



PERAN MEDIA SOSIAL DALAM MEMPERKUAT ATAU MELEMAHKAN *ECO-ANXIETY* PADA DEWASA AWAL DI KOTA BANDAR LAMPUNG

Silvia Anggraini

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

*Email Korespondensi: silviaanggraini243@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi peran media sosial dalam memperkuat atau melemahkan *eco-anxiety* pada dewasa awal (usia 18–30 tahun). Dengan pendekatan kualitatif, data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur terhadap 65 partisipan yang aktif menggunakan media sosial dan memiliki kesadaran terhadap isu lingkungan. Analisis dilakukan berdasarkan empat dimensi *eco-anxiety*: gejala afektif, ruminasi, gejala perilaku, dan kekhawatiran terhadap dampak pribadi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran ambivalen terhadap *eco-anxiety*. Di satu sisi, paparan konten negatif, seperti kerusakan lingkungan atau bencana alam, memicu gejala afektif (kesedihan, kemarahan, putus asa) dan ruminasi, yaitu siklus pemikiran berulang tentang skenario buruk tanpa solusi konstruktif. Di sisi lain, media sosial juga dapat mendorong perilaku pro-lingkungan, seperti pengurangan limbah plastik, keterlibatan dalam komunitas lingkungan, dan penyebaran informasi positif. Kekhawatiran terhadap dampak pribadi, seperti kualitas udara dan ketersediaan air bersih, semakin memengaruhi persepsi risiko individu. Temuan ini menekankan pentingnya pendekatan bijak dalam mengonsumsi informasi di media sosial untuk meminimalkan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi intervensi yang memanfaatkan media sosial sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran lingkungan sekaligus mengelola *eco-anxiety* secara efektif. Penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar diperlukan untuk memperkuat hasil ini dan menciptakan intervensi yang lebih terarah.

Kata Kunci: Media Sosial; *Exo-Anxiety*

ABSTRACT

This study explores the role of social media in strengthening or weakening eco-anxiety in early adults (18-30 years old). Using a qualitative approach, data were collected through semi-structured interviews with 65 participants who actively use social media and have awareness of environmental issues. Analysis was conducted based on four dimensions of eco-anxiety: affective symptoms, rumination, behavioral symptoms, and concerns about personal impact. The results showed that social media has an ambivalent role in eco-anxiety. On the one hand, exposure to negative content, such as environmental damage or natural disasters,

triggers affective symptoms (sadness, anger, despair) and rumination, which is a cycle of repeated thoughts about bad scenarios without constructive solutions. On the other hand, social media can also encourage pro-environmental behaviors, such as plastic waste reduction, involvement in environmental communities, and dissemination of positive information. Concerns about personal impacts, such as air quality and clean water availability, further influence individuals' risk perceptions. These findings emphasize the importance of a mindful approach to consuming information on social media to minimize negative impacts on mental health. This study contributes to the development of intervention strategies that utilize social media as a tool to increase environmental awareness while effectively managing eco-anxiety. Further research with larger samples is needed to strengthen these results and create more targeted interventions.

Keywords: Social Media; Exo-Anxiety

PENDAHULUAN

Pada era digital yang serba terhubung ini, media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi kelompok usia dewasa awal, yang umumnya berusia antara 18 hingga 30 tahun (Wijaya, 2021). Media sosial memberikan platform yang memungkinkan individu untuk berbagi informasi, berkomunikasi, dan mengakses berita secara cepat dan mudah. Platform seperti Instagram, Twitter, Facebook, TikTok, dan YouTube tidak hanya menghubungkan orang dengan teman dan keluarga, tetapi juga memperkenalkan mereka pada berbagai isu global, termasuk masalah lingkungan yang semakin mendesak, seperti perubahan iklim, polusi, dan kerusakan alam. Salah satu dampak psikologis yang muncul terkait dengan masalah lingkungan adalah *eco-anxiety*, atau kecemasan yang berlebihan terhadap kondisi lingkungan dan masa depan planet ini (Ramadhani, 2024).

Eco-anxiety adalah perasaan cemas, takut, dan khawatir tentang kerusakan lingkungan yang semakin parah, serta ketidakpastian mengenai masa depan dunia yang lebih ramah lingkungan. *Eco-anxiety* ini lebih banyak dirasakan oleh generasi muda, terutama dewasa awal, yang berada pada fase penting dalam perkembangan psikologis, sosial, dan ekonomi mereka (Kurth & Pihkala, 2022). Selanjutnya Hogg (2021) menggambarkan Eco Anxiety sebagai suatu kondisi ketakutan yang mendalam dan berkelanjutan tentang kerusakan lingkungan dan konsekuensinya bagi diri sendiri, orang lain dan planet ini. Dalam penelitian Hogg mendeteksi dimensi *eco-anxiety* yaitu *affective symptoms*, *rumination*, *anxiety-related behavioral symptom*, dan *anxiety about personal impact*. Hogg menjelaskan bahwa *affective symptom* merujuk pada beban emosional melalui perasaan cemas dan sedih akibat kerusakan lingkungan yang terjadi. Selanjutnya dimensi rumination adalah kondisi individu yang terus memikirkan dampak negatif dari krisis lingkungan, sehingga akan berpengaruh pada produktifitas individu dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari. Individu yang memiliki beban emosional dan memikirkan krisis lingkungan secara terus menerus akan mengalami perubahan perilaku secara signifikan yang memperburuk kondisi kecemasan individu. Namun dengan faktor yang berbeda, individu akan merubah perilakunya menjadi lebih positif seperti berusaha mengurangi dampak krisis lingkungan melalui kegiatan sehari-hari (Hogg T. L., Stanley, O'Brien, Wilson, & Watsford, 2021).

Generasi ini sering kali merasa khawatir tentang dampak perubahan iklim terhadap kualitas hidup mereka, serta ketidakpastian mengenai masa depan pekerjaan, ekonomi, dan kesejahteraan mereka (Wahyuningsih, 2024). Perubahan iklim, bencana alam yang semakin

sering terjadi, dan kerusakan ekosistem memberikan gambaran yang gelap tentang masa depan, yang pada gilirannya memperburuk perasaan cemas dan takut (Maulana 2021).

Media sosial berperan besar dalam membentuk pemahaman dan persepsi terhadap perubahan iklim dan isu-isu lingkungan lainnya (Roxanne & Rasyidin, 2023). Berita-berita yang disebarluaskan melalui media sosial sering kali penuh dengan informasi yang menakutkan dan apokaliptik mengenai masa depan bumi, seperti lonjakan suhu global, penurunan kualitas udara, atau musnahnya spesies-spesies tertentu (Purwanto, 2021). Berita seperti ini, yang sering muncul dalam bentuk video, infografis, dan gambar yang dramatis, berpotensi memperburuk *eco-anxiety*, terutama bagi dewasa awal yang sudah rentan terhadap perasaan cemas dan ketidakpastian (Sampaio, Costa, Teixeira, De Pinho, Sequeira, Luís, & Stanley, 2021).

Media sosial menyediakan platform untuk berdiskusi, berbagi solusi, dan meningkatkan kesadaran kolektif mengenai pentingnya keberlanjutan dan pelestarian lingkungan (Thoriq, Sari & Rachman, 2024). Banyak gerakan dan kampanye lingkungan yang aktif di media sosial, yang mendorong tindakan positif untuk mengatasi isu-isu lingkungan, seperti pengurangan penggunaan plastik, penggunaan energi terbarukan, atau inisiatif reforestasi (Yasin & Abu, 2023). Konten-konten yang menginspirasi ini memberi harapan dan motivasi bagi pengguna, memberikan rasa pemberdayaan dalam menghadapi tantangan lingkungan, serta membangun solidaritas dengan mereka yang juga peduli terhadap keberlanjutan (Yasin & Abu, 2023).

Terdapat ketegangan antara dua sisi ini, di satu sisi, informasi yang tersebar di media sosial dapat memperburuk *eco-anxiety*, karena berita-berita yang berfokus pada ancaman lingkungan besar sering kali memicu perasaan putus asa dan pesimisme (Pihkala, 2020). Di sisi lain, media sosial juga berpotensi menjadi alat untuk mengurangi kecemasan melalui kampanye yang lebih positif dan menawarkan solusi (Pihkala, 2020). Perbedaan ini menimbulkan dilema tentang bagaimana media sosial bisa digunakan dengan lebih efektif untuk membantu dewasa awal dalam mengelola *eco-anxiety* mereka tanpa justru memperburuknya.

Salah satu fenomena yang semakin sering terjadi adalah *doomscrolling*, yaitu kebiasaan menggulirkan berita yang mengkhawatirkan tanpa henti di media sosial (Satici, Gocet, Deniz, & Satici, 2023). *Doomscrolling* ini dapat memperburuk perasaan cemas dan pesimis, membuat individu merasa terjebak dalam lingkaran informasi yang hanya memperkuat ketakutan mereka tentang masa depan. Kebiasaan ini sering kali memperburuk kondisi mental seseorang, memperparah *eco-anxiety* dan bahkan membuat mereka merasa tidak ada yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah lingkungan (Satici, Gocet, Deniz, & Satici, 2023). Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih bijak dalam mengonsumsi informasi di media sosial, agar pengguna, khususnya dewasa awal, tidak terjebak dalam siklus kecemasan yang tak terkendali.

Di sisi lain, banyak organisasi dan individu yang berusaha memanfaatkan media sosial untuk memberikan solusi terhadap *eco-anxiety*. Berbagai kampanye yang menyarankan cara-cara praktis untuk mengurangi dampak pribadi terhadap lingkungan, seperti mengurangi penggunaan energi, mendaur ulang, atau memilih produk yang lebih ramah lingkungan, dapat memberi rasa kendali dan harapan kepada pengguna media sosial (Effendi, Sugandini, Sukarno, Kundarto, Arundati & Berliana, 2020).

Media sosial juga menjadi tempat bagi para aktivis lingkungan untuk berbagi pesan positif dan menginspirasi perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan (Sukmawan, 2024). Namun, sejauh mana media sosial dapat memperkuat atau malah melemahkan *eco-anxiety* pada dewasa awal masih merupakan pertanyaan yang perlu dijawab, hal ini karena setiap

individu memiliki tingkat ketahanan psikologis yang berbeda-beda terhadap informasi yang mereka terima, ada yang merasa terinspirasi untuk bertindak lebih ramah lingkungan setelah terpapar konten-konten positif di media sosial, sementara yang lain justru merasa semakin cemas dan tertekan (Kurth & Pihkala, 2022).

Mengingat dampak besar media sosial terhadap kesejahteraan mental generasi muda, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang bagaimana media sosial dapat berperan dalam memperkuat atau melemahkan *eco-anxiety* pada dewasa awal. Pemahaman ini sangat penting untuk merancang intervensi yang lebih efektif dalam mengelola kecemasan terkait perubahan iklim, serta memanfaatkan media sosial sebagai alat untuk mendukung perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan. Studi ini juga dapat memberikan wawasan bagi para pembuat kebijakan, psikolog, dan aktivis lingkungan untuk mengembangkan strategi yang lebih positif dan konstruktif dalam menggunakan media sosial untuk meningkatkan kesadaran lingkungan tanpa memperburuk kecemasan yang ada.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah metode penelitian yang ditempuh dengan menggunakan prosedur penelitian yang menghasilkan data bersifat deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari narasumber yang ditemui dan diamati latar belakangnya secara menyeluruh (Moleong, 1998). Alasan menggunakan pendekatan kualitatif karena didasarkan pada fokus penelitian untuk mendapatkan hasil yang sesuai (Poerwandari, 2007), yakni mengetahui peran media sosial dalam memperkuat atau memperlemah *eco-anxiety* pada dewasa awal. Subjek penelitian adalah 65 orang dewasa awal berusia 18-30 tahun yang aktif menggunakan media sosial dan memiliki kesadaran terhadap isu lingkungan. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan kriteria utama partisipan yang memiliki pengalaman dan pemahaman tentang dampak media sosial terhadap kecemasan lingkungan. Pemilihan sampel dilakukan secara sukarela, memastikan partisipan yang berpartisipasi memiliki motivasi dan kesediaan untuk berbagi pengalamannya.

Pengumpulan data dilakukan melalui dua tahapan wawancara. Tahap pertama menggunakan wawancara tak terstruktur untuk memperoleh gambaran awal persoalan. Selanjutnya, peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur dengan pedoman wawancara yang berisi tema-tema spesifik terkait penggunaan media sosial, persepsi tentang isu lingkungan, dan pengalaman *eco anxiety*. Tema-tema yang digali meliputi pola konsumsi media, respon terhadap konten lingkungan, dan strategi pengelolaan kecemasan. Analisis data menggunakan Teknik Huberman (2014). Komponen-komponen analisis data model interaktif yaitu: 1) Reduksi data (*data reduction*), pada tahap ini peneliti melakukan reduksi data dengan cara memilih, mengkategorikan dan membuat abstraksi dari catatan lapangan dan wawancara. 2) Penyajian data (*data display*), peneliti membuat daftar awal kode yang sesuai dengan pedoman wawancara, kemudian untuk data yang sudah diberi kode dianalisis dalam bentuk refleksi dan disajikan dalam bentuk teks. 3) Kesimpulan, penarikan atau verifikasi (*concluding drawing or verification*). Dalam hal ini peneliti akan membuat kesimpulan dan argumentasi yang kuat dikaitkan dengan landasan teori sebagai acuan. Uji keabsahan data dilakukan melalui uji kredibilitas dengan beberapa metode. Triangulasi dilakukan dengan mengambil data tambahan dari informan lain, seperti anggota masyarakat sekitar, untuk memperoleh ketepatan data. Proses triangulasi dilakukan secara jenuh hingga informasi yang diberikan dinilai benar. Selain itu, dilakukan

diskusi dengan teman atau rekan peneliti untuk berpartisipasi dalam uji keabsahan, memastikan temuan penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap partisipan dewasa awal (usia 18-30 tahun), menurut Hogg (2021) terdapat aspek yang berkait pada peran media sosial dalam memperkuat atau melemahkan *eco-anxiety*:

Affective Symptom

Gejala afektif merupakan dimensi emosional yang mendalam dari *eco-anxiety*, di mana individu mengalami spektrum emosi kompleks terkait perubahan lingkungan. Ini mencakup perasaan sedih, marah, putus asa, dan ketakutan yang muncul akibat kesadaran akan kerusakan lingkungan.

Kutipan Partisipan 1 (P1):

“Saya merasa sangat sedih dan marah ketika melihat konten di media sosial tentang kerusakan hutan dan punahnya spesies. Video tentang kebakaran hutan dan hewan yang terluka membuat saya merasa tidak berdaya”

Kutipan Partisipan 2 (P2):

“Setiap kali melihat postingan tentang sampah plastik di laut di Instagram, saya merasa tertekan dan frustrasi. kadang sampai menangis melihat kondisi biota laut yang mati karena plastik”

Kutipan Partisipan 3 (P3):

“Saya mengalami kecemasan yang intens saat membaca berita di Twitter, Instagram tentang kenaikan suhu global. Perasaantakut dan sering membuat saya sulit tidur”

Rumination

Proses kognitif berulang di mana individu terus-menerus memikirkan dan menganalisis informasi negatif tentang lingkungan tanpamenghasilkan solusi konstruktif.

Kutipan Partisipan 1 (P1):

“Setelah sering terjebak dalam algoritma berita lingkungan di media sosial, terus memikirkan masa depan bumi tanpa bisa berhenti. kadang bisa berjam-jam”

Kutipan Partisipan 2 (P2):

“Setelah melihat infografis tentang kerusakan lingkungan, saya terus-menerus membayangkan skenario terburuk, pikiran ini bikin konsentrasi saya terganggu dalam beraktifitas”

Kutipan Partisipan 3 (P3):

“Saya selalu overthinking setiap kali melihat konten perubahan iklim, bahkan saat sedang melakukan aktivitas lain yang berkaitan dengan kerusakan lingkungan, dimana saya kepikiran terus tentang lingkungan saat ini”

Behavioral Symptom

Gejala perilaku merujuk pada tindakan konkret yang dilakukan individu sebagai respon terhadap kecemasan lingkungan.

Kutipan Partisipan 1 (P1):

“Setelah sering melihat konten lingkungan, saya mulai membawa tumbler sendiri dan menolak menggunakan sedotan plastik. saya juga aktif membagikan informasi lingkungan di story instagram saya”

Kutipan Partisipan 2 (P2):

“Saya bergabung dengan komunitas lingkungan yang saya temukan di Facebook. sekarang rutin ikut kegiatan bersih di lingkungan sekitar maupun penanaman pohon”

Kutipan Partisipan 3 (P3):

“Media sosial mendorong saya untuk mulai memilah sampah dan beralih ke produk ramah lingkungan. saya juga mulai belajar berkebun di rumah”

Anxiety About Personal Impact

Aspek ini fokus pada kekhawatiran personal langsung yang dirasakan individu terkait dampak perubahan lingkungan terhadap kehidupan pribadinya.

Kutipan Partisipan 1 (P1):

“Saya sangat khawatir tentang kualitas udara yang saya hirup setelah melihat banyak konten tentang polusi udara, saya juga sering cek indeks kualitas udara”

Kutipan Partisipan 2 (P2):

“Postingan tentang krisis air membuat saya cemas tentang ketersediaan air bersih dimasa depan, saya takut kedepannya akan kesulitan mendapatkan air bersih”

Kutipan Partisipan 3 (P3):

“Konten tentang cuaca ekstrem membuat saya khawatir tentang keamanan tempat tinggal saya, saya sering cemas ketika hujan deras karena takut banjir”

PEMBAHASAN

Penelitian ini mengungkap kompleksitas peran media sosial dalam membentuk dan memengaruhi *eco-anxiety* pada dewasa awal melalui empat dimensi utama yang diidentifikasi oleh Hogg (2021): *Affective Symptom*, *Rumination*, *Behavioral Symptom*, dan *Anxiety About Personal Impact*. Dimensi *Affective Symptom* mengungkapkan dampak signifikan media sosial pada kondisi emosional partisipan. Konten yang menampilkan kerusakan lingkungan seperti kebakaran hutan, polusi laut, dan kepunahan spesies menimbulkan spectrum emosi kompleks sedih, marah, frustrasi, dan ketakutan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kurth & Pihkala (2022) yang menegaskan bahwa generasi muda sangat rentan terhadap gejala emosional terkait krisis lingkungan.

Dalam dimensi *Rumination*, partisipan mengalami kecenderungan *overthinking* setelah terpapar konten lingkungan. Algoritma media sosial yang cenderung menampilkan informasi negatif memicu siklus pemikiran berulang tentang skenario terburuk masa depan planet. Hal ini konsisten dengan pernyataan Pihkala (2020) bahwa media sosial dapat menciptakan lingkaran kecemasan yang sulit terputus.

Menariknya, pada dimensi *Behavioral Symptom*, penelitian ini mengungkap bahwa media sosial tidak hanya menimbulkan kecemasan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku konstruktif. Partisipan mulai mengadopsi kebiasaan ramah lingkungan seperti membawa tumbler sendiri, memilah sampah, bergabung dengan komunitas lingkungan, dan menyebarkan informasi melalui media sosial. Temuan ini mendukung argumen Effendi et al. (2020) tentang potensi media sosial sebagai media transformasi perilaku pro-lingkungan.

Dimensi *Anxiety About Personal Impact* menunjukkan bahwa partisipan memiliki kekhawatiran personal yang tinggi setelah terpapar konten lingkungan, seperti kekhawatiran tentang kualitas udara, ketersediaan air bersih, dan risiko bencana alam. Hal ini mencerminkan dampak langsung media sosial dalam membentuk persepsi risiko individual terhadap perubahan iklim.

Penelitian ini mengungkap dinamika kompleks media sosial dan *eco-anxiety*. Di satu sisi, platform ini dapat memperburuk kecemasan melalui konten menakutkan dan algoritma yang mendorong doomscrolling. Di sisi lain, media sosial berpotensi menjadi alat pemberdayaan dan inspirasi untuk aksi lingkungan. Temuan penelitian mendukung perspektif Roxanne & Rasyidin (2023) tentang peran teknologi komunikasi dalam membentuk kesadaran lingkungan. Studi ini menekankan perlunya pendekatan bijak dalam mengonsumsi informasi media sosial, dengan fokus pada konten yang mendorong tindakan konstruktif daripada sekadar menimbulkan kecemasan.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa media sosial memainkan peran yang kompleks dalam memperkuat atau melemahkan *eco-anxiety* pada dewasa awal. Berdasarkan wawancara, empat dimensi utama *eco-anxiety* yang diidentifikasi meliputi gejala afektif, ruminasi, gejala perilaku, dan kekhawatiran terhadap dampak pribadi. Gejala Afektif (*Affective Symptom*) Media sosial memunculkan spektrum emosi yang intens, seperti sedih, marah, dan putus asa, akibat paparan konten tentang kerusakan lingkungan. Ruminasi (*Rumination*), Algoritma media sosial sering mendorong siklus pemikiran berulang tentang skenario buruk yang memperburuk kecemasan tanpa solusi konstruktif. Gejala Perilaku (*Behavioral Symptom*), Meski memicu kecemasan, media sosial juga menjadi katalis untuk perubahan perilaku pro-lingkungan, seperti pengurangan limbah plastik dan keterlibatan dalam komunitas lingkungan. Kekhawatiran terhadap Dampak Pribadi (*Anxiety About Personal Impact*), Partisipan menunjukkan kekhawatiran langsung terhadap kualitas udara, ketersediaan air bersih, dan risiko bencana alam setelah terpapar konten lingkungan. Penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi pedang bermata dua. Di satu sisi, konten negatif dapat memperparah *eco-anxiety*; di sisi lain, kampanye dan informasi yang konstruktif mampu mendorong tindakan positif. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan bijak dalam memanfaatkan media sosial untuk meningkatkan kesadaran lingkungan sekaligus mengelola kecemasan terkait perubahan iklim secara efektif. Penelitian dengan jumlah partisipan terbatas (65 orang) membutuhkan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih representatif. Disarankan untuk mengembangkan strategi intervensi yang dapat memaksimalkan potensi media sosial dalam meningkatkan kesadaran lingkungan sambil meminimalisir dampak negatif psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Effendi, M. I., Sugandini, D., Sukarno, A., Kundarto, M., Arundati, R., & Berliana, N. (2020). Perilaku pro-lingkungan pada mahasiswa.
- Huberman, A. (2014). Qualitative data analysis a methods sourcebook.
- Hogg, T. L., Stanley, S. K., O'Brien, L. V., Wilson, M. S., & Watsford, C. R. (2021, November). The Hogg Eco-Anxiety Scale: Development and validation of a multidimensional scale. *Global Environmental Scale*, 71. doi: 1023891
- Hogg, T. L., Stanley, S. K., O'Brien, L. V., Wilson, M. S., & Watsford, C. R. (2021, November). The Hogg Eco-Anxiety Scale: Development and validation of a multidimensional scale. *Global Environmental Scale*, 71 (102381).
- Kurth, C., & Pihkala, P. (2022). Eco-anxiety: what it is and why it matters. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.981814>
- Lexy Moleong, J. (1998). Metode Penelitian Kualitatif, Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Muhadjir, Noeng. Remaja Rosdakarya.
- Maulana, A. (2021). The Human Capital in Revolution Industri. *Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis Dan Terapan*, 5, 1-8.
- Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. *Sustainability*, 12(23), 10149.
- Poerwandari, E. K. (2007). Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia. LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Purwanto, H. (2021). Media Sosial Bebas Awas Kebablas: Kumpulan Opini. Harry Purwanto.
- Ramadhani, W., Faizah, Z. N., Syahril, S., Mubarak, F., & Musi, S. (2024). dampak media sosial terhadap pola komunikasi remaja di era digital. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 4(4), 51- 60.
- Roxanne, R., Rasyidin, N., & Setijadi, N. N. (2023). Pengaruh Teknologi Komunikasi Terhadap Kesadaran Lingkungan Generasi Milenial Study Pada Kapal Pengangkut Coldplay. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 3(3), 859-865.
- Sampaio, F., Costa, T., Teixeira-Santos, L., De Pinho, L. G., Sequeira, C., Luís, S., ... & Stanley, S. K. (2023). Validating a measure for eco-anxiety in Portuguese young adults and exploring its associations with environmental action. *BMC Public Health*, 23(1), 1905.
- Satici, S. A., Gocet Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, B. (2023). Doomscrolling scale: its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 18(2), 833-847.
- Thoriq, R. A., Sari, V. R., & Rachman, I. F. (2024). Menuju Masa Depan yang Berkelanjutan: Mengoptimalkan Media Sosial untuk Meningkatkan Kesadaran SDGs 2030. *Inspirasi Dunia: Jurnal Riset Pendidikan dan Bahasa*, 3(2), 162-175.
- Wahyuningsih, A. (2024). Kesejahteraan psikologis pada orang dengan lupus (odapus) wanita usia dewasa awal berstatus menikah (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Wijaya, R. B. A. (2021). Konsep Diri Pada Masa Dewasa Awal Yang Mengalami Maladaptive Daydreaming. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 12(2), 179-193.
- Yasin, A. F., & Abu, N. (2023). Gerakan Pungut Sampah (GPS) Sebagai Upaya Membangun Kesadaran Lingkungan (Studi Kasus Kelurahan Kampung Baru Kota Sorong. *AMMA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(10:November), 1193-1203.