



Dinamika Perubahan Perilaku Penerapan Gaya Hidup *Zero Waste*

*Alifah Zihni Rahmayani*¹, *Ardian Praptomojati*²

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

e-mail: alifahzihni@mail.ugm.ac.id¹, ardian.praptomojati@ugm.ac.id²

Abstrak. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa gaya hidup *zero waste* merupakan salah satu metode atau cara mengolah limbah secara berkelanjutan yang efektif dan paling hemat biaya bagi masyarakat untuk berpartisipasi dalam melawan perubahan iklim, melindungi kesehatan manusia, dan menciptakan kehidupan yang berkelanjutan. Melalui penemuan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perubahan perilaku dalam penerapan gaya hidup *zero waste* pada usia dewasa. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif. Proses pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara oleh tiga orang partisipan yang sudah menerapkan gaya hidup *zero waste* lebih dari enam bulan yang telah diseleksi melalui *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan gaya hidup *zero waste* merupakan salah satu bentuk perilaku berkelanjutan dan proses perubahan perilaku gaya hidup *zero waste* dapat dijelaskan melalui lima tahap berdasarkan *The Transtheoretical Model*, yaitu tahap *pre-contemplation*, *contemplation*, *preparation*, *action*, dan *maintenance*.

Kata kunci: *Perubahan Iklim, Perubahan Perilaku, Sustainable Living, The Transtheoretical Model, Zero Waste Lifestyle.*

Abstract. Previous research found that the zero-waste lifestyle is one of the most effective and cost-effective methods to process waste sustainably for the community to fight climate change and create a sustainable life. Through these findings, this study aims to analyze behavioral changes in the application of a zero-waste lifestyle in adulthood. This research was conducted with a qualitative approach. The data collection process was carried out by interview method by three participants who had implemented a zero-waste lifestyle for more than six months who had been selected through *purposive sampling*. The results showed that the application of a zero-waste lifestyle is a form of sustainable behavior and the process of changing zero-waste lifestyle behavior can be explained through five stages based on *The Transtheoretical Model*, namely the *pre-contemplation*, *contemplation*, *preparation*, *action*, and *maintenance* stages.

Keywords: *Behavioral Changes, Climate Change, Sustainable Living, The Transtheoretical Model, Zero Waste Lifestyle.*