

Peningkatan Kesadaran *Mindful Consumption* Dalam Mengurangi Sampah Rumah Tangga Melalui Psikoedukasi Pada Mahasiswa Kost

Asniar Khumas¹, Nasywa Nur Fitrah², Fina Nadzifah Rahman³, Kurniati Zainuddin⁴,
Haerani Nur⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

E-mail: asniarkhumas@unm.ac.id¹, nasywanurfitrah0011@gmail.com², finanadzifah24@gmail.com³,
kurniati.zainuddin@unm.ac.id⁴, haerani.nur@unm.ac.id⁵

Article History:

Received:

Revised:

Accepted:

Keywords:

mindful consumption, psikoedukasi, mahasiswa kost

Abstrak: Kebiasaan konsumsi mahasiswa kost cenderung mengutamakan kepraktisan, kecepatan, dan biaya rendah, sehingga berkontribusi pada meningkatnya produksi sampah rumah tangga, khususnya sampah plastik dan kemasan sekali pakai. Rendahnya kesadaran dalam memilah dan mengelola sampah menyebabkan pola konsumsi sehari-hari menjadi salah satu sumber utama timbulan sampah. Program psikoedukasi ini bertujuan meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai *mindful consumption* sebagai upaya mengurangi sampah rumah tangga. Kegiatan dilakukan melalui penyebaran poster edukatif di platform TikTok dan dievaluasi menggunakan desain pre-test dan post-test. Hasil pre-test menunjukkan mayoritas mahasiswa belum mempertimbangkan aspek lingkungan dalam keputusan konsumsi dan belum konsisten dalam mengelola sampah. Setelah intervensi, hasil post-test memperlihatkan peningkatan signifikan pada pemahaman dan kesadaran peserta mengenai hubungan antara pola konsumsi dan jumlah sampah yang dihasilkan. Peserta menunjukkan niat untuk mengubah perilaku, seperti mengurangi plastik sekali pakai, membawa wadah pribadi, memilah sampah, dan mengurangi pembelian impulsif. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis konten digital efektif dalam mendorong perubahan perilaku konsumsi yang lebih *mindful* dan berkelanjutan pada mahasiswa kost.

PENDAHULUAN

Di era globalisasi sekarang, banyak mahasiswa melanjutkan studi di perguruan tinggi yang berada jauh dari kampung halamannya, sehingga mereka perlu menetap di tempat lain atau di luar daerah asal selama beberapa waktu untuk menyelesaikan pendidikan, kondisi ini sering disebut sebagai mahasiswa perantau. Mahasiswa merupakan individu yang menempuh

pendidikan di jenjang perguruan tinggi. Berdasarkan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2015), mahasiswa perantau dipahami sebagai seseorang yang berkuliah di perguruan tinggi yang berada di luar wilayah asalnya, sehingga mahasiswa tersebut harus tinggal terpisah dari rumah dalam periode tertentu demi menyelesaikan pendidikannya.

Tempat tinggal menjadi kebutuhan yang sangat krusial untuk mendukung mahasiswa selama menjalani masa perkuliahan. Disebut krusial karena di tempat tinggal tersebut mereka bisa melepas lelah setelah menjalani aktivitas belajar di kampus maupun setelah menyelesaikan berbagai kegiatan lainnya (Maulida dan Syahrani, 2022). Salah satu tempat tinggal yang banyak dihuni oleh mahasiswa rantau ialah rumah kost.

Mahasiswa yang menjalani studi jauh dari kota asal dan memilih tinggal di rumah kost merupakan subjek studi yang menarik dan krusial dalam konteks pengelolaan sampah rumah tangga. Kondisi hunian kost yang umumnya memiliki keterbatasan ruang dan fasilitas, ditambah dengan tuntutan akademis dan finansial, secara langsung membentuk pola konsumsi yang mengutamakan kepraktisan, kecepatan, dan biaya rendah (Shabrina dkk, 2023). Pola ini seringkali diterjemahkan dalam konsumsi makanan cepat saji, kemasan sekali pakai, serta penggunaan barang-barang yang ringkas dan murah. Akibatnya, timbunan sampah yang dihasilkan didominasi oleh jenis anorganik seperti plastik, styrofoam, dan kertas yang sulit terurai (Purwaningrum, 2016). Selain itu, kurangnya perhatian terhadap fasilitas pengelolaan sampah di lingkungan kost sering kali membuat mahasiswa kurang termotivasi untuk melakukan pemilahan sampah.

Data awal telah dilakukan menggunakan google form terhadap 32 responden yang merupakan mahasiswa kost. Sebanyak 19 responden menyatakan bahwa mereka sering mengonsumsi makanan cepat saji dan memakai kemasan sekali pakai namun tidak mengetahui cara memilah sampah organik dan anorganik, 8 responden menyatakan bahwa mereka jarang mengonsumsi makanan cepat saji dan memakai kemasan sekali pakai namun tidak mengetahui cara memilah sampah organik dan anorganik, dan 5 responden menyatakan bahwa mereka hampir tidak pernah mengonsumsi makanan cepat saji dan memakai kemasan sekali pakai namun tidak mengetahui cara memilah sampah organik dan anorganik.

Hasil data awal di atas mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa kost mengaku sering menerapkan konsumsi yang mengutamakan kepraktisan dan tidak mengetahui bagaimana mengelola sampah dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai mindful consumption agar dapat meningkatkan pemahaman serta kesadaran dalam mengelola sampah, khususnya pada mahasiswa yang tinggal di rumah kost.

METODE

Program pengabdian ini menggunakan pendekatan psikoedukasi berbasis pre-post test untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa kost mengenai mindful consumption dan kebiasaan konsumsi sehari-hari yang berkontribusi pada produksi sampah dapur. Pendekatan seperti ini dinilai efektif dalam membangun kesadaran baru dan mengubah pola pikir terkait isu perilaku keseharian misalnya konsumsi dan pengelolaan sampah, karena peserta diajak melakukan refleksi sebelum dan sesudah mengikuti edukasi sehingga perubahan pemahaman dapat terukur secara langsung (Lestari, Rahmawati, & Astiti, 2024). Psikoedukasi disampaikan dalam bentuk poster digital yang disebarakan melalui media sosial TikTok. Konten ini berfokus pada pemahaman

tentang *mindful consumption*, alasan pentingnya kesadaran konsumsi di kalangan mahasiswa kost, serta strategi sederhana untuk mengurangi sampah dapur. Seluruh proses pelaksanaan berlangsung melalui tiga fase utama sebagai berikut.

a. Tahap Persiapan

Tahap ini mencakup penyusunan materi psikoedukasi berdasarkan kajian literatur mengenai *mindful consumption*, pola konsumsi mahasiswa, dan isu pengurangan sampah rumah tangga. Selain itu, disusun pula instrumen evaluasi berupa pertanyaan *pre-test* dan *post-test* untuk menangkap perubahan pemahaman peserta. *Pre-test* digunakan untuk menggali kondisi awal mahasiswa mengenai kebiasaan konsumsi dan pengelolaan sampah sebelum menerima edukasi. Pertanyaan *pre-test* meliputi: (1) Ketika membeli barang atau makanan, apa yang biasanya kamu pertimbangkan terlebih dahulu? Jelaskan, (2) Menurut kamu, kebiasaan sehari-hari apa yang paling sering membuatmu menghasilkan sampah?, (3) Bagaimana cara kamu biasanya mengelola sampah yang kamu hasilkan?, (4) Apakah kamu merasa pilihan konsumsi sehari-harimu berpengaruh terhadap jumlah sampah yang kamu hasilkan? Jelaskan alasanmu, (5) Apa tantangan terbesar yang kamu rasakan untuk mengurangi sampah dalam aktivitas sehari-hari?. Pada tahap ini juga dilakukan pembuatan poster digital dan penjadwalan publikasi melalui TikTok.

b. Tahap Implementasi

Fase implementasi dilakukan dengan menyebarkan poster psikoedukasi melalui TikTok selama dua hari (4-5 Desember 2025). Konten yang dibagikan mencakup pengertian *mindful consumption*, pentingnya *mindful consumption* bagi mahasiswa kost, kebiasaan konsumsi yang menjadi penyebab sampah, strategi *mindful consumption*, dampak positif, dan aksi atau strategi *mindful consumption*. Kolom komentar tetap dibuka untuk memberi ruang interaksi, diskusi, dan refleksi peserta, sehingga proses psikoedukasi dapat berjalan lebih dinamis dan partisipatif.

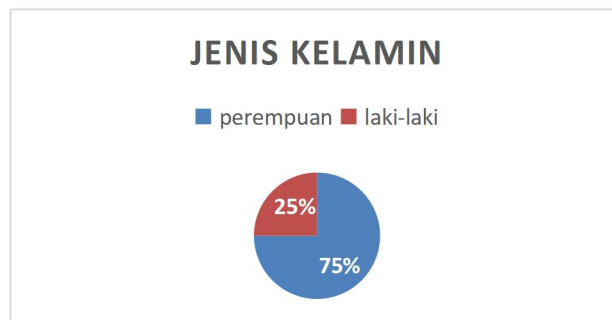
c. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan pada 6 Desember 2025 melalui pemberian *post-test* yang bertujuan mengetahui pemahaman baru peserta setelah melihat konten. Pertanyaan *post-test* mendorong refleksi dan kesadaran terhadap perubahan perilaku yang ingin dilakukan. Pertanyaan *post-test* meliputi: (1) Setelah melihat konten, apa hal baru yang kamu pahami tentang bagaimana cara konsumsi sehari-hari dapat memengaruhi jumlah sampah?, (2) Dari informasi yang kamu pelajari, kebiasaan apa yang ingin kamu perbaiki atau ubah dalam cara kamu membeli atau menggunakan barang? Jelaskan alasannya, (3) Apakah ada strategi atau langkah yang menurutmu paling mudah dilakukan untuk mengurangi sampah dari aktivitas sehari-hari? Sebutkan dan jelaskan, (4) Bagaimana pandanganmu sekarang tentang hubungan antara gaya hidup sehari-hari dan dampaknya terhadap lingkungan? Apakah berbeda dari sebelumnya?. (5) Setelah melihat konten, apa tindakan kecil yang ingin mulai kamu terapkan untuk menghasilkan sampah lebih sedikit?

Hasil dari *post-test* kemudian dibandingkan dengan jawaban *pre-test* untuk melihat perubahan pemahaman peserta mengenai *mindful consumption*. Melalui pendekatan ini, mahasiswa kost diharapkan lebih memahami bagaimana keputusan kecil sehari-hari seperti cara membeli bahan makanan, menyimpan makanan, dan mengelola sisa dapur dapat berdampak langsung pada jumlah sampah yang mereka hasilkan. Psikoedukasi ini diharapkan memunculkan tindakan kecil namun berkelanjutan untuk menerapkan *mindful consumption* dalam kehidupan kost

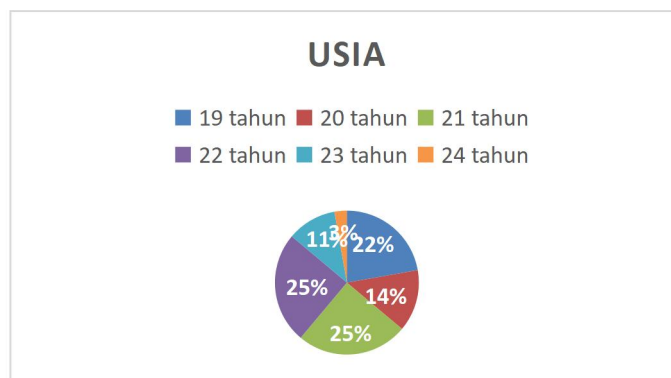
HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data demografi responden



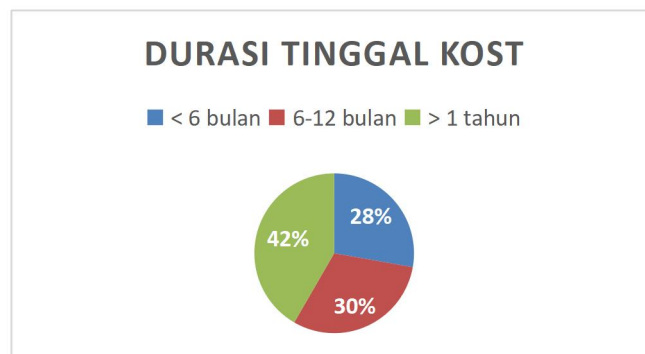
Gambar 1. Distribusi Jenis Kelamin

Berdasarkan gambar 1, diketahui bahwa responden dalam kegiatan ini terdiri dari 75% perempuan dengan jumlah 27 orang dan 25% laki-laki dengan jumlah 9 orang.



Gambar 2. Distribusi Usia

Berdasarkan gambar 2, diketahui bahwa responden dalam kegiatan ini terdiri dari 22% berusia 19 tahun dengan jumlah 8 orang, 14% berusia 20 tahun dengan jumlah 5 orang, 25% berusia 21 tahun dan 22 tahun dengan jumlah masing-masing 9 orang, 11% berusia 23 tahun dengan jumlah 4 orang, dan 3% berusia 24 tahun dengan jumlah 1 orang.



Gambar 3. Distribusi Durasi Tinggal Kost

Berdasarkan gambar 3, diketahui bahwa responden dalam kegiatan ini terdiri dari 28% yang tinggal kost selama <6 bulan dengan jumlah 10 orang, 30% yang tinggal kost selama 6-12 bulan dengan jumlah 11 orang, dan 42% yang tinggal kost selama >1 tahun dengan jumlah 15 orang.

2. Hasil Analisis

Setelah psikoedukasi diberikan, tahap evaluasi dilaksanakan melalui *pre-test* dan *post-test*. Langkah ini dilakukan untuk menilai adanya perubahan serta efek dari psikoedukasi yang telah diberikan. Adapun temuan dari proses evaluasi tersebut disajikan sebagai berikut.

Tabel 1. Data Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

No	Inisial	<i>Pre-Test</i>	<i>Post Test</i>
1	LL	1. Biasanya yang aku lihat pertama itu harga dan seberapa cepat bisa dipake atau dimakan 2. Jajan makanan online 3. Masukin semua sampah ke satu plastik terus buang ke tempat sampah kos 4. Ga terlalu kepikiran sih, pokoknya kalau butuh ya beli 5. Susah karena butuh serba cepat dan praktis, jadi terpaksa pake yang sekali pake.	1. Ternyata pilihan kecil kayak beli minuman kemasan itu ngaruh besar ke jumlah sampah harian 2. Mau kurangi beli minuman kemasan dan bawa botol sendiri 3. Bawa tas belanja atau wadah sendiri biar ga nambah plastik 4. Jadi lebih sadar kalau kebiasaan kecil sehari-hari nyumbang sampah banyak 5. Mulai pisahin sampah dan beli lebih seperlunya aja
2	R	1. Utamain yang murah dan bisa dipake lama 2. Banyak pesan makanan bungkus karena hemat waktu 3. Ditumpuk di satu kantong besar terus dibuang tiap beberapa hari 4. Ya mungkin ngaruh, tapi aku nggak mikir sejauh itu biasanya 5. Ribet kalo harus memilah	1. Kalau beli barang tanpa rencana itu bikin sampah numpuk tanpa sadar 2. Mau mulai beli barang berdasarkan kebutuhan, bukan sekadar murah 3. Pakai ulang barang yang masih bisa dipakai, bukan langsung buang 4. Jadi paham kalau gaya hidup hemat bisa lebih efektif kalau mindful

		milah, dan fasilitas kos juga terbatas	5. Mengurangi pesanan makanan bungkus dan masak sendiri sesekali
3	AY	1. Biasanya lihat kualitas, tapi jarang mikirin sampahnya 2. Print tugas, beli kopi susu kemasan, mungkin produk skincare juga 3. Buang bareng bareng aja 4. Iya sih mungkin berpengaruh, tapi aku nggak pernah hitung hehe 5. Waktu karena sering kejar deadline jadi langsung pakai barang praktis	1. Ternyata mindful consumption bisa bantu ngurain sampah tanpa harus ribet 2. Mau kurangi beli kopi kemasan setiap hari (ganti pake tumbler sendiri) 3. Bawa tumbler dan refill air supaya ga banyak sampah plastik 4. Jadi sadar kalau gaya hidup terburu buru bikin produksi sampah naik 5. Mulai misahin sampah kertas dan plastik kayaknya
4	FN	1. Pengen pilih produk ramah lingkungan, tapi seringnya ujung-ujungnya pilih yang paling gampang didapat 2. Beli snack atau minuman kemasan 3. Kadang dipisah, kadang dicampur 4. Kayaknya sih berpengaruh, cuman belum terlalu mikirin detailnya 5. Konsistensi soalnya kadang mager	1. Perilaku konsumsi kecil bisa berdampak besar pada sampah rumah tangga 2. Mau konsisten memilah sampah tiap hari 3. Membawa tas belanja dan mengurangi snack 4. Jauh lebih sadar bahwa kebiasaan baik kecil itu penting untuk Lingkungan 5. Pakai ulang wadah dan kurangi plastik sekali pakai
5	DHA	1. Jujur lebih ke lucu, estetik, atau diskon 2. Belanja online, unboxing merch, bubble wrap, atau plastik paket yang banyak	1. Impulsif beli barang itu bukan cuma boros, tapi bikin sampah rumah tangga makin banyak 2. Mulai ngurain belanja impulsif dan mikir ulang

		3. Buang ke satu tempat 4. Tau kalo berpengaruh 5. Susah nahan keinginan beli karena fomo	sebelum checkout 3. Mungkin reuse bubble wrap sama karton paket 4. Jadi lebih paham kalau lifestyle konsumtif itu punya dampak nyata ke lingkungan 5. Menahan diri sebelum belanja dan pakai ulang packaging barang
6	NSA	1. Yang penting ada dan bisa dimakan/dipake 2. Jajan sih 3. Buang ke tempat sampah 4. Nda tau, nda kepikiran 5. Malas mikir wkwkwk	1. Ternyata konsumsi ngaruh ke sampah 2. Kurangi plastik 3. Bawa wadah atau tas sendiri 4. Lumayan, lebih mengerti dari sebelumnya 5. Coba nanti pisah pisah sampah
7	ZPH	1. Biasanya mempertimbangkan fungsi dan harganya 2. Lebih ke penggunaan kertas print 3. Disatukan dalam kantong sampah terus dibuang ke tempat sampah besar depan rumah 4. Menurut saya iya, tapi tidak terlalu saya perhatikan 5. Konsistensi untuk terapkan kebiasaan ramah lingkungan	1. Ternyata perilaku konsumsi harian itu berdampak signifikan pada produksi sampah rumah tangga 2. Mengurangi pembelian barang yang cuma sekali pakai 3. Mengurangi sampah plastik 4. Ya berbeda, saya lebih paham sekarang kalau gaya hidup sehari-hari itu bisa berdampak ke lingkungan 5. Mulai beralih ke produk yang bisa dipake lebih dari sekali
8	A	1. Kalo barang biasanya yang aesthetic, kalau makanan biasa yang lagi viral 2. Mungkin botol minuman/air	1. Ternyata barang aesthetic bisa bikin tambah banyak sampah 2. Mau memulai pilih barang yang tahan lama biar

		mineral yang plastik 3. Tidak mengelola yang bagaimana, langsung buang ke tempat sampah 4. Ngaruh 5. Barang barang aesthetic	mengurangi sampah 3. Kayaknya mulai pake tumblr kalo nongki biar nda nambah sampah cup plastik 4. Lifestyle yang aesthetic nda harus boros, pintar pintar juga membeli barang yang bermanfaat dalam jangka waktu yang lama 5. Beli barang yang berbahan plastik dikurangi
9	NZJ	1. Kebutuhan/kenyamanan 2. Makanan delivery (?) 3. Langsung buang ke tempat sampah, sampah apapun itu 4. Berpengaruh, tapi tidak terlalu memperhatikan 5. Belum pernah coba memilah sampah, ribet (kayanya)	1. Konsumsi barang yang terlalu banyak terutama tidak dapat di daur ulang itu bikin nambah sampah 2. Kurang kurangi konsumsi barang berbahan yang tidak dapat didaur ulang 3. Membawa botol minum sendiri kalo kemana mana 4. Lebih paham hubungan gaya hidup dengan lingkungan 5. Memilah sampah mulai dari yang sederhana
10	INN	1. Kalau barang yang lagi trend 2. Sampah sampah plastik kayak sampah indomie 3. Buang langsung ke tempat sampah 4. Kayaknya iya 5. Mager pisah pisahkan sampah	1. Oalah ternyata hal simpel bisa bikin sampah makin banyak 2. Kurangi makanan cepat saji biar sampah plastik juga berkurang 3. Stop beli beli barang yang lagi trend (tidak melihat fungsi) 4. Jadi lebih sadar dikit lah soal lingkungan 5. Buang sampah lebih rutin coba pisah pisahkan plastik

11	FZ	1. Yang penting cepat dimakan 2. Mie instan, kaleng kaleng minuman, cup cup minuman 3. Dikumpul lalu dimasukkan ke plastik sampah 4. Sepertinya ngaruh 5. Nda sempat ngurus sampah	1. Ternyata sampah jajan jajan itu nyumbang sampah 2. Minimalisir konsumsi minuman kaleng/minuman pake cup 3. Better pake botol minum sendiri 4. Lebih sadar kalo hal hal kecil itu ngefek ke lingkungan 5. Buang sampah rutin tiap hari, kalo bisa dipilah pilah mana sampah plastik dan sampah basah atau organik
12	M	1. Punya kualitas bagus 2. Sampah paket kayak kotak dan bubble wrap nya 3. Saya selalu pisahkan sih yang mana organik dan mana nonorganik 4. Berpengaruh banget 5. Sering sering belanja online	1. Pola konsumsi kecil pun bisa dikontrol untuk mengurangi sampah 2. Mau kurangi beli produk sekali pakai 3. Bawa botol minum sendiri 4. Makin yakin kalau perubahan kecil itu penting 5. Pake reusable bag tiap belanja
13	AAA	1. Beli makanan biasanya yang paling cepat datang dan ongkirnya murah 2. Plastik take away 3. Dikumpulkan di kantong besar 4. Jelas berpengaruh, tapi susah berhenti order sesuatu 5. Ketergantungan sama aplikasi delivery	1. Pesan makan online juga bisa buat sampah makin banyak 2. Kurang kurangi order makanan dan mulai memasak sendiri 3. Kurang kurangi pake produk sekali pake kayak styrefom 4. Penting untuk mengatur pola konsumsi 5. Bawa kotak atau wada makan sendiri tiap beli makan di luar
14	SR	1. Paling murah dan biasanya mana yang awet kalau beli	1. Konsumsi hemat ternyata sejalan sama mindful

		barang 2. Paling bungkus makanan 3. Dipake ulang kalo bisa 4. Ya karena makin boro beki makin banyak sampah 5. Kadang sampah sampah plastik dari makanan atau paket	consumption 2. Mulai pilih barang tanpa kemasan berlebihan 3. Reuse plastik belanja 4. Hidup sederhana bisa ramah lingkungan 5. Pake ulang barang yang masih bisa dipake
15	RY	1. Kadang kebutuhan 2. Beli jajan banyak karena stress 3. Ya dicampur, dibuang dalam satu tempat 4. Ngaruh keknya 5. Banyak tugas jadi kurang peduli dengan sampah	1. Ternyata sampah juga bisa dari hal hal kecil yang disepelekan 2. Jajan ketika stress dikurangi, mending cari coping stress yang lain 3. Kurangi penggunaan plastik yang berlebihan 4. Dipikir pikir terlebih dahulu sebelum membeli sesuatu baik itu makanan ataupun barang 5. Buang sampah rutin dan pilah pilah sampah organik dan anorganik
16	CA	1. Biasanya lihat yang praktis 2. Konsumsi makanan/minuman kemaasan 3. Sering numpuk dulu baru dibuang karena jarang di kost 4. Berpengaruh 5. Mungkin konsumsi makanan/minuman yang memakai plastik	1. Menurutku mindful consumption itu penting untuk semua kalangan 2. Kurangi jajan makanan/minuman yang pakai plastik sekali pake 3. Ke mana mana pake tumblr sendiri 4. Gaya hidup juga bisa berdampak sama lingkungan 5. Pake apa apa yang eco friendly
17	PAI	1. Yang gampang dipesan online	1. Keseringan pesan online itu menyebabkan sampah makin

		2. Packaging paket 3. Dikumpulkan lalu dimasukkan dalam kantong besar terus dibuang 4. Menurutku iya berpengaruh, cuman nda pernah kepikiran 5. Mager	banyak 2. Mengatur pembelian online agar tidak impulsive sehingga menimbulkan sampah 3. Pake ulang kantong plastik, tidak langsung dibuang 4. Lumayan kebuka sih pikiranku 5. Buang sampah tiap hari
18	AR	1. Makanan yang bernutrisi, rendah gula, proteinnya tinggi 2. Bungkus makanan 3. Langsung buang setiap selesai makan 4. Tau berpengaruh, tapi tidak terlalu ku pikir 5. Susah menghindari produk makanan yang memakai plastik	1. Ternyata ada cara minfull untuk mengonsumsi makanan 2. Pake tumbler minum 3. Pake wadah sendiri 4. Lebih paham untuk menjaga lingkungan terutama lingkungan kamar kos 5. Ya itu tadi, pake tumbler atau wadah sendiri
19	B	1. Yang bikin kenyang 2. Sampah snack 3. Buang ke tempat sampah 4. Ngaruh 5. Tidak terlalu peduli lingkungan	1. Mindful consumption itu penting terutama buat anak kost 2. Kurangi jajan snack 3. Kurangi sampah plastik 4. Sadar kalo mindful consumption penting buat anak kost 5. Pisahkan sampah plastik dan sampah yang mudah terurai
20	SAP	1. Beli barang yang ada kegunaannya 2. Sampah teh celup atau botol parfum	1. Ternyata mindful consumption bisa membantu kita dalam memproduksi sampah rumah tangga 2. Mengurangi beli barang

		3. Dibuang biasa 4. Jelas ada pengaruhnya 5. Kadang impulsif beli barang yang comel dan tidak ada kegunaannya	yang comel dan tidak ada kegunaannya 3. Tidak langsung buang barang yang masih bisa dipake 4. Makin sadar kalo hidup yang baik yaitu hidup dengan ramah lingkungan 5. Memilah sampah dan membawa totebag ke mana pun
21	D	1. Biasanya saya liat harga sama kebutuhan 2. Kalau menurut saya yang paling bikin sampah itu kemasan kemasan snack 3. Kebetulan di kost itu ada tempat sampah yang organik dan anorganik, jadi saya sering buang sampah sesuai jenisnya 4. Iya sadar sih, tapi tidak dipungkiri kalau saya juga kadang masih impulsif jajan 5. Tantangannya mungkin konsistensi karna saya biasa ji juga mager buat pisah pisahkan sampah	1. Setelah melihat kontennya saya jadi lebih ngerti seberapa penting mindful consumption dalam mengurangi jumlah sampah terutama sampah rumah tangga 2. Saya pikir saya perlu untuk bawa botol minum sendiri kalau ke mana mana dan coba kurangi jajan snack atau yang berkemasan plastik 3. Yang paling mudah: menolak platik tambahan dan bawa tas belanja sendiri 4. Pandanganku makin kuat aja sih kalau ternyata gaya hidup kecil itu juga berdampak sama lingkungan 5. Mungkin kasi reminder di notes kecil untuk selalu hemat biar berkurang juga sampah rumah tangga
22	NNW	1. Biasanya fungsinya, kalau memang perlu ya dibeli 2. Sampah tissue 3. Dicampur, baik itu plastik, kertas, dll	1. Ternyata pola beli yang impulsif itu bisa banget menjadi sumber sampah paling besar 2. Memperbaiki kebiasaan memakai tissue secara

		4. Iya jelas, menurut ku terutama barang yang sekali pake 5. Mungkin pengurangan barang sekali pake	berlebihan 3. Mengurangi jumlah stok makanan atau barang yang memakai plastik 4. Pandangan ku tidak jauh berubah sih, tapi tetap menambah wawasan 5. Mungkin beli produk produk yang bisa refill
23	ADY	1. Liat dari harga 2. Bungkus makanan 3. Ya dibuang ke tempat sampah 4. Nda tau 5. Mager	1. Ternyata barang yang kita beli itu bisa bikin tambah banyak sampah 2. Kurang kurangi jajan 3. Buang sampah nda asal di buang, bagusnya di pisah pisah 4. Jadi lebih ngerti apa itu mindful consumption 5. Kurang kurangi beli jajjan yang pake banyak plastik
24	RD	1. Jujur saya masih impulsif, beli yang saya mau 2. Sampah plastik, kertas dari revisi, itu kan nda kepake kalo sudah mi dikumpul jadi pasti dibuang 3. Dicampur dalam satu tempat sampah 4. Berpengaruh tapi saya masih kadang nda peduli 5. Malas pisah pisahkan sampah	1. Jadi lebih paham kalau ternyata konsumsi kecil pun bisa bikin sampah makin banyak 2. Kurangi sampah plastik 3. Pake botol minum/tumblr sendiri 4. Pandanganku jadi lebih jelas soal dampak kecil tiap belanja sesuatu 5. Pisah pisahkan sampah
25	IAI	1. Saya lihat apakah barang itu bisa saya pake lama 2. Sampah plastik, stryfoam	1. Wawasan saya bertambah tentang mindfull consumption 2. Mau coba beli produk yang

		makanan, bungkus snack 3. Cara kelolanya saya pisahkan sampah kering dan sampah basah 4. Berpengaruh karna tap hari pasti ada sampah yang saya hasilkan 5. Kadang masih konsumsi berlebihan sampah plastik	bisa isi ulang 3. Selalu menyiapkan tas belanja sendiri 4. Pandanganku sama seperti sebelumnya, namun makin jelas saja apa dampaknya kalau kita tidak mindfull consumption 5. Stop beli jajanan yang memakai banyak bungkus plastik
26	MJ	1. Dari keawetan barangnya sih, dan yang betul betul berfungsi lama 2. Bungkus paket, botol minum plastik, wadah skincare 3. Kalau wadah skincare nya masih bisa saya pake, saya nda akan buang, saya pake untuk wadah lain, selebihnya langsung saya buang 4. Berpengaruh banget 5. Masih impulsif	1. Mindfull consumption itu penting dan menyumbang banyak sampah kalau kita tidak terapkan dalam kehidupan sehari hari 2. Kurangi beli sesuatu yang masih dengan niat “mau” bukan “butuh” 3. Berhenti impulsif 4. Saya jadi lebih tau hubungan minfull consumption dengan lingkungan 5. Berhenti impulsif
27	MF	1. Yang lagi viral biasanya 2. Jajan jajanan 3. Dibuang langsung ke tempat sampah 4. Nda pernah mikir sampe situ 5. Nda tau	1. Baru tau kalo konsumsi berlebihan bisa berdampak ke lingkungan 2. Mau coba kurangi konsumsi jajan berlebihan 3. Pake tas yang ramah lingkungan, bukan kantong plastik 4. Padangan jadi lebih terbuka 5. Mungkin mulai berhenti jajan yang berlebihan

28	H	1. Kualitas, ketahanan barang, apakah dibutuhkan 2. Sampah cup plastik 3. Kadang cup plastik nya saya pake jadi pot pot tanaman karna saya suka berkebun 4. Menurut saya sangat berpengaruh 5. Kesadaran diri sendiri sih	1. Saya mulai paham bahwa mindfull consumption itu bisa mengurangi jumlah sampah 2. Memperbaiki kebiasaan membeli stok barang yang berlebihan 3. Bawa tote bag yang eco friendly kalau ke mana mana 4. Padanganku jadi lebih terbuka 5. Mungkin mulai cari solusi penggunaan sampah yang masih bisa dipake itu mau dipake apa (selain cup minuman jadi pot tanaman) biar berkurang jumlah sampah
29	CA	1. Kalau beli barang, aku biasanya mikir “ih lucu” dulu baru mikir perlu apa nggak. Jujur impulsif banget. Kadang mikirin harga juga, tapi sering kalah sama rasa pengen. 2. Kebiasaan yang bikin sampah paling banyak itu dari jajanan viral 3. Dikumpulin dalam satu kantong terus dibuang ke tempat sampah 4. Aku rasa berpengaruh, soalnya kan kalau kita makin sering jajan yang ada kemasannya maka makan banyak sampahnya 5. Gampang banget kegoda dengan promo haha	1. Aku baru sadar banget kalau mindful consumption itu bukan cuma soal ngurangin belanja, tapi menyadari proses sebelum dan sesudah membeli sesuatu. Dan ternyata banyak sampah itu datang dari keputusan kecil yang impulsif 2. Mau ubah kebiasaan jajan minuman kemasan dan kalau bisa pake tumblr sendiri 3. Mulai tanya diri sendiri sebelum membeli barang “aku butuh gak nih?” kayak di cek dulu gitu 4. Aku jadi lebih tersadarkan kalau gaya hidup kecil kecil itu ngaruh banget ke lingkungan 5. Mulai pake tumblr dan bawa reusable bag ke mana-mana
30	PN	1. Biasanya aku mempertimbangkan manfaat jangka panjang dan kualitas barang. Tapi tetep ya...	1. Yang baru aku pahami adalah bahwa mindful consumption bukan hanya “pilih barang ramah lingkungan”, tetapi

		kadang iklan itu sangat manipulatif, jadi aku masih bisa kebeli juga 2. Kebiasaan yang paling banyak menghasilkan sampah adalah pembelian snack 3. Aku mengelola sampah dengan pisahin mana organik dan anorganik trus dimasukkin masing masing ke dalam plastik sampah 4. Jelas berpengaruh karena secara logika konsumsi yang tidak teratur pasti akan menghasilkan sampah berlebihan 5. Tantangan terbesarnya adalah sikap di lingkungan sosialku, karena teman teman kos masih suka buang sampah sembarangan. Jadi agak susah konsisten sendiri	menurunkan intensitas konsumsi yang tidak perlu. Kontennya menjelaskan konsepnya dengan jelas. 2. Aku ingin memperbaiki kebiasaan membeli snack kecil atau makanan sachet. Lebih baik membeli dalam ukuran besar untuk mengurangi frekuensi sampah 3. Strategi paling mudah: memilih barang dengan kemasan minimal dan membawa wadah sendiri 4. Pandangan aku semakin kuat bahwa gaya hidup konsumtif punya dampak langsung terhadap lingkungan 5. Tindakan kecil: mulai membawa wadah saat beli makanan dan membatasi pembelian online
31	MFR	1. Biasa dari review nya orang orang 2. Sampah ku banyak dari belanja online 3. Dikumpulin jadi satu trus dibuang langsung ke tempat sampah besar 4. Berpengaruh banget sih 5. Sampah kardus dari paket paketku	1. Paham bahwa mindful consumption bisa mengurangi jumlah sampah 2. Mau mengurangi belanja online 3. Beli offline saja biar mengurangi sampah kardus paket 4. Padanganku jadi bertambah terutama soal mindful consumption 5. Kardus kardus paket sebaiknya dipake untuk hal hal berguna dari pada langsung dibuang
32	S	1. Pertama liat fungsi barang	1. Jadi paham bahwa kebiasaan kecil bisa biki sampah makin

		2. Dari makanan instan 3. Dibuang pada tempat nya 4. Iya berpengaruh 5. Tantangan nya lupa	banyak 2. Kurangi beli makanan instan 3. Bawa tas belanja sendiri kalau mau belanja di indomaret/alfa 4. Padangan jadi lebih terbuka dan lebih sadar 5. Mau mulai coba pilah pilah sampah
33	MM	1. Sesuai kebutuhan 2. Paling banyak dari sampah jajanan 3. Buang di tempat sampah saja 4. Menurut ku iya berpengaruh 5. Nda tau mau mulai dari mana	1. Setelah melihat kontennya, jadi ngerti apa itu mindfull consumption 2. Coba beralih ke produk isi ulang atau yang pake kemasan ukuran besar biar megurangi jumlah sampah 3. Kurangi beli jajanan yang pake kemasan plastik 4. Padangan ku berubah jadi lebih sadar kalo kebiasaan kecil ku itu punya dampak ke lingkungan 5. Bawa tumbler sendiri
34	ANN	1. Yang murah 2. Bungkus makanan 3. Langsung buang di tempat sampah 4. Belum pernah mikir 5. Kemalasan	1. Sekarang jadi lebih tau konsumsi yang baik bisa mengurangi jumlah sampah 2. Bakal kurangi jajan yang pake plastik 3. Jangan konsumsi terlalu banyak makanan pake kemasan plastik 4. Perubahan pandangan terutama untuk mindful consumption 5. Buang sampah sesuai dengan jenisnya

35	NT	1. Kebutuhan, kayak betul betul kah saya butuh ini barang 2. Mungkin sampah plastik dari makanan atau barang yang saya pake 3. Buang sampah pada tempatnya 4. Berpengaruh pasti karna menurut ku kalo makin sering konsumsi makanan atau barang yam akin banyak juga sampah dari makanan dan barang tersebut 5. Mungkin malas ku dari pilah sampah	1. Sekarang jadi tau bahwa konsumsi kecil sehari hari ternyata punya dampak besar pada jumlah sampah 2. Ingin memperbaiki kebiasaan membeli makanan yang terlalu banyak kemasan keci 3. Langkah paling mudah menurut ku adalah membawa tas belanja dan botol minum sendiri 4. Pandangan ku berubah jadi lebih peduli terhadap lingkungan 5. Tindakan kecil ku nanti mungkin coba pilah sampah pelan pelan, terus konsisten juga
36	NAK	1. Manfaat jangka panjang 2. Biasanya dari sampah belanja bulanan 3. Sudah biasa memisahkan sampah organik dan anorganik 4. Saya rasa sangat berpengaruh, karena ada sampah yang tidak bisa terurai dengan cepat, jadi kita harus rajin pisahkan sesuai jenisnya 5. Lebih ke konsistensi sih karena saya masih sering lalai	1. Baru tau kalau ada yang dibilang mindful consumption dan penting untuk diketahui terutama untuk kita anak anak kost 2. Mungkin dari cara ku beli barang barang atau belanja bulanan, kurangi yang pake kemasan plastik berlebih 3. Hemat 4. Ngga berubah begitu jauh, jadi lebih paham aja 5. Pake tempat yang bisa dipakae berkali kali

Pada tahap *pre-test*, banyak responden yang menunjukkan bahwa ketika membeli barang atau makanan, pertimbangan utama mereka masih didominasi oleh aspek praktis, cepat, dan murah. Responden belum memperhatikan dampak konsumsi terhadap lingkungan maupun jumlah sampah yang dihasilkan. Kebiasaan sehari-hari seperti membeli makanan dan minuman kemasan,

menggunakan plastik sekali pakai, dan minimnya kebiasaan memilah sampah menjadi faktor dominan penyumbang sampah rumah tangga. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebelum intervensi edukasi, kesadaran ekologis masyarakat cenderung rendah sehingga perilaku ramah lingkungan belum terbentuk secara konsisten (Mubarok & Swarnawati, 2022).

Setelah mengikuti psikoedukasi mengenai *mindful consumption*, hasil post-test menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan. Mayoritas responden menjadi lebih menyadari bahwa pola konsumsi sehari-hari memiliki hubungan langsung dengan jumlah sampah yang mereka hasilkan. Mereka memahami bahwa keputusan membeli barang harus mempertimbangkan keberlanjutan, termasuk jenis kemasan, umur pakai produk, dan dampak jangka panjangnya terhadap lingkungan. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa edukasi lingkungan mampu meningkatkan kesadaran ekologis dan mendorong perubahan sikap terhadap perilaku pro-lingkungan (Prihatmaji dkk, 2024).

Lebih jauh, hasil post-test memperlihatkan bahwa responden tidak hanya memahami konsep *mindful consumption* tetapi juga menunjukkan kesiapan untuk mengambil tindakan nyata. Banyak yang menyatakan niat untuk mengurangi penggunaan plastik sekali pakai, membawa wadah atau botol minum pribadi, menggunakan tas belanja, dan mulai memilah sampah di tempat tinggal mereka. Perubahan sikap ini serupa dengan hasil program pengabdian yang menemukan bahwa edukasi dan pendampingan dapat meningkatkan praktik 3R pada masyarakat (Ayomi dkk, 2024).

Secara keseluruhan, perbandingan pre-test dan post-test menunjukkan bahwa psikoedukasi berperan penting dalam meningkatkan kesadaran dan motivasi responden untuk lebih bertanggung jawab dalam perilaku konsumsi. Transformasi ini memperlihatkan bahwa intervensi edukatif berbasis konten digital seperti konten TikTok efektif dalam membangun perilaku ekologis pada mahasiswa kost, terutama karena relevan dengan kehidupan sehari-hari mereka. Dengan demikian, psikoedukasi ini memiliki potensi memberikan dampak jangka panjang terhadap pengurangan sampah rumah tangga serta pembentukan pola konsumsi yang lebih *mindful* dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Hasil keseluruhan dari pelaksanaan psikoedukasi menunjukkan bahwa intervensi ini berhasil meningkatkan kesadaran responden mengenai *mindful consumption* serta dampaknya terhadap pengurangan sampah rumah tangga. Perbandingan antara pre-test dan post-test memperlihatkan adanya perubahan pemahaman, sikap, dan niat perilaku, di mana responden yang sebelumnya kurang mempertimbangkan aspek lingkungan dalam aktivitas konsumsi kini mulai menunjukkan kesadaran untuk memilih barang secara lebih bijak, mengurangi penggunaan plastik sekali pakai, dan menerapkan strategi sederhana dalam pengelolaan sampah. Dengan demikian, psikoedukasi yang diberikan terbukti efektif dalam menumbuhkan perilaku konsumsi yang lebih sadar dan bertanggung jawab, sekaligus memberikan kontribusi positif terhadap pembentukan kebiasaan ramah lingkungan pada mahasiswa kost.

DAFTAR REFERENSI

- Ayomi, G. R. S. C., Inggamer, M. M., Kaigere, D., & Karim, A. (2024). Edukasi dan pendampingan masyarakat dalam pengelolaan sampah rumah tangga ramah lingkungan di Ardipura IV Jayapura Selatan. *Communnity Development Journal*, 5(2), 4063–4071. <https://doi.org/10.31004/cdj.v5i2.50481>
- Badan Pusat Statistik. (2015). Jumlah perguruan tinggi, mahasiswa, dan tenaga edukatif (negeri dan swasta) di bawah kementerian pendidikan dan kebudayaan menurut provinsi 2013/2014. BPS. Diunduh dari <http://www.bps.go.id/linkTabelStatis/vi ew/id/1839>
- Lestari, S., Rahmawati, I., & Astiti, D. P. (2024). Penguatan Kapabilitas: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak. *Plakat: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 6(1), 134-148.
- Maulida, R., & Syahrani. (2022). Pengaruh lingkungan kos terhadap semangat belajar mahasiswa STAI Rasyidiyah Kahlidiyah (Rakha) Amuntai. *AJIE: Al-gazali Journal of Islamic Education*, 1(2), 119–133.
- Mubarok, B., & Swarnawati, A. (2022). Edukasi masyarakat untuk meningkatkan kepedulian pengelolaan sampah rumah tangga. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 58–66. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i2.5047>
- Prihatmadji, W., Herminastiti, R., & Priyana, Y. (2024). The effect of environmental education and plastic waste management on ecological awareness and pollution reduction in Jakarta. *West Science Interdisciplinary Studies*, 2(12), 2432–2442. <https://doi.org/10.58812/wsis.v2i12.1524>
- Purwaningrum, P. (2016). Upaya Mengurangi Timbulan Sampah Plastik di Lingkungan Kampus. *Jurnal Teknik Lingkungan*, 22(1), 1–10.
- Shabrina, N., Khuzaimah, K., Pratama, B. H., & Utami, D. (2023). Mahasiswa Perantauan Dan Konsumerisme : Terbawa Arus Atau Tetap Bergaya Irit? (Studi Pada Mahasiswa Rantau UNESA Di Kecamatan Wonokromo). *Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial*, 1(1), 339-347.