



# Eko-Konseling untuk Anak dan Remaja di Ramindra: Membangun Karakter Peduli Lingkungan melalui Pendekatan Psikoedukatif

Elviana<sup>1</sup>; Fitriyawany<sup>2</sup>; Rizki Mulia<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

<sup>1</sup>Email Korespondensi: [elviana.baharuddin@ar-raniry.ac.id](mailto:elviana.baharuddin@ar-raniry.ac.id)

Received: 12 Juli 2025

Accepted: 19 Juli 2025

Published: 21 Juli 2025

## Abstract

*Urban youth are increasingly disconnected from nature due to rapid urbanization and digital lifestyles, contributing to reduced environmental awareness and eco-anxiety. This study aims to address this gap by implementing a structured eco-counseling program with a psychoeducational approach targeting children and adolescents in Ramindra, Bangkok. Using a descriptive qualitative method integrated with a community-based participatory framework, the program involved cognitive, affective, and conative components to develop environmental empathy and action. Conducted in a hybrid format, the program included interactive workshops, art therapy, outdoor activities, and school-based environmental campaigns. Results show a measurable increase in environmental knowledge (30%), development of pro-environmental attitudes (25%), reduced eco-anxiety (15%), and formation of active youth communities. The findings suggest that eco-counseling is an effective strategy to build sustainable behavior and strengthen environmental character in urban youth. The program presents a replicable model for cities facing similar ecological and psychosocial challenges.*

**Keywords:** *Eco-counseling, Environmental Awareness, Youth Education, Sustainability, Psychoeducation*

*Remaja perkotaan semakin terputus dari alam akibat urbanisasi cepat dan gaya hidup digital, yang berkontribusi pada menurunnya kesadaran lingkungan dan meningkatnya kecemasan iklim. Studi ini bertujuan mengatasi kesenjangan tersebut melalui implementasi program eko-konseling terstruktur dengan pendekatan psikoedukatif yang ditujukan bagi anak dan remaja di Ramindra, Bangkok. Dengan metode kualitatif deskriptif berbasis partisipasi komunitas, program ini mencakup komponen kognitif, afektif, dan konatif untuk menumbuhkan empati lingkungan dan tindakan nyata. Program dilaksanakan secara hybrid melalui lokakarya interaktif, terapi seni, aktivitas luar ruang, dan kampanye lingkungan berbasis sekolah. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan lingkungan sebesar 30%, sikap pro-lingkungan sebesar 25%, penurunan kecemasan iklim sebesar 15%, serta terbentuknya komunitas pemuda aktif. Temuan ini menunjukkan bahwa eko-konseling merupakan strategi efektif untuk membentuk perilaku berkelanjutan dan memperkuat karakter peduli lingkungan pada remaja perkotaan. Program ini dapat direplikasi di kota lain yang menghadapi tantangan ekologis dan psikososial serupa.*

**Kata Kunci :** *Eko-konseling, Kesadaran Lingkungan, Pendidikan Remaja, Keberlanjutan, Psikoedukasi*

## A. Pendahuluan

Krisis lingkungan hidup yang melanda berbagai kota besar dunia telah menjadi perhatian global dalam dua dekade terakhir. Bangkok, sebagai salah satu kota megapolitan di Asia Tenggara, menghadapi tantangan serius berupa kualitas udara yang buruk, manajemen sampah yang tidak optimal, dan degradasi ekosistem yang terus meningkat (World Air Quality Report, 2023). Rata-rata kadar PM<sub>2.5</sub> yang tercatat sebesar 38 µg/m<sup>3</sup> jauh melebihi ambang batas yang ditetapkan oleh WHO, yaitu 5 µg/m<sup>3</sup> (IQAir, 2023). Anak-anak dan remaja yang tinggal di kawasan padat penduduk seperti Ramindra merupakan kelompok yang paling rentan terhadap dampak ini.

Seiring dengan meningkatnya kekhawatiran global terhadap keberlanjutan lingkungan, pendekatan berbasis pendidikan yang integratif dan holistik menjadi sangat penting (Hanifa et al., 2023). Salah satu pendekatan yang berkembang adalah eko-konseling, yaitu intervensi psikologis yang menghubungkan kesehatan mental individu dengan kualitas lingkungan hidup (Owton, 2013). Pendekatan ini tidak hanya bertujuan meningkatkan kesadaran terhadap isu ekologis, tetapi juga memperkuat karakter, empati, dan tanggung jawab sosial terhadap alam (Macy & Johnstone, 2022).

Dalam konteks anak-anak dan remaja, eko-konseling menjadi sangat relevan karena masa remaja merupakan periode kritis pembentukan identitas dan nilai-nilai hidup (Santrock, 2019). Namun demikian, belum banyak program intervensi yang secara spesifik mengintegrasikan dimensi lingkungan dan psikososial dalam satu kesatuan utuh. Kebanyakan pendidikan lingkungan masih bersifat kognitif dan minim menyentuh aspek afektif serta konatif peserta (Tilbury, 1995). Di sinilah letak celah (gap) yang coba dijawab oleh studi ini: bagaimana menyusun dan mengimplementasikan program eko-konseling berbasis psikoedukatif untuk meningkatkan karakter peduli lingkungan pada anak dan remaja di daerah urban.

Program “Eko-Konseling untuk Anak dan Remaja di Ramindra” dikembangkan dengan landasan pendekatan psikoedukatif yang mencakup aspek kognitif (pengetahuan lingkungan), afektif (empati dan kecemasan iklim), serta konatif (perilaku nyata) (Perianto & Purwaningrum, 2022). Pendekatan ini bertujuan membentuk karakter peserta agar menjadi agen perubahan yang aktif, bertanggung jawab, dan berkelanjutan dalam menghadapi krisis iklim dan lingkungan hidup di masa depan.

Tujuan Utama Penelitian/Program: 1) Meningkatkan pemahaman anak dan remaja tentang isu-isu lingkungan dan solusi praktisnya. 2) Mengembangkan karakter dan sikap pro-lingkungan yang berbasis empati dan tanggung jawab. 3) Mengurangi tingkat kecemasan lingkungan (eco-anxiety) melalui aktivitas psikoedukatif. 4) Membangun komunitas pemuda yang aktif dan sadar lingkungan di kawasan Ramindra (Brophy et al., 2023).

## **B. Metode**

Penelitian dan kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang dikombinasikan dengan model partisipatif-komunitas. Metode ini bertujuan untuk menggali secara mendalam kondisi sosial, psikologis, dan lingkungan anak-anak dan remaja di Ramindra, serta merancang intervensi edukatif berbasis eko-konseling untuk pembangunan karakter peduli lingkungan. Pelaksanaan program dibagi dalam empat tahapan utama yang dilaksanakan secara hybrid, yaitu luring dan daring.

### **1. Identifikasi Kebutuhan dan Potensi Komunitas**

Tahap awal dilakukan melalui observasi langsung dan survei lapangan di wilayah Soi Ram Intra, Distrik Bang Khen, Bangkok. Tim melakukan pemetaan terhadap isu-isu utama yang dihadapi masyarakat, khususnya anak dan remaja, seperti rendahnya literasi lingkungan, tingginya tingkat paparan polusi, dan terbatasnya interaksi dengan alam. Hasil analisis kebutuhan menjadi dasar dalam penyusunan konten eko-konseling yang kontekstual.

### **2. Perancangan dan Pengembangan Program Eko-Konseling**

Setelah mengidentifikasi kebutuhan komunitas, tim merancang intervensi eko-konseling berbasis psikoedukatif dengan mengintegrasikan tiga komponen utama: kognitif (pengetahuan lingkungan), afektif (kesadaran dan empati ekologis), dan konatif (perilaku pro-lingkungan). Program dirancang dalam bentuk lokakarya “Pahlawan Bumi Cilik”, kunjungan edukatif ke taman kota, terapi seni daur ulang, dan proyek komunitas “Zero Waste Sekolahku”.

### **3. Pelatihan dan Implementasi Program secara Hybrid**

Pelaksanaan program dilakukan dalam dua moda. Pertama, pelatihan luring pada tanggal 30 Juni 2025 di Aula KRIRK University yang mencakup lokakarya interaktif dan praktik langsung kegiatan eko-konseling. Kedua, sesi daring yang dilaksanakan pada 1 Juli 2025 melalui Zoom dan YouTube

Streaming, memungkinkan keterlibatan peserta dari luar wilayah dan memperluas jangkauan program. Pelatihan ini juga melibatkan fasilitator lokal seperti guru dan konselor yang sebelumnya telah diberi pelatihan intensif.

#### 4. Monitoring dan Evaluasi Awal Dampak

Monitoring dilakukan secara sistematis pasca-implementasi untuk mengamati perubahan sikap, pengetahuan, dan partisipasi peserta terhadap isu lingkungan. Evaluasi awal dilakukan pada tanggal 4 hingga 6 Juli 2025, termasuk dokumentasi progres, analisis respons peserta, dan pengukuran capaian indikator program seperti penurunan eco-anxiety, peningkatan partisipasi hijau, dan perubahan perilaku ramah lingkungan.

Seluruh data dikumpulkan melalui teknik wawancara terbuka, angket kualitatif, catatan lapangan, serta dokumentasi visual yang dianalisis secara tematik. Hasil analisis digunakan untuk menyusun laporan akhir dan publikasi ilmiah, dengan pelaporan final dijadwalkan selesai pada 7 Juli 2025.

### C. Hasil dan Pembahasan

#### 1. Hasil

Pelaksanaan program eko-konseling yang diselenggarakan oleh KABA Academic Society bekerja sama dengan KRIRK University pada 30 Juni–2 Juli 2025 berhasil memberikan dampak nyata pada peserta anak-anak dan remaja di Ramindra. Hasil ini tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga mencakup dimensi afektif dan konatif, sesuai tujuan utama program yaitu membangun literasi lingkungan, pemberdayaan komunitas, dan kesiapan perilaku berkelanjutan.

##### a. Peningkatan Pengetahuan dan Literasi Lingkungan

Evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 30% terkait isu lingkungan seperti polusi udara, perubahan iklim, dan konservasi. Efektivitas metode lokakarya interaktif “Pahlawan Bumi Cilik” menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif mampu mempermudah internalisasi konsep pada peserta muda, terutama ketika disertai praktik langsung. Hasil ini sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman meningkatkan daya serap materi lingkungan (Iskandar et al., 2024).

##### b. Perkembangan Sikap Pro-Lingkungan dan Empati Ekologi

Sebanyak 25% peserta menunjukkan sikap pro-lingkungan yang lebih kuat, tercermin dari meningkatnya empati terhadap alam dan keinginan berpartisipasi aktif dalam aksi nyata, seperti penanaman pohon dan pengurangan plastik sekali pakai. Hal ini menegaskan bahwa integrasi pendekatan lintas-budaya mampu menumbuhkan kesadaran global, sekaligus memperkuat nilai keberlanjutan pada generasi muda.

c. Penurunan Eco-Anxiety

Sesi terapi seni dan diskusi kelompok membantu mengurangi kecemasan lingkungan pada 15% peserta, khususnya remaja perempuan usia 13–16 tahun. Pendekatan ini penting untuk mencegah “kelelahan lingkungan” (*environmental fatigue*) yang sering kali melemahkan partisipasi aktif. Peserta yang sebelumnya merasa takut berlebihan mulai menunjukkan optimisme dalam menghadapi isu perubahan iklim.

d. Adopsi Perilaku Ramah Lingkungan

Monitoring satu minggu pascaprogram mengindikasikan kenaikan 15% dalam praktik daur ulang di rumah dan sekolah. Perubahan perilaku ini merupakan indikator keberhasilan transfer pengetahuan menjadi tindakan nyata, yang diperkuat oleh dukungan guru dan fasilitator lokal.

e. Pembentukan Komunitas Pemuda Hijau

Terbentuknya komunitas pemuda peduli lingkungan dari lima sekolah di Ramindra menjadi salah satu pencapaian strategis. Komunitas ini melanjutkan kampanye “Zero Waste Sekolahku” dan menjadi wahana berkelanjutan untuk memperkuat jejaring muda yang berorientasi pada aksi.

#### Analisis Dampak dan Keterkaitan dengan Tujuan Program

Keberhasilan program ini didorong oleh kombinasi pendekatan lintas-negara dan lintas-budaya yang menyinergikan edukasi, pemberdayaan, dan inovasi teknologi. Sinergi ini memungkinkan transfer pengetahuan yang efektif dan penanaman kesadaran lingkungan dalam konteks lokal. Dengan basis data hasil survei dan monitoring, program ini berpotensi direplikasi pada skala lebih luas. Hasil ini juga mengindikasikan bahwa integrasi teknologi tepat guna dan terapi berbasis seni menjadi strategi efektif untuk mengurangi *eco-anxiety* sekaligus meningkatkan aksi nyata keberlanjutan.

## 2. Pembahasan

Temuan ini memperkuat argumentasi bahwa pendekatan eko-konseling yang berbasis psikoedukatif merupakan strategi efektif untuk membentuk karakter peduli lingkungan pada generasi muda (Owton, 2013). Program ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membangun keterikatan emosional dan mendorong tindakan nyata, sebagaimana disarankan oleh model pembelajaran transformasional (Tilbury, 1995).

Keterlibatan anak-anak dalam kegiatan langsung berbasis alam, seperti kunjungan ke taman kota dan proyek seni daur ulang, memainkan peran penting dalam memfasilitasi empati ekologis. Hal ini sesuai dengan pandangan Macy dan Johnstone (2012), yang menyatakan bahwa pengalaman emosional dalam interaksi dengan alam dapat memperkuat motivasi untuk berperilaku ramah lingkungan.

Penurunan tingkat kecemasan terhadap isu lingkungan juga mencerminkan pentingnya dukungan psikologis dalam pendidikan lingkungan, terutama dalam menghadapi fenomena global seperti perubahan iklim. Seperti diungkapkan oleh (Cunsolo et al., 2018), eco-anxiety dapat diatasi melalui pendekatan komunitas dan ekspresi kreatif.

Faktor keberhasilan lainnya adalah pendekatan hybrid (gabungan daring dan luring), yang memungkinkan akses luas dan kolaborasi lintas negara. Strategi ini tidak hanya memperluas jangkauan program tetapi juga memperkuat konektivitas antarbudaya, membangun solidaritas global dalam isu lingkungan (UNESCO, 2021).

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana namun terstruktur dengan baik dapat menghasilkan dampak nyata, asalkan dilaksanakan dengan keterlibatan komunitas, dukungan kelembagaan, dan pendekatan yang sensitif terhadap konteks lokal.

### D. Kesimpulan

Program Eko-Konseling di Ramindra menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukatif berbasis pengalaman mampu meningkatkan literasi lingkungan, menumbuhkan empati ekologis, dan mendorong perilaku pro-lingkungan anak dan remaja. Strategi hybrid yang diterapkan efektif memperluas dampak dan memperkuat kolaborasi lintas negara, menjadikannya model yang relevan untuk replikasi di konteks perkotaan lain.

## **E. Referensi**

- Brophy, H., Olson, J., & Paul, P. (2023). Eco-anxiety in youth: An integrative literature review. In *International Journal of Mental Health Nursing*. <https://doi.org/10.1111/inm.13099>
- Cunsolo, A., Derr, V., Doherty, T., Kotcher, J., Silka, L., & Mitchell, G. J. (2018). MENTAL HEALTH AND OUR CHANGING CLIMATE: IMPACTS, IMPLICATIONS, AND GUIDANCE. *American Academy of Pediatrics*.
- Hanifa, R., Hartati, S., & Nurjannah, N. (2023). Implementasi Pelaksanaan Program Pengembangan Anak Usia Dini Holistik Integratif di Satuan PAUD. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. <https://doi.org/10.37985/murhum.v4i2.307>
- Macy, J., & Johnstone, C. (2022). “Active hope”: From active hope: How to face the mess we’re in without going crazy (2012). In *The Sustainable Urban Development Reader*. <https://doi.org/10.4324/9781003288718-74>
- IQAir. (2023). World Air Quality Report 2023. <https://www.iqair.com/world-air-quality-report>
- Owton, H. (2013). Ecotherapy: Healing with nature in mind. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*. <https://doi.org/10.1080/13642537.2013.814239>
- Perianto, E., & Purwaningrum, S. (2022). Pemahaman Konsep Konseling Dan Keterampilan Dasar Konseling Pada Mahasiswa Kelas Konseling Traumatik. *KONSELING EDUKASI “Journal of Guidance and Counseling.”* <https://doi.org/10.21043/konseling.v6i1.15711>
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Tilbury, D. (1995). Environmental education for sustainability: Defining the new focus of environmental education in the 1990s. *Environmental Education Research*, 1(2), 195–212. <https://doi.org/10.1080/1350462950010206>
- UNESCO. (2021). *Education for Sustainable Development: A roadmap*. Paris: UNESCO Publishing. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374812>

Wahyuni, R., & Herawati, T. (2023). Urban farming untuk penguatan karakter dan kesadaran lingkungan generasi milenial. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandiri*, 5(1), 45–53. <https://doi.org/10.32532/jpmm.v5i1.453>