

**PERANAN *MINDFULNESS* TERHADAP PERILAKU
PRO-LINGKUNGAN PADA MAHASISWA
DI KALIMANTAN SELATAN**

Skripsi

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



Oleh :

Gt. Rynada Yuniar Noor Askiah

1910914320002

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

Oktober, 2023

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

PERANAN *MINDFULNESS* TERHADAP PERILAKU PRO-LINGKUNGAN PADA MAHASISWA DI KALIMANTAN SELATAN

dipersiapkan dan disusun oleh

Gt. Rynada Yuniar Noor Askiah

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 Noor 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 Noor Akbar, M.Psi., Psikolog
NIP. 198104212008121005

Koordinator Program Studi Psikologi

HALAMAN PERNYATAAN

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.

Banjarmasin, 26 Oktober 2023



Gt. Rynada Yuniar Noor Askiah
NIM. 1910914320002

ABSTRAK

PERANAN *MINDFULNESS* TERHADAP PERILAKU PRO-LINGKUNGAN PADA MAHASISWA DI KALIMANTAN SELATAN

Gt. Rynada Yuniar Noor Askiah

Perilaku pro-lingkungan dianggap sebagai salah satu solusi untuk mengatasi permasalahan lingkungan global saat ini, namun pada nyatanya perilaku tersebut masih jarang diterapkan. *Mindfulness* disebut sebagai salah satu faktor yang berhubungan dengan perilaku pro-lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peranan *mindfulness* terhadap perilaku pro-lingkungan pada mahasiswa di Kalimantan Selatan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *incidental sampling* dengan kriteria mahasiswa(i) aktif yang berkuliah dan berdomisili di Kalimantan Selatan sebanyak 250 orang. Data penelitian *mindfulness* diukur dengan skala *Mindfull Attetion Awareness Scale (MAAS)* dan perilaku pro-lingkungan menggunakan skala *Short8-items of pro-environmental behavior*. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan terdapat peranan positif *mindfulness* terhadap perilaku pro-lingkungan pada mahasiswa di Kalimantan Selatan dengan peran sebesar 5%. *Mindfulness* membantu individu untuk lebih sadar dan perhatian akan apa yang dilakukannya dan apa yang ditimbulkan dari perilakunya tersebut pada lingkungan sekitarnya sehingga akan lebih mempertimbangkan perilakunya dan cenderung berperilaku pro-lingkungan. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya peranan *mindfulness* terhadap perilaku pro-lingkungan pada mahasiswa di Kalimantan Selatan dapat diterima.

Kata Kunci : *Mindfulness*, perilaku pro-lingkungan, mahasiswa

ABSTRACT

THE ROLE OF MINDFULNESS ON PRO-ENVIRONMENTAL BEHAVIOR AMONG COLLEGE STUDENTS IN SOUTH KALIMANTAN

Gt. Rynada Yuniar Noor Askiah

Pro-environmental behavior is considered one of the solutions to overcome current global environmental issues. However, in reality this behavior is still rarely implemented. Mindfulness is one of the factors related to pro-environmental behavior. This study aims to find out whether there is a role of mindfulness in pro-environmental behavior among students in South Kalimantan. A quantitative method with a cross-sectional design was employed in this study. The sampling was carried out using the incidental sampling technique with the criteria of active students studying and living in South Kalimantan as many as 250 people. Data for mindfulness were measured using the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) and pro-environmental behavior using the Short8-items of pro-environmental behavior scale. The results of the simple linear regression analysis showed that there was a positive role of mindfulness in pro-environmental behavior among students in South Kalimantan with a role of 5%. Mindfulness helps individuals to be more aware and attentive to what they do and what their behavior can cause to the environment; therefore, they tend to behave accordingly and pro-environmentally. This shows that the hypothesis stating that there is a role of mindfulness in pro-environmental behavior among students in South Kalimantan is accepted.

Keywords : Mindfulness, pro-environmental behavior, students

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya ucapkan kehadirat Allah SWT, karena atas izin dan kehendak-Nya jualah skripsi yang berjudul “Peranan *Mindfulness* terhadap Perilaku Pro-lingkungan pada Mahasiswa Di Kalimantan Selatan ” dapat selesai tepat pada waktunya. Penulis menyadari bahwa penulisan dan penyusunan skripsi ini tidak akan selesai dengan baik tanpa adanya bimbingan, arahan, bantuan, dukungan serta doa dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat ibu Dr. dr. Istiana, M.Kes, yang telah memberikan kesempatan serta izin bagi saya untuk melaksanakan penelitian
2. Bapak Sukma Noor Akbar, M.Psi, Psikolog selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat sekaligus dosen pembimbing pendamping yang telah memfasilitasi serta meluangkan waktu untuk membimbing penulisan skripsi hingga penulisan skripsi dapat terselesaikan dengan baik
3. Ibu Meydisa Utami Tanau, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing utama yang telah banyak membantu kami, meluangkan waktu, tenaga serta pikiran dalam memberikan bimbingan dan arahan pada penulisan skripsi ini hingga selesai.

4. Bapak Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog sebagai dosen penguji satu dan Ibu Rika Vira Zwagery, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji dua yang telah memberikan kritik dan saran agar penulisan skripsi ini menjadi lebih baik.
5. Ibu Jehan Safitri, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik dan seluruh dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama penulis 4 tahun menempuh pendidikan di Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat.
6. Seluruh staff Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat yang telah membantu dan mendukung kelancaran penulis dalam proses penyelesaian administrasi selama berkuliah maupun skripsi.
7. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu serta pemikirannya untuk turut berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Kedua orang tua, Bapak Gt. Muhrani, S.H dan Ibu Sre Mahyuni, S.H yang selalu memberikan doa, dukungan, bantuan, tenaga serta fasilitas untuk kelancaran kuliah dari awal hingga akhir skripsi ini terselesaikan.
9. Orang terdekat penulis yang selalu memberikan semangat, bantuan dan dukungan dengan berbagai macam bentuknya dan selalu menjadi rumah tempat bercerita serta berkeluh kesah selama perkuliahan dari awal hingga akhir skripsi ini terselesaikan.
10. Rekan penelitian payung, Hanifa Aisha dan Halimatus Sa'diyyah yang telah kebersamai dan bekerja sama dengan baik untuk memegang kuat

“payung” sehingga penulis dapat tetap menjalani perjalanan ini hingga sampai pada tujuan bersama.

11. Teman-teman penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang selalu memberikan semangat dan bantuan serta seluruh pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini.
12. Terakhir dan yang paling berarti, diri sendiri yang tidak menyerah dan tetap berusaha untuk menyelesaikan perjalanan yang telah dimulai empat tahun yang lalu. *I know is not easy, but here we are.*

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat menjadi manfaat bagi setiap yang membaca. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tentunya belum sempurna sehingga penulis sangat terbuka untuk menerima kritik serta saran demi perbaikan skripsi ini.

Banjarmasin, 26 Oktober 2023

Gt. Rynada Yuniar Noor Askiah
NIM. 1910914320002

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I LATAR BELAKANG.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Perilaku Pro-lingkungan	12
2.1.1 Definisi Perilaku Pro-lingkungan	12
2.1.2 Aspek-aspek Perilaku Pro-lingkungan.....	13
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Pro-lingkungan.....	15
2.2 Mindfulness.....	17
2.2.1 Definisi Mindfulness.....	17

2.2.2 Aspek Mindfulness	17
2.2.3 Faktor-faktor yang Berkaitan dengan <i>Mindfulness</i>	19
2.3 Dinamika Peranan <i>Mindfulness</i> terhadap Perilaku Pro-lingkungan .	20
2.4 Landasan Teori.....	23
2.5 Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
3.1 Rancangan Penelitian.....	26
3.2 Identifikasi, Konseptualisasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	27
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian	27
3.2.2 Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian	27
3.3 Subjek dan Tempat Penelitian	28
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.4.1 Instrumen Penelitian	30
3.4.2 Seleksi Aitem, Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian	34
3.4.3 Pelaksanaan Uji Coba Penelitian	37
3.5 Analisis Data.....	40
3.5.1 Uji Asumsi	40
3.5.2 Uji Hipotesis	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Gambaran Subjek Penelitian.....	42
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	45
4.3 Hasil Penelitian	46
4.3.1 Deskripsi Data Penelitian.....	46

4.3.2 Hasil Uji Asumsi.....	50
4.3.3 Hasil Uji Hipotesis.....	52
4.4 Pembahasan.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
5.1 Kesimpulan	61
5.2 Saran	62
5.2.1 Bagi Mahasiswa.....	62
5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Rincian Skala <i>Mindfulness</i> Sebelum Uji Coba	32
Tabel 3.2 Rincian Skala Perilaku Pro-lingkungan Sebelum Uji Coba.....	34
Tabel 3.3 Hasil Seleksi Aitem <i>Mindfulness Attention Awareness Scale</i>	38
Tabel 3.4 Hasil Seleksi Aitem <i>Short 8-items Pro-environmental Behavior Scale</i>	39
Tabel 4.1 Rangkuman Subjek Berdasarkan Usia.....	42
Tabel 4.2 Rangkuman Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Tabel 4.3 Rangkuman Subjek Berdasarkan Kota/Kabupaten	43
Tabel 4.4 Rangkuman Subjek Berdasarkan Perguruan Tinggi	44
Tabel 4.5 Rumus Perhitungan Skor Hipotetik Variabel Penelitian	47
Tabel 4.6 Perbandingan Skor Hipotetik dan Skor Empirik Variabel Penelitian....	47
Tabel 4.7 Rumusan Norma Kategori	48
Tabel 4.8 Norma Kategorisasi Variabel <i>Mindfulness</i>	49
Tabel 4.9 Norma Kategorisasi Variabel Perilaku Pro-lingkungan	49
Tabel 4.10 Kategorisasi Variabel <i>Mindfulness</i> dan Perilaku Pro-lingkungan	49
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.....	50
Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian	51
Tabel 4.13 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	53
Tabel 4.14 Nilai Koefisien Determinasi Regresi	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Skala Asli Penelitian	70
A.1 Skala Asli <i>Mindfulness</i>	70
A.2 Skala Asli Perilaku Pro-lingkungan	71
B. Perizinan Penggunaan alat ukur	72
B.1 Perizinan penggunaan alat ukur <i>mindfulness</i>	72
B.2 Perizinan penggunaan alat ukur perilaku pro-lingkungan.....	72
C. Proses Adaptasi Skala <i>Mindfulness</i>	73
D. Skala Penelitian.....	81
D.1 <i>Informed Consent</i> Penelitian	81
D.2 Skala Penelitian <i>Mindfulness</i>	84
D.3 Skala Penelitian Perilaku Pro-lingkungan.....	86
E. Hasil Uji Coa Penelitian.....	74
E.1 Hasil uji coba skala <i>Mindfulness</i>	87
E.2 Hasil uji coba skala Perilaku Pro-lingkungan	89
F. Data hasil penelitian	91
F.1 Data Hasil <i>Mindfulness</i>	91
F2. Data Hasil Perilaku pro-lingkungan	97
G. Hasil Deskriptif Data Penelitian.....	103
H. Hasil Uji Asumsi	105
H.1 Hasil Uji Normalitas Residual.....	105
H.2 Hasil Uji Linearitas	105

I. Hasil Uji Hipotesis	106
J. Surat Pernyataan kesediaan membimbing	107
H.1 Surat Pernyataan Kesediaan Membimbing Dosen Utama	107
H.2 Surat Pernyataan Kesediaan Membimbing Dosen Pendamping ..	108
K. Kartu Bimbingan Skripsi	109
L. Uji Plagiasi	110
M. Surat Keterangan Kelayakan Etik	111
N. Surat Izin Penelitian	112
O. Uji Referensi	113
P. Uji Format	114
Q. Dokumentasi	115