

PERAN KONTROL DIRI TERHADAP KECENDERUNGAN *FOOD WASTING BEHAVIOURS* PADA KONSUMEN DEWASA AWAL

Adinda Rizka Putri¹, Aliyaturrahmah Supriyadi²

^{1,2}**Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada**

Abstrak

Food waste akibat terbuangnya makanan dari rantai pasokan makanan merupakan ancaman global. *Consumer behavior on food waste* mengamati peran karakteristik konsumen terhadap perilaku konsumen yang memengaruhi jumlah makanan terbuang pada level rumah tangga. Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran kontrol diri sebagai karakteristik psikologis terhadap kecenderungan perilaku *food wasting behaviour* (FWB) pada konsumen dewasa awal Indonesia (usia 18–24 tahun), yang sebagian besar pengeluarannya berada pada sektor makanan. FWB dalam penelitian ini mencakup lima aspek perilaku: pembelian (*buying*), perencanaan (*planning*), berbagi (*sharing*), pemberian makanan (*feeding*), dan pembuangan (*discarding*). Dengan pendekatan kuantitatif dan analisis regresi linear sederhana, penelitian ini melibatkan 155 partisipan dan menunjukkan bahwa kontrol diri secara signifikan memprediksi kecenderungan FWB ($F(1, 153) = 9,34, p < 0,01, R^2 = 0,058, \beta = -0,24$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah kecenderungan membuang makanan. Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dan praktis terhadap pemahaman peran faktor psikologis konsumen dalam dinamika *food waste* rumah tangga serta mendukung pengembangan kebijakan atau program edukasi berbasis psikologi konsumen, khususnya pada segmen konsumen muda.

Kata kunci: *kontrol diri, food wasting behaviour, konsumen dewasa awal*

Abstract

Food waste resulting from the discarding of food along the supply chain poses a global threat. Consumer behavior on food waste examines the role of consumer characteristics in the amount of food wasted in households through both preventive and contributive behaviors. This study aims to investigate the role of self-control as a psychological characteristic in the tendency toward food wasting behavior (FWB) among early adult consumers in Indonesia (aged 18–24), a group that allocates a significant portion of their expenditures to the food sector. FWB in this study includes five behavioral aspects: buying, planning, sharing, feeding, and discarding. Using a quantitative approach and simple linear regression analysis, the study involved 155 participants and showed that self-control significantly predicts the tendency toward FWB ($F(1, 153) = 9.34, p < 0.01, R^2 = 0.058, \beta = -0.24$). These results indicate that the higher the level of self-control, the lower the tendency to waste food. This study provides both theoretical and practical contributions to the understanding of the role of psychological factors in household food waste dynamics and supports the development of policies or educational programs based on consumer psychology, particularly for the young consumer segment.

Keywords: *self-control, food wasting behavior, early adult consumers.*