

PENGARUH PESAN ‘SUSTAINABLE LIFESTYLE’ MATA KULIAH KOMUNIKASI LINGKUNGAN TERHADAP SIKAP MENERAPKAN GAYA HIDUP BERKELANJUTAN

Fasya Syifa Mutma¹, Naurissa Biasini², Reni Dyanasari³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Humaniora dan Bisnis, Universitas Pembangunan Jaya, Tangerang Selatan, Banten, Indonesia

fasya.syifa@upj.ac.id , naurissa.biasini@upj.ac.id , reni.dyanasari@upj.ac.id

Abstrak

Berbagai permasalahan lingkungan menjadi isu utama global pada tahun 2025. Permasalahan lingkungan global yang semakin meningkat akibat aktivitas manusia yang tidak berkelanjutan mendorong pentingnya penerapan *sustainable lifestyle* atau gaya hidup berkelanjutan. Peran berbagai pihak sangat dibutuhkan, salah satunya dari institusi Pendidikan yang menyediakan materi untuk mendukung penerapan *sustainable lifestyle*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pesan *sustainable lifestyle* dalam mata kuliah Komunikasi Lingkungan terhadap sikap menerapkan gaya hidup berkelanjutan pada mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Pembangunan Jaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian berjumlah 385 mahasiswa yang telah mengikuti mata kuliah Komunikasi Lingkungan pada periode 2024–2025, dengan sampel sebanyak 197 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner, sedangkan analisis data menggunakan uji validitas, uji reliabilitas, analisis korelasi, koefisien determinasi, dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat kuat dan signifikan antara pesan *sustainable lifestyle* terhadap sikap menerapkan gaya hidup berkelanjutan dengan nilai korelasi sebesar 0,850. Koefisien determinasi menunjukkan kontribusi pengaruh sebesar 72,25%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain di luar penelitian. Hasil regresi linear sederhana menunjukkan bahwa semakin baik pesan *sustainable lifestyle* yang diterima mahasiswa, maka semakin tinggi pula sikap mereka dalam menerapkan gaya hidup berkelanjutan. Dengan demikian, pesan *sustainable lifestyle* dalam mata kuliah Komunikasi Lingkungan terbukti berpengaruh terhadap pembentukan sikap mahasiswa dalam menerapkan gaya hidup berkelanjutan. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi penelitian di bidang komunikasi dan komunikasi lingkungan, juga diharapkan memberikan gambaran efektifitas penyampaian pesan dalam perkuliahan.

Kata kunci: pesan, sustainable lifestyle, komunikasi lingkungan, sikap, gaya hidup berkelanjutan

Abstract

The increasing global environmental problems caused by unsustainable human activities have encouraged the importance of implementing a sustainable lifestyle. Educational institutions play an important role in shaping environmental awareness and attitudes through learning processes, including Environmental Communication courses. This study aims to determine the influence of sustainable lifestyle messages in Environmental Communication courses on students' attitudes toward implementing a sustainable lifestyle at the Communication Science Program of Universitas Pembangunan Jaya. This research employed a quantitative approach using a survey method. The population consisted of 385 students who had taken the Environmental Communication course during the 2024–2025 period, with a sample of 197 respondents determined using the Slovin formula. Data were collected through questionnaires and analyzed using validity tests, reliability tests, correlation analysis, coefficient of determination, and simple linear regression analysis. The results showed a very strong and significant influence between sustainable lifestyle messages and attitudes toward implementing a sustainable lifestyle, with a correlation coefficient of 0.850. The coefficient of determination indicated that the influence contribution reached 72.25%, while the remaining percentage was influenced by other factors outside this study. The simple linear regression analysis demonstrated that the better the sustainable lifestyle messages received by students, the higher their attitudes toward implementing a sustainable lifestyle. Therefore, sustainable lifestyle messages in Environmental Communication courses significantly influence students' attitudes in implementing a sustainable lifestyle.

Keywords: message, sustainable lifestyle, environmental communication, attitude, sustainable behavior

1. PENDAHULUAN

Kondisi lingkungan global terus mengalami penurunan akibat aktivitas manusia yang tidak berkelanjutan, seperti tingginya konsumsi, eksploitasi sumber daya alam, dan peningkatan

limbah. Berbagai permasalahan lingkungan, seperti perubahan iklim, polusi, degradasi lahan, hingga food waste menjadi tantangan utama yang dihadapi dunia saat ini (UNEP, 2024; IPCC, 2023). Di Indonesia, permasalahan

food waste menjadi salah satu isu yang paling serius. Berdasarkan kajian Bappenas (2021), Indonesia menghasilkan sekitar 23–48 juta ton limbah makanan setiap tahun, yang berdampak pada meningkatnya emisi gas rumah kaca serta kerugian ekonomi.

Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa penyelesaian isu lingkungan tidak hanya bergantung pada kebijakan pemerintah dan sektor industri, tetapi juga memerlukan perubahan perilaku masyarakat melalui penerapan *sustainable lifestyle*. Gaya hidup berkelanjutan merupakan pola konsumsi dan perilaku yang bertujuan memenuhi kebutuhan saat ini dengan tetap meminimalkan dampak terhadap lingkungan dan menjaga keberlanjutan sumber daya bagi generasi mendatang (UNEP, 2011). Oleh karena itu, peningkatan kesadaran dan sikap masyarakat terhadap *sustainable lifestyle* menjadi salah satu langkah penting dalam mengurangi kerusakan lingkungan.

Generasi Z, termasuk mahasiswa, memiliki potensi besar sebagai agen perubahan karena memiliki perhatian yang tinggi terhadap isu lingkungan. Namun, kepedulian tersebut belum selalu diikuti oleh perilaku nyata dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini juga menjadi tantangan di lingkungan mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Pembangunan Jaya. Meskipun mahasiswa telah memperoleh materi mengenai isu lingkungan melalui mata kuliah Komunikasi Lingkungan, belum diketahui sejauh mana pesan edukasi mengenai *sustainable lifestyle* yang disampaikan dalam perkuliahan mampu membentuk sikap mahasiswa untuk menerapkan gaya hidup berkelanjutan.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa komunikasi atau pesan edukasi memiliki pengaruh terhadap pembentukan pengetahuan dan sikap mengenai isu lingkungan. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada kampanye media sosial, komunikasi publik, atau edukasi lingkungan secara umum, sedangkan penelitian yang mengkaji efektivitas pesan *sustainable lifestyle* dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi, khususnya pada mata kuliah Komunikasi Lingkungan, masih relatif terbatas. Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) mengenai peran pesan pembelajaran dalam

membentuk sikap mahasiswa terhadap penerapan gaya hidup berkelanjutan.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna mengetahui pengaruh pesan *sustainable lifestyle* dalam mata kuliah Komunikasi Lingkungan terhadap sikap mahasiswa dalam menerapkan gaya hidup berkelanjutan. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Pembangunan Jaya dalam mengembangkan strategi pembelajaran komunikasi lingkungan yang lebih efektif, sekaligus memberikan rekomendasi mengenai penyusunan pesan edukasi yang mampu mendorong terbentuknya sikap dan perilaku berkelanjutan di kalangan mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan beberapa konsep dan teori yaitu pesan, sikap, *sustainable lifestyle*, komunikasi lingkungan dan *theory of planned behaviour*. Pesan adalah informasi yang disampaikan dari satu pihak ke pihak lainnya melalui berbagai saluran komunikasi. Pesan ini berupa ide, pikiran, perasaan, atau instruksi yang ingin disampaikan kepada penerima (Dewi, et al, 2024). Pesan terdiri dari elemen isi pesan (visualisasi dan emosional) dan struktur pesan (sisi pesan, susunan penyajian, dan pernyataan kesimpulan).

Sikap dapat didefinisikan sebagai kecenderungan untuk bertindak terhadap objek tertentu, baik secara positif maupun negatif, dengan mendasarkan diri pada keyakinan-keyakinan yang terorganisasi (Venus, 2019, p. 178). Sikap memiliki komponen yaitu kognitif, afektif dan konatif. Terdapat empat aspek yang berkaitan dengan evaluasi pada tingkatan sikap, yakni aspek kognitif (pengetahuan, kesadaran, kepercayaan), afektif (kesukaan, simpati, penghargaan, dukungan), konatif (komitmen untuk bertindak), dan aspek keterampilan atau *skill*. Komunikasi lingkungan adalah penggunaan pendekatan, prinsip, strategi dan teknik-teknik komunikasi untuk pengelolaan dan perlindungan lingkungan. Ringkasnya, komunikasi lingkungan adalah pertukaran informasi yang disengaja baik dalam bentuk pengetahuan maupun dalam bentuk kebijakan tentang lingkungan (Flor & Cangara, 2018).

Teori perilaku terencana / *theory of planned behaviour* (TPB) menjelaskan bahwa faktor utama yang menentukan terbentuknya suatu

perilaku adalah tujuan perilaku itu sendiri (Venus, 2019, p. 60). Secara singkat, TPB menentukan faktor-faktor yang berpengaruh dalam memutuskan perilaku seperti mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin terjadi dari alternatif yang tersedia (attitude toward the behavior), keyakinan normatif dari lingkungan sosial (harapan orang-orang sekitarnya) yang membuat individu melakukan perilaku tertentu (subjective norm), dan mempertimbangkan sumber daya yang diperlukan dan potensi hambatan atau rintangan (Simanungkalit, 2021).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk mengetahui pengaruh pesan *sustainable lifestyle* dalam mata kuliah Komunikasi Lingkungan terhadap sikap menerapkan gaya hidup berkelanjutan. Penelitian dilakukan di Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Pembangunan Jaya dengan populasi sebanyak 385 mahasiswa yang telah mengikuti mata kuliah Komunikasi Lingkungan pada periode 2024–2025. Responden ditentukan dengan Teknik purposive sampling. Sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus Slovin sehingga diperoleh sebanyak 197 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian. Data yang diperoleh kemudian diuji menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas untuk memastikan kelayakan instrumen penelitian. Data ini diolah menggunakan SPSS untuk mengecek validitas dan reliabilitas setiap komponen dalam kuesioner. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan analisis frekuensi, analisis korelasi, koefisien determinasi, dan analisis regresi linier sederhana.

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Variabel X

Tabel 1. Rangkuman Hasil Pernyataan Variabel X (Pesan)

No	Pertanyaan Variabel X	Persentase Setuju	Tidak Setuju
1	Visualisasi materi sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan menarik perhatian	93,4%	6,6%

No	Pertanyaan Variabel X	Persentase Setuju	Tidak Setuju
2	Visualisasi materi sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan terlihat jelas	97,5%	2,5%
3	Tulisan mengenai materi sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan mudah dipahami	98%	2%
4	Saya melihat pesan sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan	98,9%	1%
5	Karena pesan sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan, saya berniat melakukan upaya menerapkan gaya hidup berkelanjutan	97%	3%
6	Saya merasa tertarik dengan materi sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan karena memberikan informasi terkait pentingnya menerapkan gaya hidup berkelanjutan	98%	2%
7	Pesan sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan mudah dipahami	98,5%	1,5%
8	Pesan sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan mudah diingat	98,5%	1,5%
9	Pesan sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan mudah untuk saya terima sehingga saya dapat menerapkan gaya hidup berkelanjutan	96,9%	3%
10	Penyampaian gambar / video mengenai sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan menarik untuk dilihat	93,4%	6,6%
11	Penyampaian tulisan mengenai sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan menarik untuk dibaca	96,9%	3%
12	Penyampaian tulisan mengenai sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan cukup informatif	99%	1%

Dari tabel 1, yang terdiri dari 12 pernyataan pada variabel X (pesan), responden menyatakan kesetujuan sebesar 99% yang mengatakan bahwa penyampaian tulisan mengenai sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan cukup informatif. Responden menyatakan kesetujuan sebesar

98.9% yang mengatakan bahwa mereka melihat pesan sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan. Responden menyatakan kesetujuan sebesar 98.5% pada dua pernyataan yaitu mengatakan bahwa pesan sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan mudah dipahami dan pernyataan pesan sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan mudah diingat. Responden menyatakan kesetujuan sebesar 98% yang mengatakan bahwa mereka merasa tertarik dengan materi sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan karena memberikan informasi terkait pentingnya menerapkan gaya hidup berkelanjutan. Responden menyatakan kesetujuan sebesar 97.5% yang mengatakan bahwa visualisasi materi sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan terlihat jelas.

Berdasarkan hasil analisis variabel X (pesan), dapat diketahui bahwa mayoritas responden memberikan tanggapan positif terhadap pesan *sustainable lifestyle* yang disampaikan dalam mata kuliah Komunikasi Lingkungan. Tingginya tingkat kesetujuan responden menunjukkan bahwa pesan yang disampaikan mampu diterima dengan baik oleh mahasiswa. Pernyataan dengan tingkat kesetujuan tertinggi sebesar 99% terdapat pada indikator bahwa penyampaian tulisan mengenai *sustainable lifestyle* cukup informatif. Hal ini menunjukkan bahwa isi pesan yang disampaikan memiliki unsur kejelasan dan kelengkapan informasi sehingga mampu memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai pentingnya penerapan gaya hidup berkelanjutan.

Selain itu, sebesar 98,9% responden menyatakan bahwa mereka melihat pesan *sustainable lifestyle* dalam mata kuliah Komunikasi Lingkungan. Temuan ini menunjukkan bahwa pesan yang disampaikan memiliki daya tarik (*attention*) yang baik sehingga mampu menarik perhatian audiens. Dalam konsep pesan komunikasi, kemampuan pesan untuk menarik perhatian merupakan tahap awal yang penting agar pesan dapat diterima dan diproses oleh penerima pesan.

Tingkat kesetujuan sebesar 98,5% pada pernyataan bahwa pesan mudah dipahami dan mudah diingat juga menunjukkan bahwa pesan memiliki karakteristik *clarity* dan *memorability*.

Pesan yang disampaikan secara jelas dan sederhana akan lebih mudah dipahami oleh audiens, sedangkan pesan yang mudah diingat menunjukkan bahwa penyampaian materi dilakukan secara efektif sehingga dapat tersimpan dalam ingatan mahasiswa. Hal ini diperkuat dengan hasil sebesar 98% responden yang merasa tertarik terhadap materi *sustainable lifestyle* karena memberikan informasi mengenai pentingnya menerapkan gaya hidup berkelanjutan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pesan tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga mampu membangun ketertarikan dan kesadaran mahasiswa terhadap isu lingkungan.

Selanjutnya, persentase kesetujuan sebesar 97,5% pada pernyataan bahwa visualisasi materi terlihat jelas menunjukkan bahwa penggunaan unsur visual dalam penyampaian pesan turut mendukung efektivitas komunikasi. Penggunaan gambar, video, maupun tampilan visual yang jelas dapat membantu audiens memahami isi pesan dengan lebih mudah. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pesan *sustainable lifestyle* dalam mata kuliah Komunikasi Lingkungan telah memenuhi unsur-unsur pesan yang efektif, seperti menarik perhatian, mudah dipahami, mudah diingat, informatif, dan mampu menumbuhkan ketertarikan audiens terhadap isu yang disampaikan.

Analisis Variabel Y

Tabel 2. Rangkuman Hasil Pernyataan Variabel Y (Sikap)

No	Pertanyaan Variabel Y	Persentase	
		Setuju	Tidak Setuju
1	Saya mengetahui materi mengenai sustainable lifestyle adalah solusi yang tepat untuk membuat mahasiswa menyadari pentingnya menerapkan gaya hidup berkelanjutan	97,5%	2,5%
2	Dari materi mengenai sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan, saya rasa akan lebih baik jika saya mulai melakukan upaya menerapkan gaya hidup berkelanjutan	99%	1%
3	Melalui materi mengenai sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan, saya memahami bahwa itu merupakan bagian dari upaya dosen mengajak mahasiswa concern terhadap isu lingkungan	98,5%	1,5%

No	Pertanyaan Variabel Y	Persentase	
		Setuju	Tidak Setuju
4	Tampilan gambar dan video yang diputar di kelas mengenai sustainable lifestyle, membuat saya berpikir positif bahwa saya harus menerapkan gaya hidup berkelanjutan	95,9%	4,1%
5	Materi mengenai sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan memberikan dampak yang baik bagi saya	96,9%	3%
6	Materi mengenai sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan menyadarkan saya untuk melakukan upaya menerapkan gaya hidup berkelanjutan	98%	2%
7	Saya percaya bahwa pesan sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan akan dapat membantu mengurangi permasalahan lingkungan	98,5%	1,5%
8	Saya percaya bahwa pesan sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan dapat meningkatkan jumlah orang yang sadar untuk menerapkan gaya hidup berkelanjutan	98,5%	1,5%
9	Saya merasa senang menerapkan gaya hidup berkelanjutan	96,9%	3%
10	Saya menilai bahwa sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan sangat bermanfaat bagi mahasiswa	93,4%	6,6%
11	Pesan sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan sangat baik untuk menertibkan mahasiswa yang masih sering menerapkan gaya hidup yang tidak mendukung keberlanjutan	96,9%	3%
12	Pesan sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan memberikan wawasan tentang pentingnya menerapkan gaya hidup berkelanjutan	99,5%	0,5%
13	Saya mendukung pemberian pesan sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan	98,9%	1%
14	Saya akan memberitahu keluarga dan teman saya mengenai upaya yang dapat dilakukan untuk menerapkan gaya hidup berkelanjutan	96,4%	3,5%
15	Saya menerapkan gaya hidup berkelanjutan karena pesan yang saya pelajari dalam mata kuliah komunikasi lingkungan	95,5%	4,6%
16	Saya mengajarkan keluarga dan teman saya tentang upaya menerapkan gaya hidup berkelanjutan karena pesan sustainable lifestyle yang saya dapat dalam mata kuliah komunikasi lingkungan	91,4%	8,6%

No	Pertanyaan Variabel Y	Persentase	
		Setuju	Tidak Setuju
17	Saya akan meningkatkan kesadaran orang-orang di lingkungan sekitar untuk menerapkan gaya hidup berkelanjutan	95,4%	4,6%
18	Saya akan menjadi orang yang mematuhi ajakan menerapkan gaya hidup berkelanjutan karena pesan sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan	97,5%	2,5%
19	Saya akan memberitahukan dampak positif menerapkan gaya hidup berkelanjutan dari materi sustainable lifestyle yang saya peroleh dalam mata kuliah komunikasi lingkungan	98%	2%

Dari tabel di atas, yang terdiri dari 19 pernyataan pada variabel Y (sikap), responden menyatakan kesetujuan sebesar 99,5% pada pernyataan bahwa pesan sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan memberikan wawasan tentang pentingnya menerapkan gaya hidup berkelanjutan. Responden menyatakan kesetujuan sebesar 99% pada dua pernyataan yaitu dari materi mengenai sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan, responden merasa akan lebih baik jika mereka mulai melakukan upaya menerapkan gaya hidup berkelanjutan dan bahwa responden menilai bahwa sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan sangat bermanfaat bagi mahasiswa. Responden menyatakan kesetujuan sebesar 98,9% bahwa responden mendukung pemberian pesan sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan. Responden menyatakan kesetujuan sebesar 97,5% bahwa responden akan menjadi orang yang mematuhi ajakan menerapkan gaya hidup berkelanjutan karena pesan sustainable lifestyle dalam mata kuliah komunikasi lingkungan. Responden menyatakan kesetujuan sebesar 98% bahwa responden akan memberitahukan dampak positif menerapkan gaya hidup berkelanjutan dari materi sustainable lifestyle yang mereka peroleh dalam mata kuliah komunikasi lingkungan.

Berdasarkan hasil analisis variabel Y (sikap), mayoritas responden menunjukkan sikap positif terhadap penerapan *sustainable lifestyle* setelah menerima pesan dalam mata kuliah Komunikasi Lingkungan. Tingginya tingkat kesetujuan

responden menunjukkan bahwa pesan yang disampaikan tidak hanya memberikan pemahaman, tetapi juga memengaruhi pembentukan sikap dan kecenderungan perilaku mahasiswa terhadap isu lingkungan.

Pernyataan dengan tingkat kesetujuan tertinggi sebesar 99,5% terdapat pada indikator bahwa pesan *sustainable lifestyle* memberikan wawasan tentang pentingnya menerapkan gaya hidup berkelanjutan. Temuan ini menunjukkan bahwa pesan yang diterima mahasiswa mampu membentuk aspek kognitif dalam sikap, yaitu pengetahuan dan pemahaman mengenai pentingnya perilaku ramah lingkungan. Selain itu, sebesar 99% responden menyatakan bahwa mereka merasa perlu mulai melakukan upaya menerapkan gaya hidup berkelanjutan setelah memperoleh materi tersebut. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh pada aspek afektif dan konatif, yaitu munculnya kesadaran, penerimaan, serta kecenderungan untuk bertindak sesuai pesan yang diterima.

Selanjutnya, sebesar 98,9% responden menyatakan mendukung pemberian pesan *sustainable lifestyle* dalam mata kuliah Komunikasi Lingkungan. Dukungan tersebut menunjukkan adanya sikap penerimaan yang positif terhadap pesan yang disampaikan. Tingginya persentase pada pernyataan bahwa responden akan mematuhi ajakan menerapkan gaya hidup berkelanjutan (97,5%) dan memberitahukan dampak positif gaya hidup berkelanjutan kepada orang lain (98%) juga menunjukkan adanya kecenderungan perilaku nyata setelah menerima pesan komunikasi.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pesan *sustainable lifestyle* dalam mata kuliah Komunikasi Lingkungan tidak hanya memengaruhi pengetahuan mahasiswa, tetapi juga membentuk sikap positif dan mendorong kecenderungan perilaku dalam menerapkan serta menyebarkan nilai-nilai gaya hidup berkelanjutan kepada lingkungan sekitarnya.

Analisis Korelasi

Gambar 3. Hasil Korelasi Pesan (Variabel X) dan Sikap (Variabel Y)

		Pesan	Sikap
Pesan	Pearson Correlation	1	.850**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	197	197
Sikap	Pearson Correlation	.850**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	197	197

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson pada tabel di atas, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,850 dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai $r = 0,850$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan positif antara pesan Sustainable Lifestyle (variabel X) dengan sikap menerapkan gaya hidup berkelanjutan (variabel Y). Arah hubungan yang positif ini berarti bahwa semakin baik, jelas, atau intens pesan Sustainable Lifestyle disampaikan dalam mata kuliah Komunikasi Lingkungan, maka semakin tinggi pula sikap mahasiswa dalam menerapkan gaya hidup berkelanjutan.

Ho : Tidak terdapat pengaruh pesan Sustainable Lifestyle dalam mata kuliah Komunikasi Lingkungan terhadap sikap menerapkan gaya hidup berkelanjutan.

Ha : Terdapat pengaruh pesan Sustainable Lifestyle dalam mata kuliah Komunikasi Lingkungan terhadap sikap menerapkan gaya hidup berkelanjutan.

Selain itu, nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 lebih kecil dari nilai alpha (α) sebesar 0,05, yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pesan Sustainable Lifestyle terhadap sikap menerapkan gaya hidup berkelanjutan. Pengaruh ini juga bersifat positif, yang berarti semakin baik dan kuat pesan Sustainable Lifestyle yang diterima mahasiswa dalam mata kuliah Komunikasi Lingkungan, maka semakin tinggi pula sikap mereka dalam menerapkan gaya hidup berkelanjutan.

Koefisien Determinasi

Dari proses analisis, peneliti juga menggunakan koefisien determinasi (R). Koefisien ini berfungsi untuk mengukur seberapa besar kontribusi variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) (Siregar, 2019). Dengan merujuk pada nilai R Square yang tertera dalam tabel hasil regresi linier sederhana, koefisien determinasi diperoleh sebagaimana berikut:

Koefisien Determinasi

$$R^2 = (r^2) \times 100\%$$

$$R^2 = (0,850^2) \times 100\%$$

$$R^2 = (0,7225) \times 100\%$$

$$R^2 = 72,25\%$$

Berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh, dapat diketahui bahwa pesan Sustainable Lifestyle sebagai variabel X memberikan kontribusi sebesar 72,3% terhadap sikap menerapkan gaya hidup berkelanjutan, yang menjadi variabel Y. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar perubahan sikap mahasiswa dapat dijelaskan oleh pesan yang mereka terima dalam mata kuliah Komunikasi Lingkungan. Sementara itu, sisanya sebesar 27,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti.

Analisis Regresi Linear Sederhana

Tabel 4. Model Summary Regresi Linear Sederhana

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.850 ^a	.723	.722	3.85942

a. Predictors: (Constant), Pesan

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai korelasi sebesar R = 0,850, yang menunjukkan bahwa hubungan antara pesan mengenai Sustainable Lifestyle (X) dan sikap mahasiswa dalam menerapkan gaya hidup berkelanjutan (Y) berada pada kategori sangat kuat dan berarah positif. Artinya, semakin baik pesan mengenai gaya hidup berkelanjutan disampaikan dalam mata kuliah Komunikasi Lingkungan, maka semakin positif pula sikap mahasiswa dalam menerapkannya. Nilai R Square sebesar 0,723 mengindikasikan bahwa 72,3% perubahan sikap mahasiswa dapat dijelaskan oleh pesan yang mereka terima,

sedangkan sisanya, yaitu 27,7%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini.

Nilai Adjusted R Square = 0,722 yang hampir sama dengan R Square menunjukkan bahwa model analisis ini stabil dan hasilnya dapat dipercaya meskipun telah disesuaikan dengan jumlah variabel. Sementara itu, Standard Error of the Estimate sebesar 3,85942 menunjukkan adanya selisih rata-rata sekitar 3,8 poin antara nilai sikap yang diprediksi oleh model dan nilai sikap sebenarnya, yang masih tergolong wajar dalam penelitian sosial. Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa pesan mengenai Sustainable Lifestyle memiliki pengaruh besar dan signifikan terhadap sikap mahasiswa dalam menerapkan gaya hidup berkelanjutan.

Tabel 5. Koefisien Regresi Linear Sederhana

Coefficients ^a						
Model	Unstandardized Coefficients			Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	11.190	2.292		4.881	.000
	Pesan	1.294	.057	.850	22.556	.000

a. Dependent Variable: Sikap

Pada tabel coefficients di atas, untuk mengetahui persamaan regresi ini memiliki tujuan untuk mengetahui atau memperkirakan pengaruh pesan 'Sustainable Lifestyle' dalam mata kuliah komunikasi lingkungan terhadap sikap menerapkan gaya hidup berkelanjutan. Tahapan berikutnya dalam analisis regresi linear sederhana dilakukan menggunakan rumus pada penjelasan bab sebelumnya. Data yang ditampilkan merupakan hasil dari analisis hubungan antara pesan yaitu variabel X dengan sikap sebagai variabel Y. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 11,190 + 1,294X$$

Persamaan ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit pada pesan komunikasi lingkungan akan diikuti peningkatan sikap seseorang individu 1,294 unit. Sementara itu, nilai konstanta sebesar 11,190 menunjukkan tingkat sikap yang diprediksi ketika pesan bernilai nol. Untuk menguji kelayakan dan kekuatan model, digunakan nilai Ftabel, Fhitung, serta tingkat signifikansi (Sig.) dibandingkan dengan α. Nilai Fhitung diperoleh dari output ANOVA pada analisis regresi, di

mana tabel ANOVA menampilkan variasi data dan rata-rata kuadrat antar kedua variabel. Fhitung ini menggambarkan seberapa kuat pengaruh variabel X terhadap Y. Dengan membandingkan nilai signifikansi dan Fhitung dengan α , kita dapat memastikan apakah persamaan regresi tersebut valid untuk meramalkan nilai variabel dependen berdasarkan variabel independen. Sehingga Fhitung dalam hal ini:

Tabel 6. ANOVA Regresi Linear Sederhana

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7578.591	1	7578.591	508.796	.000 ^b
	Residual	2904.556	195	14.895		
	Total	10483.147	196			

a. Dependent Variable: Sikap
 b. Predictors: (Constant), Pesan

H₀ : Model regresi linear sederhana tidak dapat digunakan untuk memprediksi tingkat pengaruh pesan 'Sustainable Lifestyle' dalam mata kuliah komunikasi lingkungan terhadap sikap menerapkan gaya hidup berkelanjutan.

H₁ : Model regresi linear sederhana dapat digunakan untuk memprediksi tingkat pengaruh pesan 'Sustainable Lifestyle' dalam mata kuliah komunikasi lingkungan terhadap sikap menerapkan gaya hidup berkelanjutan.

Terdapat Tabel ANOVA Regresi Linear Sederhana, di mana Fhitung yang ada dalam tabel bernilai 508.796 dan Ftabel yang dihitung dengan SPSS versi 26 bernilai 3,89. Adapun nilai Ftabel didapat melalui hitungan sebagai berikut:

Ftabel

$$F = (\alpha) (k, dk)$$

α : Taraf Signifikansi

k : Jumlah Variabel - 1

dk : Jumlah Sampel - Jumlah Variabel - 1

Maka hitungan nilai Ftabel dari penelitian didapat:

$$F = (5\%) (2 - 1, 197 - 2 - 1)$$

$$F = (0,05) (1, 194)$$

$$F = 3,89$$

Diperoleh dari Fhitung = 508.796 > Ftabel = 3,89, bahwa nilai Fhitung sebesar 508.796 lebih

besar daripada Ftabel sebesar 3,89. Hal ini menunjukkan bahwa nilai Fhitung secara konsisten lebih besar daripada Ftabel, yang berarti H₀ ditolak dan H₁ diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi linear sederhana merupakan pilihan yang tepat untuk memprediksi peningkatan sikap menerapkan gaya hidup berkelanjutan yang dipengaruhi oleh pesan 'Sustainable Lifestyle' dalam mata kuliah komunikasi lingkungan.

Data yang telah dipresentasikan sebelumnya mendukung model regresi linier sederhana yang digunakan untuk memprediksi tingkat pengaruh pesan 'Sustainable Lifestyle' dalam mata kuliah komunikasi lingkungan terhadap sikap menerapkan gaya hidup berkelanjutan. Berdasarkan rumus regresi linier sederhana dalam penelitian, jika nilai X = 12, maka:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 11,190 + 1,294(12)$$

$$Y = 26,71$$

Berdasarkan hasil perhitungan 26,71 yang mencerminkan total skor sikap, dapat disimpulkan bahwa tingkat sikap menerapkan (Variabel Y) akan mengalami peningkatan seiring meningkatnya pesan 'Sustainable Lifestyle' (Variabel X). Melalui analisis regresi linear sederhana ini, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel penelitian tersebut. Jika semakin terpenuhi pesan 'Sustainable Lifestyle' dalam mata kuliah komunikasi lingkungan, maka sikap menerapkan gaya hidup berkelanjutan akan meningkat.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pesan *sustainable lifestyle* dalam mata kuliah Komunikasi Lingkungan terhadap sikap mahasiswa dalam menerapkan gaya hidup berkelanjutan. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,850 yang menunjukkan hubungan sangat kuat, serta nilai koefisien determinasi sebesar 72,3%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin efektif pesan yang diterima mahasiswa, semakin positif pula sikap mereka terhadap penerapan *sustainable lifestyle*.

Ditinjau dari konsep pesan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menilai pesan yang disampaikan bersifat informatif, mudah dipahami, mudah diingat, serta didukung visualisasi yang menarik. Menurut Dewi et al. (2024), pesan yang disusun dengan isi yang jelas dan struktur penyampaian yang baik akan lebih mudah diterima oleh audiens sehingga mampu memengaruhi cara berpikir dan sikap.

Dari konsep sikap, tingginya tingkat persetujuan mahasiswa menunjukkan bahwa pesan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap positif terhadap gaya hidup berkelanjutan. Hal ini sesuai dengan pendapat Venus (2019) bahwa sikap terdiri atas aspek kognitif, afektif, dan konatif. Mahasiswa memahami pentingnya *sustainable lifestyle* (kognitif), memiliki kepedulian terhadap isu lingkungan (afektif), serta menunjukkan keinginan untuk menerapkan dan mengajak orang lain menjalankan gaya hidup berkelanjutan (konatif).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mata kuliah Komunikasi Lingkungan telah menjalankan fungsi komunikasi lingkungan sebagai sarana penyampaian informasi yang mampu meningkatkan kesadaran dan mendorong perubahan sikap terhadap lingkungan. Menurut Flor dan Cangara (2018), komunikasi lingkungan bertujuan membangun pemahaman dan partisipasi masyarakat dalam menjaga kelestarian lingkungan. Dalam penelitian ini, pesan *sustainable lifestyle* berhasil meningkatkan kesadaran mahasiswa bahwa perilaku sehari-hari, seperti mengurangi *food waste* dan penggunaan plastik sekali pakai, merupakan bagian dari upaya menjaga lingkungan.

Temuan ini juga mendukung konsep *sustainable lifestyle* yang menekankan pentingnya pola hidup yang mampu memenuhi kebutuhan saat ini tanpa mengurangi kemampuan generasi mendatang dalam memenuhi kebutuhannya (UNEP, 2011). Pesan yang diberikan melalui proses pembelajaran berhasil membangun sikap positif mahasiswa untuk mulai menerapkan perilaku yang lebih ramah lingkungan.

Selanjutnya, hasil penelitian sejalan dengan Theory of Planned Behaviour (TPB) yang menjelaskan bahwa sikap merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi niat seseorang untuk berperilaku. Pesan *sustainable lifestyle*

membentuk keyakinan mahasiswa mengenai manfaat perilaku ramah lingkungan sehingga menghasilkan sikap positif yang mendorong niat untuk menerapkannya. Meskipun demikian, masih terdapat 27,7% faktor lain yang memengaruhi sikap mahasiswa, seperti pengaruh lingkungan sosial, keluarga, maupun kemudahan dalam menerapkan gaya hidup berkelanjutan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pesan *sustainable lifestyle* dalam mata kuliah Komunikasi Lingkungan berperan penting dalam membentuk sikap mahasiswa terhadap penerapan gaya hidup berkelanjutan. Oleh karena itu, pembelajaran komunikasi lingkungan dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan mendorong perubahan perilaku menuju kehidupan yang lebih berkelanjutan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Karimi et al. (2021), yang menunjukkan bahwa penyampaian informasi mengenai isu lingkungan mampu meningkatkan pengetahuan serta mendorong terbentuknya perilaku ramah lingkungan pada mahasiswa. Penelitian tersebut juga mendukung penerapan *Theory of Planned Behaviour* dalam menjelaskan perilaku lingkungan, di mana pengetahuan dan keyakinan yang diperoleh melalui proses komunikasi berkontribusi terhadap pembentukan niat dan perilaku pro-lingkungan. Dalam penelitian ini, pesan *Sustainable Lifestyle* yang disampaikan melalui mata kuliah Komunikasi Lingkungan berperan sebagai media edukasi yang membentuk sikap positif mahasiswa terhadap penerapan gaya hidup berkelanjutan. Temuan ini memperkuat pentingnya pendidikan lingkungan di perguruan tinggi sebagai upaya meningkatkan kesadaran dan mendorong perubahan perilaku yang mendukung keberlanjutan lingkungan (Karimi et al, 2021). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Maulana et al. (2025) yang menegaskan bahwa perguruan tinggi memiliki peran penting dalam membentuk perilaku pro-lingkungan melalui berbagai inisiatif keberlanjutan yang diintegrasikan ke dalam kehidupan akademik (Maulana et al, 2025).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pesan *Sustainable Lifestyle* dalam mata kuliah

Komunikasi Lingkungan berpengaruh terhadap sikap mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Pembangunan Jaya dalam menerapkan gaya hidup berkelanjutan. Temuan ini menunjukkan bahwa penyampaian pesan yang informatif, jelas, dan menarik mampu membentuk sikap positif mahasiswa terhadap pentingnya menerapkan *sustainable lifestyle*. Dengan demikian, mata kuliah Komunikasi Lingkungan memiliki peran sebagai media edukasi yang mendukung pembentukan kesadaran dan sikap peduli lingkungan pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa materi *Sustainable Lifestyle* perlu terus dikembangkan dalam proses pembelajaran melalui metode yang lebih aplikatif, seperti studi kasus, proyek, atau praktik sederhana yang mendorong mahasiswa menerapkan gaya hidup berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari. Upaya tersebut diharapkan dapat memperkuat budaya keberlanjutan di lingkungan perguruan tinggi.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi sikap maupun perilaku *sustainable lifestyle*, seperti pengetahuan lingkungan, norma sosial, pengaruh media sosial, atau dukungan keluarga dan teman sebaya. Selain itu, penelitian berikutnya dapat mengukur perilaku nyata (*actual behavior*) sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai penerapan gaya hidup berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bappenas. (2021). *Food loss and waste di Indonesia*. Kementerian PPN/Bappenas.
- Deloitte. (2024). *Deloitte global Gen Z and Millennial survey 2024*. <https://www.deloitte.com>
- Dewi, A., et al. (2024). *Pemahaman komunikasi: Mengartikan pesan dengan tepat*. Get Press Indonesia.
- Flor, A., & Cangara, H. (2018). *Komunikasi lingkungan: Penanganan kasus-kasus lingkungan melalui strategi komunikasi*. Prenadamedia Group.
- Intergovernmental Panel on Climate Change. (2023). *Climate change 2023: Synthesis report*. <https://www.ipcc.ch/report/ar6/syr/>
- Karimi, S., Liobikienė, G., Saadi, H., & Sepahvand, F. (2021). The influence of media usage on Iranian students' pro-environmental behaviors: An application of the extended Theory of Planned Behavior. *Sustainability*, 13(15), 8299. <https://doi.org/10.3390/su13158299>
- Maulana, H., Nur, H., Erik, E., Firdaus, F., & Damanik, N. (2025). *Pro-environmental choices in Indonesia's campus life: Examining the extended theory of planned behavior (TPB) for sustainable behavior in a university setting*. *International Journal of Sustainability in Higher Education*, 26(4), 872–889. <https://doi.org/10.1108/IJSHE-11-2023-0572>
- Salam, A. A., Fernandy, D., Pramesti, D. P., Shula, F., Setiawan, G. S., Khairunnisa, Puspita, M., Mumin, M. A. U., Anwari, M. R., Tuska, M. K. T., & Syahadat, T. K. (2025). Komunikasi lingkungan dalam pariwisata, pelestarian, & keberlanjutan lingkungan di Desa Tampakang & Pulau Sambujur, Kalimantan Selatan. *Lektur: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(1). <https://journal.student.uny.ac.id/ilkom/article/view/23726>
- Simanungkalit, I. P., Hadining, A. F., & Kusnadi. (2021). Faktor yang memengaruhi perilaku peduli lingkungan: Pengembangan model menggunakan Theory of Planned Behavior dan Norm Activation Model. *Indonesian Journal of Environmental Education and Management*, 6(2), 195–207. <https://doi.org/10.21009/IJEEM.062.06>
- United Nations Environment Programme. (2011). *Visions for change: Recommendations for effective policies on sustainable lifestyles*.
- United Nations Environment Programme. (2024). *Global environment outlook*. <https://www.unep.org>
- Venus, A. (2019). *Manajemen kampanye: Panduan teoritis dan praktis dalam mengefektifkan kampanye komunikasi publik*. Simbiosis Rekatama Media.
- World Meteorological Organization. (2024). *State of the global climate report*. <https://wmo.int>