_1) dan *self-efficacy* (X_2) terhadap tingkat *eco-anxiety* (Y) pada generasi Z di Indonesia

Kerangka penelitian:



1.7 Definisi Konseptual

1.7.1 Terpaan Media terkait Perubahan Iklim

Keadaan dimana seseorang menaruh perhatian dengan melihat, mendengar, atau membaca informasi terkait perubahan iklim yang disampaikan oleh media massa.

1.7.2 *Self-efficacy*

Keyakinan diri individu akan kemampuan dirinya untuk mengatasi suatu permasalahan atau kondisi tertentu.

1.7.3 *Eco-anxiety*

Eco-anxiety mengacu pada kecemasan yang timbul dan dirasakan oleh individu terkait dengan isu perubahan iklim.

1.8 Definisi Operasional

1.8.1 Terpaan Media terkait Perubahan Iklim

Terpaan media dapat diukur dengan indikator berikut:

- Perhatian yang diberikan responden terhadap informasi
- Penggunaan setiap jenis/sumber media oleh responden untuk mengakses informasi terkait perubahan iklim
- Frekuensi responden mengakses informasi di media terkait perubahan iklim

1.8.2 *Self-efficacy*

Self-efficacy dapat diukur dengan indikator berikut:

- Keyakinan akan kemampuan responden dalam melakukan bagian tugasnya untuk mengatasi krisis iklim

- Keyakinan responden untuk berkontribusi melalui tindakan untuk mengurangi perubahan iklim
- Keyakinan responden dalam upaya memengaruhi kebijakan iklim guna membantu melindungi iklim
- Keyakinan responden untuk memotivasi orang lain untuk turut serta dalam upaya mengatasi krisis iklim
- Keyakinan responden, melalui tindakannya, untuk mendorong orang lain agar melakukan hal yang sama dalam upaya mengurangi perubahan iklim

1.8.3 Tingkat *Eco-anxiety*

Eco-anxiety dapat diukur dengan indikator berikut:

- Perasaan cemas yang dialami responden
- Perasaan khawatir yang dialami responden
- Perasaan takut yang dialami responden
- Perasaan tegang yang dialami responden
- Perasaan santai yang dialami responden
- Perasaan tenang yang dialami responden
- Perasaan damai yang dialami responden

1.9 Metode Penelitian

1.9.1 Tipe Penelitian

Tipe penelitian ini adalah kuantitatif eksplanatori. Tipe penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu hubungan kausal atau sebab akibat dari variabel yang diteliti (Berger, 2016). Peneliti menggunakan dua

variabel independen, yaitu terpaan media terkait perubahan iklim (X_1) dan *self-efficacy* (X_2) serta satu variabel dependen yaitu tingkat *eco-anxiety* (Y).

1.9.2 Populasi

Penelitian ini menjadikan generasi Z di Indonesia sebagai populasi. Pertimbangan ini merujuk pada data yang menunjukkan generasi Z sebagai kelompok yang paling rentan terhadap *eco-anxiety* di berbagai negara, namun belum ada yang meneliti pada kelompok tersebut di Indonesia. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), generasi Z adalah kelompok penduduk yang lahir di antara tahun 1997-2012, artinya saat ini mereka berada di rentang usia 12-27 tahun.

1.9.3 Sampel

1.9.3.1 Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non random* atau *non probability sampling*. Teknik ini menerapkan prosedur pengambilan sampel dimana tidak semua individu dalam populasi mempunyai peluang yang sama atau dengan kata lain sampel tidak dipilih secara acak (Syahrums & Salim, 2012). Lebih lanjut, peneliti menerapkan *purposive sampling*, dimana sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu sesuai yang dibutuhkan dalam penelitian (Napoli, 2018). Kriteria sampel pada penelitian ini meliputi:

- Generasi Z (kelahiran tahun 1997-2012 atau saat ini berusia 12-27 tahun)

- Pernah membaca atau mendengar atau melihat informasi terkait perubahan iklim

1.9.3.2 Ukuran Sampel

Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 150 sampel. Hal ini merujuk pada pendapat Roscoe (dalam Sekaran & Bougie, 2016) bahwa ukuran sampel yang baik untuk penelitian adalah lebih dari 30 dan kurang dari 500.

1.9.4 Jenis dan Sumber Data

Jenis dan sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang diperoleh dari objek penelitian secara langsung. Data didapat melalui pengisian kuesioner oleh 150 responden.

1.9.5 Alat dan Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan alat dan teknik pengumpulan data berupa angket atau kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data melalui sejumlah pertanyaan untuk mendapatkan data atau informasi dari responden sebagai sumber data (Syahrudin & Salim, 2012). Peneliti menyajikan sejumlah pertanyaan untuk kemudian dibagikan dan dijawab oleh responden.

1.9.6 Teknik Pengolahan Data

1.9.6.1 *Editing*

Setelah proses pengambilan data selesai, selanjutnya akan dilakukan proses *editing*. *Editing* merupakan suatu proses pemeriksaan data yang dilakukan guna mendeteksi kesalahan

atau *errors* dan memastikan bahwa data yang dikumpulkan sudah akurat dan sesuai kebutuhan (Kothari, 2014).

1.9.6.2 Coding

Coding merupakan suatu proses penyederhanaan untuk mengkategorikan jawaban dalam kategori atau kelompok tertentu melalui pemberian angka, kode, atau simbol (Kothari, 2014). Tahap ini dilakukan guna memudahkan proses analisis data agar lebih efisien.

1.9.6.3 Tabulasi

Tabulasi adalah proses meringkas dan mengkategorisasikan untuk kemudian disajikan dalam bentuk tabel sesuai kebutuhan analisis lebih lanjut (Kothari, 2014).

1.9.7 Teknik Analisis Data

1.9.7.1 Analisis Data Penelitian

Penelitian ini menggunakan regresi linear berganda (*multiple regression analysis*) sebagai teknik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. *Multiple regression analysis* adalah teknik yang digunakan untuk menguji pengaruh dari lebih dari satu variabel independen terhadap variabel dependen (Sekaran & Bougie, 2016). Analisis ini digunakan untuk menguji tiga hipotesis, yaitu pengaruh terpaan media terkait perubahan iklim terhadap tingkat *eco-anxiety* pada generasi Z di Indonesia, pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat *eco-*

anxiety pada generasi Z di Indonesia, dan pengaruh terpaan media terkait perubahan iklim dan *self-efficacy* terhadap tingkat *eco-anxiety* pada generasi Z di Indonesia.

1.9.7.2 Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan dan kesahihan suatu instrumen untuk mengukur apa yang akan diukur (Syahrums & Salim, 2012).

1.9.7.3 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah uji yang dilakukan untuk mengukur stabilitas dan konsistensi suatu instrumen dalam mengukur konsep tanpa terpengaruh perubahan waktu (Syahrums & Salim, 2012). Dalam uji reliabilitas, nilai *Cronbach's Alpha* < 0.60 dianggap kurang reliabel, nilai *Cronbach's Alpha* 0.70 dapat diterima, dan nilai *Cronbach's Alpha* > 0.80 dikatakan baik (Sekaran & Bougie, 2016).