

**PERANAN *MINDFULNESS* TERHADAP PERILAKU KONSUMSI
BERKELANJUTAN PADA MAHASISWA
DI KALIMANTAN SELATAN**

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh:

Halimatus Sa'diyah

1910914220034

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Oktober, 2023

Skripsi

PERANAN *MINDFULNESS* TERHADAP PERILAKU KONSUMSI
BERKELANJUTAN PADA MAHASISWA
DI KALIMANTAN SELATAN

dipersiapkan dan disusun oleh

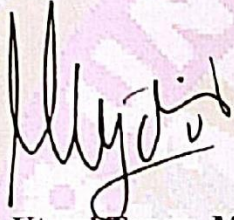
Halimatus Sa'diyah

telah dipertahankan di depan dewan penguji

pada tanggal 26 Oktober 2023

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Mevdisa Utami Tanau, M.Psi., Psikolog
NIP. 199105202023212044

Anggota Dewan Penguji Lain

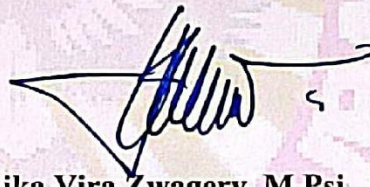


Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog
NIP. 198711242014041001

Pembimbing Pendamping



Sukma Neor Akbar, M.Psi., Psikolog
NIP. 198104212008121005



Rika Vira Zwagery, M.Psi., Psikolog
NIP. 198709012015042004

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Sukma Neor Akbar, M.Psi., Psikolog
NIP. 198104212008121005

Koordinator Program Studi Psikologi

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, Oktober 2023



Halimatus Sa'diyah

NIM. 1910914220034

ABSTRAK

PERANAN *MINDFULNESS* TERHADAP PERILAKU KONSUMSI BERKELANJUTAN PADA MAHASISWA DI KALIMANTAN SELATAN

Halimatus Sa'diyah

Kesenjangan antara sikap dan perilaku menjadi permasalahan pada perilaku konsumsi berkelanjutan, sehingga perlu memperhatikan hal yang berperan penting pada pengurangan kesenjangan tersebut. *Mindfulness* menjadi salah satu komponen penting dalam mengatasi kesenjangan antara sikap dan perilaku yang terjadi dan meningkatkan perilaku konsumsi berkelanjutan seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peranan *mindfulness* terhadap perilaku konsumsi berkelanjutan pada mahasiswa di Kalimantan Selatan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian adalah 250 orang mahasiswa di Kalimantan Selatan dengan teknik *incidental sampling*. Data penelitian *mindfulness* diukur dengan skala *Mindfull Attention Awareness Scale* (MAAS) sedangkan perilaku konsumsi berkelanjutan menggunakan skala *Sustainable Consumption Behavior* (SCB). Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan adanya peranan *mindfulness* terhadap perilaku konsumsi berkelanjutan dengan koefisien determinasi R^2 sebesar 2,3%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* berperan mempertahankan dan meningkatkan perilaku konsumsi berkelanjutan. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan *mindfulness* yang dimilikinya akan menekankan pada pilihan yang menguntungkan lingkungan seperti konsumsi yang lebih berkelanjutan.

Kata kunci: *mindfulness*, perilaku konsumsi berkelanjutan, mahasiswa.

ABSTRACT

THE ROLE OF MINDFULNESS IN SUSTAINABLE CONSUMPTION BEHAVIOR AMONG STUDENTS IN SOUTH KALIMANTAN

Halimatus Sa'diyah

The attitude-behavior gap is an issue in sustainable consumption behavior; hence, it is necessary to pay attention to things that play an important role in reducing this gap. Mindfulness is an important component in overcoming the gap between attitude and behavior and in increasing one's sustainable consumption behavior. This study aims to find out whether there is a role of mindfulness in sustainable consumption behavior among students in South Kalimantan. A quantitative method with a cross-sectional design was employed in this study. The sample in the study was 250 students in South Kalimantan selected using an incidental sampling technique. Data for the mindfulness variable were measured using the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) while those for the sustainable consumption behavior variable were measured using the Sustainable Consumption Behavior (SCB) scale. The results of the simple linear regression analysis showed that there was a role of mindfulness in sustainable consumption behavior with a coefficient of determination R^2 of 2.3%. It can therefore be concluded that mindfulness plays a role in maintaining and increasing sustainable consumption behavior. This indicates that students with mindfulness skills will emphasize choices that benefit the environment, such as embracing more sustainable consumption.

Keywords: mindfulness, sustainable consumption behavior, students.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Peranan *Mindfulness* terhadap Perilaku Konsumsi Berkelanjutan pada Mahasiswa di Kalimantan Selatan” ini dapat selesai. Dalam perjalanan menulis skripsi juga terdapat pihak-pihak yang membantu penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Ibu Dr. dr. Istiana, M.Kes yang sudah memberikan kesempatan dan izin dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran ULM, Bapak Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog sekaligus pembimbing pendamping yang telah memberikan kesempatan dan izin kepada penulis dalam melaksanakan penelitian serta memberikan bimbingan untuk penulisan skripsi.
3. Ibu Meydisa Utami Tanau, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dan arahan untuk penulisan skripsi.
4. Dosen penguji Bapak Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog dan Ibu Rika Vira Zwagery, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan saran untuk penulisan dan pelaksanaan pengambilan data skripsi menjadi lebih baik.
5. Dosen pembimbing akademik, Ibu Rahmi Fauzia, S.Psi, MA., Psikolog dan seluruh dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran ULM yang

memberikan pengajaran dan ilmu bermanfaat selama penulis menempuh masa perkuliahan.

6. Seluruh staff Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran ULM yang telah banyak membantu dalam kelancaran penyelesaian skripsi ini salah satunya terkait surat izin.
7. Orangtua, Bapak Achmad Yani dan Ibu Saniah yang selalu memberikan do'a dan dukungan untuk dapat segera menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh responden yang telah memberikan waktu dan upaya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Tanpa kesediannya untuk berbagi pemikiran, pengalaman dan perspektif, hasil penelitian ini tidak akan terwujud dengan baik.
9. Teman-teman payung "*Mindfulness*" Hanifa Aisha dan Gt. Rynada Yuniar Noor Askiah yang selalu membersamai dalam setiap pelaksanaan proses penelitian.
10. Sahabat dan teman-teman yang selalu memberikan semangat serta seluruh pihak yang terlibat dalam penulisan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini terdapat ketidaksempurnaan sehingga penulis sangat terbuka dan menerima kritik serta saran demi perbaikan skripsi ini.

Banjarbaru, Oktober 2023

Halimatus Sa'diyah

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN | iii |
| ABSTRAK | iv |
| <i>ABSTRACT</i> | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah..... | 8 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 8 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 8 |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis..... | 9 |
| 1.4.2 Manfaat Praktis | 9 |
| 1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian..... | 9 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 15 |
| 2.1 Perilaku Konsumsi Berkelanjutan..... | 15 |
| 2.1.1 Definisi Perilaku Konsumsi Berkelanjutan..... | 15 |
| 2.1.2 Aspek-Aspek Perilaku Konsumsi Berkelanjutan..... | 16 |
| 2.1.3 Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Perilaku Konsumsi Berkelanjutan..... | 18 |
| 2.2 <i>Mindfulness</i> | 19 |
| 2.2.1 Definisi <i>Mindfulness</i> | 19 |
| 2.2.2 Aspek-Aspek <i>Mindfulness</i> | 20 |

| | |
|--|-----------|
| 2.2.3 Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan <i>Mindfulness</i> | 22 |
| 2.3 Dinamika Peranan <i>Mindfulness</i> terhadap Perilaku Konsumsi Berkelanjutan..... | 23 |
| 2.4 Landasan Teori..... | 25 |
| 2.5 Hipotesis | 27 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 28 |
| 3.1 Identifikasi, Konseptualisasi, dan Operasionalisasi Variabel Penelitian | 28 |
| 3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian | 28 |
| 3.2.2 Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian | 28 |
| 3.2 Rancangan Penelitian..... | 29 |
| 3.3 Subjek dan Tempat Penelitian | 30 |
| 3.4 Teknik Pengumpulan Data..... | 31 |
| 3.4.1 Instrumen Penelitian | 31 |
| 3.4.2 Seleksi Aitem, Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur | 35 |
| 3.4.3 Pelaksanaan Uji Coba Penelitian | 37 |
| 3.5 Analisis Data..... | 41 |
| 3.5.1 Uji Asumsi | 41 |
| 3.5.2 Uji Hipotesis | 42 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 43 |
| 4.1 Gambaran Subjek Penelitian..... | 43 |
| 4.2 Pelaksanaan Penelitian..... | 46 |
| 4.3 Hasil Penelitian | 47 |
| 4.3.1 Deskripsi Data Penelitian..... | 47 |
| 4.3.2 Hasil Analisis Data Penelitian | 51 |
| 4.4 Pembahasan..... | 55 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 62 |

| | |
|---------------------------------------|----|
| 5.1 Kesimpulan | 62 |
| 5.2 Saran | 63 |
| 5.2.1 Bagi Mahasiswa | 63 |
| 5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya | 63 |
| DAFTAR PUSTAKA | 64 |
| LAMPIRAN | 70 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 3. 1 <i>Blue Print</i> Skala <i>Mindfulness</i> | 34 |
| Tabel 3. 2 <i>Blue Print</i> Skala Perilaku Konsumsi Berkelanjutan | 35 |
| Tabel 3. 3 Hasil Seleksi Aitem <i>Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS)</i> | 39 |
| Tabel 3. 4 Hasil Seleksi Aitem <i>Sustainable Consumption Behavior (SCB)</i> | 40 |
| Tabel 4. 1 Rangkuman Subjek Berdasarkan Usia..... | 43 |
| Tabel 4. 2 Rangkuman Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin | 44 |
| Tabel 4. 3 Rangkuman Subjek Berdasarkan Perguruan Tinggi | 44 |
| Tabel 4. 4 Rangkuman Subjek Berdasarkan Asal Kabupaten/Kota..... | 45 |
| Tabel 4. 5 Rumus Perhitungan Skor Hipotetik Variabel Penelitian | 48 |
| Tabel 4. 6 Perbandingan Skor Hipotetik dan Empirik | 48 |
| Tabel 4. 7 Rumusan Norma Kategorisasi | 49 |
| Tabel 4. 8 Norma Kategorisasi Variabel <i>Mindfulness</i> | 50 |
| Tabel 4. 9 Norma Kategorisasi Variabel Perilaku Konsumsi Berkelanjutan.... | 50 |
| Tabel 4. 10 Rumusan Kategorisasi Variabel..... | 51 |
| Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas <i>Residual Kolmogrov-Smirnov</i> | 53 |
| Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian | 53 |
| Tabel 4. 13 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana..... | 54 |
| Tabel 4. 14 Nilai Koefisien Determinasi Regresi | 55 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 2. 1 Skema Peranan | 27 |
| Gambar 4. 1 Analisis Grafik Histogram | 52 |
| Gambar 4. 2 Analisis Normal Plot | 52 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|---------|
| A. Skala Asli Penelitian | 71 |
| B. Perizinan Penggunaan Alat Ukur | 73 |
| C. Proses Adaptasi Alat Ukur | 74 |
| D. Skala Penelitian | 95 |
| E. Hasil Uji keterbacaan..... | 105 |
| F. Hasil Uji Coba | 106 |
| G. Data Hasil Penelitian..... | 112 |
| H. Hasil Uji Deskripsi | 123 |
| I. Hasil Uji Asumsi..... | 125 |
| J. Hasil Uji Hipotesis | 126 |
| K. Pernyataan Kesiapan Membimbing..... | 127 |
| L. Kartu Bimbingan Skripsi | 129 |
| M. Uji Plagiasi | 130 |
| N. Surat Keterangan Kelayakan Etik | 131 |
| O. Surat Izin Penelitian | 134 |
| P. Dokumentasi | 136 |
| Q. Hasil Cek Format Laporan dan Tata Tulis | 136 |