

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN
PERILAKU PEMBELIAN IMPULSIF PADA GEN Z**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

GIADISCA WIVACIELLA SATRIO PAMUNGKAS
NBI: 1512200224

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2026

HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN PERILAKU PEMBELIAN IMPULSIF PADA GEN Z

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

GIADISCA WIVACIELLA SATRIO PAMUNGKAS

NBI: 1512200224

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2026

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya 11 Januari 2026



Giadisca Wivaciella Satrio P.

NBI: 1512200224



**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Giadisca Wivaciella Satrio Pamungkas
NBI/ NPM : 1512200224
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free
Right)*, atas karya saya yang berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN PERILAKU
PEMBELIAN IMPULSIF PADA GEN Z**

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free
Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak
menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam
bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah
saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya

Pada tanggal : 11 Januari 2026

Yang Menyatakan



HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : GIADISCA WIVACIELLA SATRIO PAMUNGKAS
NBI : 1512200224
JUDUL : HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN PERILAKU PEMBELIAN IMPULSIF PADA GEN Z

Surabaya, 9 Januari 2026
Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Dr. Suhadianto, M.Psi., Psikolog


Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal : 11 Januari 2026

Dewan Penguji :


- 1. Dr. Isrida Yul Arifiana, M.Psi., Psikolog**
- 2. Dr. Suhadianto, M. Psi., Psikolog**
- 3. Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog**



**Mengesahkan
Fakultas Psikologi**

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,



Dr. Diah Sofiah, S. Psi, M.Si., Psikolog
NPP. 20510.02.0551

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Mindfulness* dengan Perilaku Pembelian Impulsif pada Gen Z” dengan baik dan tepat waktu. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, serta bimbingan berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Harjo Seputro, S.T., M.T., selaku Pj. Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Rahma Kusumandari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dosen Wali yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta dukungan kepada penulis selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi.
5. Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I, dan Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II, yang dengan penuh kesabaran, ketelitian, dan komitmen telah membimbing penulis sejak tahap penentuan judul hingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, atas ilmu pengetahuan, dedikasi, serta inspirasi yang telah diberikan selama proses perkuliahan.
7. Skripsi ini penulis persembahkan dengan penuh rasa syukur dan cinta kepada Allah SWT, atas segala kekuatan, keteguhan, dan jalan yang diberikan kepada penulis hingga mampu menyelesaikan perjalanan ini, meskipun dilalui dengan berbagai ujian dan kehilangan.
8. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ayah tercinta, cinta pertama penulis, atas seluruh kerja keras dan pengorbanan yang tak pernah lelah diberikan sejak penulis kecil hingga menginjak usia 22 tahun. Dari langkah Ayah yang senyap dan doa yang tak terucap, penulis belajar tentang cinta yang paling tulus dan tanggung jawab yang tak pernah meminta balasan.
9. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Mama tercinta, sumber kekuatan dan doa untuk penulis, atas dukungan, nasihat, dan doa yang mengalir tanpa henti.

Dalam setiap pelukan, kesabaran, dan kata-kata yang Mama berikan untuk penulis, karena itu penulis selalu merasakan menemukan rumah, ketenangan, dan keberanian untuk terus melangkah.

10. Penulis mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada keluarga tercinta, khususnya almarhum Kakek dan Nenek serta O'es, yang telah menjadi rumah pertama penulis sejak kecil, merawat dengan kasih sayang, kesabaran, dan ketulusan di saat orang tua harus berjuang dari kejauhan. Segala cinta, kehilangan, dan kebersamaan yang terukir dalam keluarga menjadi bagian penting yang membentuk keteguhan hati penulis hingga mampu berdiri dan menyelesaikan perjalanan ini.
11. Penulis mempersembahkan skripsi ini sebagai ungkapan terima kasih dan penghormatan kepada almarhumah Nenek tercinta, yang kepergiannya 8 hari sebelum sidang sempat membuat penulis terpuruk, namun juga menjadi sumber keyakinan bahwa beliau akan turut berbahagia dan bangga melihat penulis mampu bangkit dan menyelesaikan studi tepat waktu. Dengan hati yang masih berduka dan belum sepenuhnya pulih, penulis belajar bahwa cinta tidak pernah benar-benar pergi, melainkan menjelma menjadi kekuatan untuk terus melangkah.
12. Penulis menyampaikan rasa sayang kepada Adik tercinta, meskipun sering terbalut dalam sikap yang tampak tegas dan tidak selalu lembut. Di balik itu, penulis senantiasa menyelipkan doa agar kehidupan Adik kelak berjalan lebih mudah, lebih baik, dan dipenuhi keberuntungan melebihi yang pernah penulis rasakan.
13. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Nat yang dengan tulus bersedia membagikan ilmunya, melalui ketekunan dan kerajinannya penulis banyak belajar tentang kesungguhan dalam proses. Saf, terima kasih telah menjadi motivasi bagi penulis untuk belajar menjadi pribadi yang lebih baik, tulus, dan berjiwa besar dalam memberi. Maya, "Bu Guru" dalam perjalanan penulis, terima kasih telah senantiasa menemani keadaan dan langkah penulis dalam mencoba, belajar, dan melangkah pada berbagai hal baru.
14. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ana dan Arifah yang selalu menjadi teman seperjuangan dalam menyelesaikan tugas perkuliahan hingga skripsi, dari mengerjakan bersama, mengumpulkan bersama, hingga melewati malam panjang di kampus sampai pukul 22.00. Kebersamaan, komitmen, dan perjuangan yang dilalui bersama termasuk mendaftar sidang di waktu yang sama menjadi kenangan berharga sekaligus penguat bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
15. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Oci, Yessi, Illene, dan Arni sebagai teman sejak semester awal perkuliahan yang tetap bertahan hingga semester 7 ini, meskipun tidak selalu hadir dalam kedekatan yang sama. Kebersamaan, canda

tawa, dan hubungan yang terjaga dengan baik menjadi bagian dari perjalanan perkuliahan yang bermakna dan patut disyukuri oleh penulis.

16. Penulis mengucapkan terima kasih kepada seseorang yang telah menjadi penyemangat dalam proses penyusunan skripsi ini, yang dengan sabar bersedia mendengarkan setiap keluh kesah penulis di tengah lelah dan jenuh. Kesediaan untuk menemani, termasuk melewati malam-malam panjang dan begadang bersama demi menemani penulis menyelesaikan tugas dan skripsinya, hal itu menjadi dukungan berarti yang membantu penulis bertahan hingga tahap akhir penyusunan skripsi ini.
17. Untuk pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, penulis mengucapkan terima kasih atas setiap uluran tangan, dukungan, dan kebaikan yang telah diberikan selama perjalanan penulis hingga tahap ini. Setiap bantuan, sekecil apa pun, memiliki makna dan menjadi bagian penting dalam proses penulis menyelesaikan skripsi ini.
18. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Giadisca Wivaciella karena telah berjuang dan bertahan hingga sejauh ini, meskipun perjalanan yang dilalui penuh dengan keraguan dan tidak selalu mudah. Terima kasih telah membuktikan bahwa penulis mampu melewati semuanya dengan baik, bahkan lebih baik dari yang pernah dibayangkan terima kasih

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi serta menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.

Surabaya, 11 Januari 2026



HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN PERILAKU PEMBELIAN IMPULSIF PADA GEN Z

Giadisca Wivaciella Satrio Pamungkas
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
giadisca224@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan perilaku pembelian impulsif pada Gen Z. Permasalahan dalam penelitian ini berfokus pada sejauh mana tingkat kesadaran individu (*mindfulness*) berkaitan dengan kecenderungan melakukan pembelian secara spontan tanpa perencanaan (perilaku pembelian impulsif). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Teknik pengambilan partisipan yang digunakan adalah *incidental sampling* dengan subjek penelitian berasal dari kelompok Gen Z yang memenuhi kriteria penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan terdiri atas skala *mindfulness* dan skala perilaku pembelian impulsif. Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai korelasi sebesar -0,226 dengan signifikansi $p < 0,05$, yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* dan perilaku pembelian impulsif pada Gen Z. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* yang dimiliki individu, maka semakin rendah kecenderungan perilaku pembelian impulsif.

Kata Kunci: (*Mindfulness*, Perilaku Pembelian Impulsif, Generasi Z, Psikologi, Surabaya)

THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND IMPULSIVE PURCHASING BEHAVIOR AMONG GENERATION Z

Giadisca Wivaciella Satrio Pamungkas
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
giadisca224@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between mindfulness and impulsive buying behavior among Gen Z. The problem in this study focuses on the extent to which an individual's level of awareness (mindfulness) is related to the tendency to make spontaneous purchases without planning (impulsive buying behavior). This study uses a quantitative approach with a correlational design. The participant selection technique used is incidental sampling, with research subjects coming from the Gen Z group who meet the research criteria. The research instruments used consist of a mindfulness scale and an impulsive buying behavior scale. The assumption test results show that the data is normally distributed, so data analysis is performed using the Pearson Product Moment correlation technique. Based on the data analysis results, a correlation value of -0,226 with a significance of $p < 0.05$ was obtained, indicating a significant negative relationship between mindfulness and impulsive buying behavior in Gen Z. These results indicate that the higher the level of mindfulness an individual has, the lower the tendency for impulsive buying behavior.

Keywords: *(Mindfulness, Impulsive Buying Behavior, Generation Z, Psychology, Surabaya)*

Daftar Isi

Halaman Sampul.....	i
Halaman Judul.....	ii
Halaman Pernyataan Tidak Melakukan Penjiplakan.....	iii
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah.....	iv
Halaman Perseujuan Sidang Skripsi.....	v
Halaman Persetujuan Tim Penguji.....	vi
Halaman Motto.....	vii
Halaman Persembahan.....	viii
<i>Curriculum Vitae</i>	ix
Kata Pengantar.....	x
Abstrak.....	xiii
<i>Abstract</i>	xiv
Daftar Isi.....	xiv
Daftar Tabel.....	xvii
Daftar Lampiran.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah.....	6
B. Tujuan dan Manfaat.....	7
1. Tujuan Penelitian.....	7
2. Manfaat Penelitian.....	7
C. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Pembelian Impulsif.....	9
1. Definisi Pembelian Impulsif.....	9
2. Aspek Pembelian Impulsif.....	10
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pembelian Impulsif.....	11

B.	Mindfulness.....	12
1.	Definisi <i>Mindfulness</i>	12
2.	Aspek <i>Mindfulness</i>	13
3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Mindfulness</i>	14
C.	Kerangka Berpikir.....	15
D.	Hipotesis Penelitian.....	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		17
A.	Populasi dan Partisipan	17
1.	Populasi.....	17
2.	Partisipan	17
B.	Desain Penelitian.....	18
C.	Instrumen Pengumpul Data.....	18
1.	Skala I (Pembelian Impulsif)	18
2.	Skala II (<i>Mindfulness</i>).....	21
D.	Uji Prasyarat dan Analisis Data.....	24
1.	Uji Prasyarat	24
2.	Analisis Data.....	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		27
A.	Hasil Penelitian	27
1.	Pelaksanaan Penelitian.....	27
2.	Hasil Analisis Data Deskriptif.....	28
3.	Hasil Uji Hipotesis.....	30
B.	Pembahasan.....	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		35
A.	Kesimpulan	35
B.	Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA.....		37
LAMPIRAN.....		41

Daftar Tabel

Tabel 1. <i>Blue Print</i> Sebaran Aitem Skala Perilaku Pembelian Impulsif	19
Tabel 2. Hasil Uji Validitas Skala Perilaku Pembelian Impulsif	20
Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas	21
Tabel 4. Tabel <i>Blue Print</i> Sebaran Aitem Skala <i>Mindfulness</i>	22
Tabel 5. Hasil Uji Validitas.....	23
Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Mindfulness</i>	23
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas.....	24
Tabel 8. Hasil Uji Linieritas	25
Tabel 9. Demografi Partisipan.....	27
Tabel 10. Hasil Analisis Deskriptif.....	28
Tabel 11. Rumus Kategori Data Penelitian	29
Tabel 12. Hasil Kategorisasi Skala Perilaku Pembelian Impulsif	29
Tabel 13. Hasil Kategorisasi Skala <i>Mindfulness</i>	29
Tabel 14. Hasil Uji Hipotesis	31

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Pertanyaan.....	41
Lampiran 2 Tabulasi Jawaban	44
Lampiran 3 Tabulasi Skor Total	46
Lampiran 4 Uji Validitas	47
Lampiran 5 Uji Reliabilitas	53
Lampiran 6 Uji Asumsi	55
Lampiran 7 Uji Korelasi Product Moment.....	57
Lampiran 8 Kategorisasi	58
Lampiran 9 Hasil Turnitin	58