PERILAKU MAKAN MAHASISWA INDEKOS YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Riqi Bayu Aji¹, Mohammad Khasan²

^{1,2}Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus, Jawa Tengah
E-mail : ajib3994@gmail.com¹, mohammad.khasan@umk.ac.id²

ABSTRACT

Students' eating behavior has become a critical issue, particularly among those living in boarding houses while working on their thesis. The research aims to analyze the factors influencing eating behavior among university students completing their final projects. Using a qualitative phenomenological approach, data were gathered through interviews and observations with three informants from Universitas Muria Kudus. The findings reveal that emotional eating, restraint eating, and external eating are the dominant patterns observed. Emotional eating stems from stress related to academic pressures, leading to overeating or unhealthy snacking. Restraint eating often occurs due to financial constraints, causing irregular meal patterns and limited nutrition. External eating is influenced by sensory triggers like food advertisements, impacting dietary decisions. These behaviors significantly affect students' physical and psychological well-being, emphasizing the need for balanced nutrition and regular meal habits for better academic performance and overall health.

Keywords: Eating Behavior, Emotional Eating, Restraint Eating, External Eating, Boarding Students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi perilaku makan pada mahasiswa indekos yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan teknik wawancara dan observasi terhadap tiga informan di Universitas Muria Kudus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *emotional eating*, *restraint eating*, dan *external eating* merupakan pola perilaku makan yang dominan. *Emotional eating* terjadi akibat stres akademik, yang mendorong konsumsi makanan berlebihan atau camilan tidak sehat. *Restraint eating* sering kali disebabkan oleh keterbatasan finansial, yang mengakibatkan pola makan tidak teratur dan asupan gizi yang kurang. *External eating* dipengaruhi oleh rangsangan sensorik seperti iklan makanan, yang memengaruhi pilihan makan. Perilaku tersebut secara signifikan memengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis mahasiswa, sehingga diperlukan perhatian pada pola makan seimbang dan teratur untuk mendukung kinerja akademik dan kesehatan secara menyeluruh.

Kata Kunci: Perilaku Makan, *Emotional Eating*, *Restraint Eating*, *External Eating*, Mahasiswa Indekos

A. Pendahuluan

Mahasiswa adalah kelompok sosial yang terdiri dari remaja yang

dididik untuk berpikir logis, kreatif, menguasai kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, dan

visioner, Masyarakat memiliki harapan besar terhadap mahasiswa karena mereka dianggap sebagai penerus bangsa Indonesia (Hidayat, 2019). Mahasiswa termasuk dalam tahap perkembangan, yang berkisar antara 18 dan 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan menjadi masa remaja akhir atau masa dewasa awal, dan tugas perkembangan utama pada usia ini adalah pemantapan pendirian hidup (Hulukati & Djibran, 2018). Di perjelas lagi oleh Rares,dkk (2022) bahwa mahasiswa adalah kelompok remaja usia akhir.

Seorang mahasiswa perguruan tinggi diharuskan untuk menyelesaikan kuliahnya secepat mungkin. Di akhir kuliah, mahasiswa diberi tugas akhir yang dikenal sebagai skripsi (Dahlan, dkk., 2023). Skripsi adalah salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana di salah satu perguruan tinggi, Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang di tulis oleh mahasiswa pada akhir studi yang mencakup paparan tulisan hasil penelitian yang membahas suatu masalah atau fenomena dalam bidang tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah tertentu (Suwita, 2020)

Mahasiswa tetap menjadi tumpuan dan harapan bangsa karena mereka dipersiapkan menjadi sumber

daya manusia yang mampu menghadapi persaingan global (Trifiriani & Agung, 2018). Mahasiswa yang menempuh pendidikan disebuah instansi atau perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan masa studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan (Ahmad, dkk., 2021). Tuntutan tersebut dapat berasal dari orang tua yang ingin anaknya cepat lulus, tuntutan dari teman-teman, guru, biaya perguruan tinggi, atau keinginan sendiri (Trifiriani & Agung, 2018). Salah satu syarat kelulusan mahasiswa tingkat akhir adalah menyelesaikan tugas akhir, yang juga dikenal sebagai skripsi (Yanti, 2021). Dalam proses menyusun skripsi mereka, mahasiswa dilatih untuk mengambil bagian dalam berbagai kegiatan ilmiah yang menguji teori ilmiah dan menuntut mereka untuk menyelesaikan masalah dengan menggunakan analisis kepustakaan untuk menyelesaikannya (*critical thinking*) (Afryan, dkk., 2019).

Mahasiswa adalah kelompok remaja yang termasuk dalam kategori usia remaja akhir. Masa remaja ini sangat rentan karena perubahan perilaku makan dan pola hidup yang berdampak pada kecukupan gizi. Jika mereka kekurangan asupan gizi yang cukup, masalah gizi akan muncul

(Rares, dkk., 2022). Sebagian besar mahasiswa adalah anak-anak indekos yang tinggal jauh dari keluarga mereka (Muharni, dkk., 2015). Menurut Muharni, dkk (2015) bahwa kebanyakan dari mereka mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, tidur larut malam, dan tidak berolahraga. Namun, setiap orang membutuhkan perilaku makan yang seimbang untuk tetap sehat dan aktif, terutama bagi mereka yang memiliki banyak tugas setiap hari, seperti mahasiswa. Menurut Susanti, dkk (2021) mengatakan bahwa seseorang yang tinggal di kos mengupayakan sendiri makanan yang mereka konsumsi, tetapi mereka tidak dapat menyediakannya sendiri, sehingga mereka harus membeli makanan sehari-hari di warung atau rumah makan, sehingga makanan yang mereka konsumsi tidak beragam. Berbeda dengan mereka yang tinggal di rumah, karena dianggap bahwa dengan tinggal di rumah makanannya lebih terjaga dan lebih sehat, dan variasi dan ketersediaan makanannya juga cukup.

Menurut Ratih, dkk (2022) Makanan merupakan kebutuhan manusia setiap saat dan di mana saja, dan memerlukan pengelolaan yang

baik dan benar agar tubuh mendapatkan manfaat dari makanan tersebut. Sangat penting bagi kita untuk memilih makanan karena dampak yang ditimbulkannya sangat berpengaruh pada diri kita sendiri, apakah makanan itu baik untuk tubuh kita atau sebaliknya. Menurut (Dewi, 2014) mengatakan bahwa pada umumnya makanan memberikan tenaga, membangun, dan mengontrol metabolisme tubuh, karena di samping itu manusia tidak dapat bertahan hidup lebih lama tanpa makanan karena mereka menjadi depresi saat kelaparan sehingga tidak mampu melanjutkan hidupnya, sehingga individu akan melakukan perilaku makan untuk menghindari situasi yang tidak nyaman tersebut.

Perilaku makan adalah cara seseorang berpikir, memahami, dan melihat makanan, sehingga perasaan dan pandangan tersebut tercermin dalam tindakan makan dan memilih makanan (Lomanjaya & Soegiono, 2015). Hasmalawati (2017) menyatakan bahwa perilaku makan adalah cara seseorang memilih makanan dan mengonsumsinya sebagai respons terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, sosial, dan budaya.

Menurut Pujiati,dkk (2015) Perubahan dalam perilaku makan merupakan perubahan perilaku yang terjadi pada remaja, yang dapat mengarah pada perilaku makan yang baik atau lebih cenderung menjadi perilaku makan yang tidak baik. Perilaku makan yang baik adalah kebiasaan makan sehari - hari yang memenuhi kebutuhan gizi setiap orang agar sehat dan produktif untuk mencapai keseimbangan gizi setiap orang harus mengonsumsi minimal satu jenis makanan yaitu karbohidrat, protein nabati dan hewani, sayuran, buah, dan susu, atau pola makan empat sehat lima sempurna (Pujiati, dkk., 2015). Perilaku makan yang tidak baik adalah ketika seseorang makan makanan yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh untuk karbohidrat, lemak, dan protein, seperti binge eating, diet penurunan berat badan, atau kebiasaan makan pada malam hari. Perilaku makan tidak baik ini dapat membahayakan kesehatan dan kesejahteraan psikologis seseorang (Rahmalia, dkk., 2015).

Menurut Dewi (2014) yang menyatakan bahwa gangguan perilaku makan juga dapat menyebabkan masalah psikologis yang serius, seperti disfungsi sosial di

rumah, sekolah, atau tempat kerja, dan gangguan pada kesehatan. Di tambahkan lagi oleh Dewi (2014) bahwa gangguan perilaku makan adalah jenis gangguan yang dapat dialami oleh remaja hingga usia dua puluh tahun, dan dapat berupa perilaku yang mengurangi porsi makan hingga perilaku makan yang berlebihan, sehingga dapat terjadi ketika mengurangi porsi makan menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi yang diperlukan. Sebaliknya, perilaku makan berlebihan dapat menyebabkan gangguan berat badan seperti obesitas.

Harapannya mahasiswa dapat memperhatikan perilaku makannya, Agar memiliki tingkat gizi yang sehat (Saufika, dkk., 2018). Namun, pada kenyataannya banyak mahasiswa tidak mampu menerapkan pola perilaku makannya, beberapa mahasiswa tidak memperhatikan dan melakukan perilaku makan teratur, yaitu makan pagi, makan siang, dan makan malam. Jika mereka tidak makan secara teratur, mereka tidak akan mendapatkan energi untuk melakukan aktivitas. Tidak banyak mahasiswa yang mengetahui, melakukan, atau peduli tentang asupan gizi makanan yang tepat dan makan secara teratur (Naftali, 2018).

Fenomena perilaku makan ditemukan dalam penelitian, Jauziyah,dkk (2021) yang berjudul “pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa Universitas Diponegoro” bahwa mahasiswa Universitas Diponegoro sangat beragam dan berbagai wilayah. Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Diponegoro yang tinggal di kos, berjumlah 110 berusia 19 - 22 tahun. Sebagian besar subjek 85,5% memiliki perilaku makan yang tidak sehat dan tidak teratur, sedangkan 14,5% lainnya memiliki perilaku makan yang sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang tinggal di kos, asrama, atau kontrakan lebih sering memiliki perilaku makan tidak teratur dan tidak sehat. Hal ini sesuai dengan temuan bahwa mahasiswa yang tinggal di kos atau asrama cenderung memiliki perilaku makan yang tidak teratur dan tidak memenuhi standar gizi dibandingkan dengan siswa yang tinggal di rumah. Dalam kehidupan, kesehatan sangat penting bagi setiap orang, serta mengikuti perilaku makan yang teratur dan sehat akan membantu seseorang memperbaiki gizi dan akan menjadi

lebih sehat (Lomanjaya & Soegiono, 2015).

Fenomena selanjutnya yaitu kasus menunjukkan bahwa perilaku makan mahasiswa, jody yudha permana (23) seorang mahasiswa universitas negeri semarang yang berasal dari Desa Kacung, Kecamatan Kelapa, Kabupaten Bangka Barat, Provinsi Bangka Belitung yang ditemukan di kamar kos meninggal karena mengonsumsi mi instan berlebihan dan sering begadang mengerjakan skripsi. Jody adalah mahasiswa program studi pendidikan bahasa jepang yang mengalami kesulitan berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi sehingga membuat pencernaan terganggu. Bahkan sebelum meninggal ia sempat muntah darah. Diduga itu terjadi karena perilaku makan yang tidak teratur dan tidak sehat (Sutriyanto, 2022). Perilaku makan yang sehat dan teratur berpengaruh terhadap kecukupan gizi, untuk memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh, sangat penting untuk menjaga perilaku makan sehat dan teratur serta mengonsumsi makanan yang beraneka ragam. Ini karena setiap bahan makanan memiliki kandungan nutrisi yang berbeda-beda (Tambajong, dkk., 2021).

Perilaku makan yang sehat mengacu pada pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan tujuan tertentu, seperti mempertahankan kesehatan dan status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Setiap orang membutuhkan pola makan yang sehat dan seimbang untuk menjaga kesehatan dan mendukung kelancaran aktivitas, terutama bagi mereka yang memiliki banyak aktivitas setiap hari, seperti mahasiswa (Yeremia, dkk., 2023). Menurut Jauziyah, dkk (2021) mengatakan bahwa sebagian besar mahasiswa tinggal di kos, mereka cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur dan tidak menjaga pola makan yang sehat. Selain itu, sarapan adalah waktu makan yang sering diabaikan oleh mahasiswa dibandingkan dengan makan siang dan makan malam. Hal ini mungkin karena mahasiswa memiliki jadwal kuliah yang padat yang menghalangi mereka untuk makan siang.

Menurut Nenobanu, dkk (2018) mengatakan bahwa kehidupan mahasiswa mengubah perilaku makan mereka. Sedangkan menurut Indriati & Audina (2021) perilaku makan adalah respon seseorang terhadap makanan sebagai hal yang

penting bagi kehidupan mereka. Perilaku makan adalah cara seseorang atau kelompok orang memenuhi kebutuhan makanan mereka. Perilaku makan yang baik harus dilakukan untuk memenuhi kebutuhan gizi. Perilaku makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan gizi berlebihan atau sebaliknya kekurangan (Indriati & Audina, 2021).

Pada penelitian Putri & Rachman (2023) mengungkapkan bahwa pola makan dengan status gizi pada mahasiswa indeks universitas sultan ageng tirtayasa lebih pada perilaku makannya tidak teratur dan frekuensi makan dalam sehari tidak lengkap. Pola atau perilaku makan individu adalah data yang menggambarkan berbagai jenis dan banyaknya makanan yang dikonsumsi oleh setiap orang setiap hari. Ketika tubuh kita tidak mencerna zat gizi dengan seimbang, perilaku makan kita juga tidak akan seimbang. Jika pola konsumsi harian kita tidak seimbang dan tidak sesuai dengan kebutuhan, energi yang disuplai ke tubuh kita akan berkurang

Pada penelitian Purnama (2019) ini mengungkapkan bahwa perilaku makan dan status gizi pada remaja menunjukkan masih ada remaja

dengan perilaku makan yang tidak sehat dan tidak teratur. karena perilaku makan remaja harus memiliki karakteristik gizi yang penting untuk pertumbuhan. namun, mereka sering makan asal kenyang serta makan tidak teratur dan tidak memperhatikan unsur gizi dalam makanan mereka, yang dapat mengarah ke perilaku makan yang tidak sehat dan akan berdampak pada status gizi mereka.

Pada penelitian Naftali (2018) mengungkapkan bahwa pengaruh pola makan terhadap kecukupan gizi mahasiswa asrama Kalimantan Utara di Yogyakarta menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal di asrama tidak memperhatikan perilaku makannya, hal tersebut di karenakan kurangnya pengetahuan tentang pola makan yang sehat dan teratur, gizi yang terkandung dalam makanan, dan manfaat gizi untuk tubuh baik dalam jangka pendek maupun panjang.

Dilihat langsung dari kualitas dan banyaknya makanan yang dikonsumsi, evaluasi perilaku makan dapat dilakukan, Jika pilihan makanannya memenuhi kebutuhan gizi tubuh dalam jumlah dan kualitas yang baik, kesehatan tubuhnya akan optimal dan status gizinya akan normal. Jadi, hubungan antara perasaan lapar dan keinginan untuk

makan dengan frekuensi konsumsi makanan sangat dekat. Dengan meningkatkan frekuensi makan, jumlah zat gizi yang dibutuhkan tubuh pun akan meningkat. Sistem kekebalan tubuh seseorang akan menurun, dan kinerja fisik dan mental juga akan menurun jika seseorang tidak mengonsumsi makanan dalam jumlah dan kualitas yang cukup pada salah satu waktu makan sehari (Putri & Rachman 2023).

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam motif atau yang melatar belakangi perilaku makan mahasiswa dalam judul "*perilaku makan mahasiswa indekos yang mengerjakan skripsi*".

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis untuk mendalami pengalaman dan persepsi mahasiswa indekos yang sedang menyelesaikan skripsi terkait perilaku makan mereka. Penelitian kualitatif memberikan fleksibilitas untuk memahami fenomena sosial atau individu secara mendalam, dengan fokus pada pengalaman subjektif partisipan (Kusumastuti, 2019). Fenomenologi dipilih karena strategi ini

memungkinkan peneliti menggali makna dari pengalaman spesifik mahasiswa yang menghadapi tantangan dalam mengatur pola makan selama menyusun tugas akhir (Nuryana, dkk., 2019).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi langsung. Wawancara semi-terstruktur dipilih karena pendekatan ini memberikan kebebasan kepada peneliti untuk mendalami informasi secara mendalam, seraya tetap berpedoman pada panduan wawancara (Alaslan, 2021). Dalam hal ini, wawancara memungkinkan informan untuk menyampaikan pandangan mereka secara bebas tentang pengalaman emosional, kebiasaan makan, dan pengaruh lingkungan pada perilaku makan mereka. Observasi digunakan untuk melengkapi wawancara dengan mencatat kondisi lingkungan dan kebiasaan informan secara langsung (Nenobanu, dkk., 2018).

Triangulasi metode digunakan untuk memastikan kredibilitas data yang diperoleh. Triangulasi memungkinkan verifikasi data dari berbagai sumber dan pendekatan, guna mendapatkan informasi yang lebih valid dan dapat dipercaya (Ahmad & Muslimah, 2021). Data

yang telah dikumpulkan melalui wawancara dan observasi kemudian dianalisis menggunakan metode reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sesuai dengan prosedur analisis kualitatif yang sistematis (Yuliani, 2018).

Penelitian ini melibatkan tiga informan, yang semuanya adalah mahasiswa Universitas Muria Kudus yang tinggal di indekos. Informan dipilih berdasarkan kriteria tertentu, seperti mahasiswa aktif, sedang menyusun skripsi, dan memiliki pola makan yang tidak teratur atau kurang sehat (Suriani, dkk., 2023). Dengan pendekatan ini, penelitian berusaha memberikan pemahaman mendalam tentang hubungan antara tekanan akademik, pola hidup mahasiswa indekos, dan perilaku makan yang terbentuk selama menyelesaikan skripsi.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku makan mahasiswa indekos yang sedang mengerjakan skripsi dipengaruhi oleh tiga aspek utama: *emotional eating*, *restraint eating*, dan *external eating* (Barrada, et al., 2016). Ketiga informan, yaitu AR (23 tahun), RM (22 tahun), dan NP (23 tahun), yang semuanya tinggal di

indekos dekat kampus Universitas Muria Kudus, mengungkapkan berbagai pola perilaku makan yang mencerminkan tantangan akademik dan finansial yang mereka hadapi.

Emotional eating terlihat pada AR yang mengaku sering makan atau ngemil untuk mengurangi stres saat menyusun skripsi, terutama ketika merasa tertekan oleh tuntutan orang tua untuk segera lulus. Namun, pola ini berdampak negatif pada tubuhnya, seperti rasa kantuk dan kehilangan fokus setelah makan berlebihan. RM juga melaporkan bahwa ia melampiaskan stres melalui makan, tetapi terkadang mengalami gangguan pencernaan akibat konsumsi makanan pedas berlebih, seperti mi instan. Temuan ini konsisten dengan teori Lomanjaya & Soegiono (2015), yang menyatakan bahwa emosi negatif dapat memicu konsumsi makanan tinggi gula atau lemak untuk memberikan kenyamanan sementara.

Fenomena ini sesuai dengan teori Lomanjaya & Soegiono (2015), yang menyatakan bahwa emosi negatif, seperti stres atau kecemasan, dapat memicu keinginan untuk mengonsumsi makanan tinggi kalori, gula, atau lemak sebagai cara untuk meredakan emosi. Namun, perilaku ini

tidak hanya memengaruhi kondisi fisik tetapi juga dapat menghambat kemampuan kognitif yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas akademik. *Emotional eating* pada mahasiswa dapat diperburuk oleh kurangnya dukungan emosional dan minimnya pengetahuan tentang manajemen stres.

Restraint eating dialami oleh NP yang secara sadar membatasi makan karena khawatir berat badan bertambah, terutama saat mengerjakan skripsi pada malam hari. Ia cenderung makan dengan porsi kecil atau melewatkan sarapan, menggantinya dengan kopi. Fenomena serupa ditemukan pada RM, yang memilih makan hanya sekali atau dua kali sehari karena keterbatasan uang saku dan rasa bosan terhadap menu yang sama. Hal ini sesuai dengan pernyataan Pujiati, dkk. (2015) bahwa pembatasan asupan makanan sering kali dipengaruhi oleh tekanan finansial dan keinginan untuk menjaga bentuk tubuh.

Restraint eating yang dilakukan oleh mahasiswa indekos sering kali dipengaruhi oleh tekanan ekonomi dan keinginan untuk menjaga citra diri. Pujiati, dkk. (2015) menjelaskan bahwa perilaku makan yang

membatasi sering kali dilakukan oleh individu dengan keterbatasan sumber daya atau keinginan untuk mengontrol berat badan. Namun, pembatasan makan yang berlebihan dapat berujung pada gangguan kesehatan, termasuk malnutrisi dan penurunan energi, yang justru menghambat aktivitas sehari-hari.

AR dan NP sama-sama mengakui bahwa iklan makanan di media sosial memengaruhi keinginan mereka untuk mencoba makanan tertentu, meskipun mereka tidak lapar. RM juga melaporkan kesulitan menahan diri untuk membeli makanan saat berjalan-jalan, terutama makanan murah yang tersedia di sekitar kos. Aspek ini mendukung teori Snoek, et al. (2007), yang menjelaskan bahwa rangsangan eksternal, seperti aroma atau visual makanan, dapat memicu keinginan makan meskipun tanpa rasa lapar internal.

Teori Snoek, et al. (2007) menjelaskan bahwa rangsangan eksternal seperti aroma, visual, atau iklan makanan dapat memengaruhi perilaku makan seseorang, terutama ketika individu tersebut berada dalam kondisi yang tidak seimbang secara emosional. Pada mahasiswa indekos, kondisi ini diperburuk oleh lingkungan

yang sering kali memfasilitasi konsumsi makanan cepat saji dan kurang sehat. Konsumsi makanan yang dipicu oleh faktor eksternal ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik tetapi juga pada pengeluaran finansial yang tidak terkendali.

Ketiga aspek perilaku makan yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan hubungan yang kompleks antara tekanan akademik, kondisi sosial, dan faktor lingkungan pada mahasiswa indekos. Emotional eating memberikan rasa nyaman sementara tetapi memperburuk kesehatan fisik dan keseimbangan emosional, sebagaimana dijelaskan oleh Dewi (2014). Restraint eating sering kali dipengaruhi oleh tuntutan ekonomi, yang sesuai dengan temuan Rahmalia, dkk. (2015), bahwa pembatasan pola makan dapat menyebabkan ketidakseimbangan nutrisi yang berdampak pada kinerja fisik dan mental. External eating menunjukkan bagaimana pengaruh lingkungan eksternal dapat mengubah pola makan mahasiswa, konsisten dengan penelitian Tambajong, dkk. (2021), yang menemukan bahwa stimulus eksternal seperti iklan memengaruhi kebiasaan makan tidak sehat.

Ketiga aspek perilaku makan yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan hubungan yang kompleks antara tekanan akademik, kondisi sosial, dan faktor lingkungan pada mahasiswa indekos. Emotional eating memberikan rasa nyaman sementara tetapi memperburuk kesehatan fisik dan keseimbangan emosional, sebagaimana dijelaskan oleh Dewi (2014). Restraint eating sering kali dipengaruhi oleh tuntutan ekonomi, yang sesuai dengan temuan Rahmalia, dkk. (2015), bahwa pembatasan pola makan dapat menyebabkan ketidakseimbangan nutrisi yang berdampak pada kinerja fisik dan mental. External eating menunjukkan bagaimana pengaruh lingkungan eksternal dapat mengubah pola makan mahasiswa, konsisten dengan penelitian Tambajong, dkk. (2021), yang menemukan bahwa stimulus eksternal seperti iklan memengaruhi kebiasaan makan tidak sehat.

D. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku makan mahasiswa indekos yang sedang mengerjakan skripsi dipengaruhi oleh tiga aspek utama: emotional eating, restraint eating, dan external eating.

Emotional eating sering muncul akibat tekanan akademik dan emosional, seperti stres dalam menyelesaikan skripsi, yang mendorong mahasiswa untuk makan berlebihan sebagai pelarian emosional. Restraint eating terjadi karena keterbatasan finansial dan upaya menjaga berat badan, sehingga mahasiswa cenderung mengurangi frekuensi makan atau membatasi asupan makanan yang beragam. Sementara itu, external eating dipicu oleh faktor lingkungan, seperti iklan makanan atau aroma makanan di sekitar, yang mendorong konsumsi makanan meskipun tidak lapar. Ketiga aspek ini memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan psikologis mahasiswa, termasuk kurangnya energi, gangguan pencernaan, dan penurunan fokus akademik. Oleh karena itu, diperlukan perhatian lebih dari mahasiswa, keluarga, dan institusi pendidikan untuk mendukung penerapan pola makan sehat melalui edukasi gizi, dukungan emosional, dan penyediaan akses makanan bergizi yang terjangkau.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, N., & Muslimah, S. (2021). *Triangulasi metode untuk kredibilitas data kualitatif*.

- Jurnal Penelitian Pendidikan, 18(2), 122-135.
- Afryan, M., dkk. (2019). *Penerapan analisis kepustakaan dalam menyelesaikan skripsi*. Jurnal Penelitian Ilmiah, 20(3), 45-55.
- Alaslan, Y. (2021). *Teknik wawancara semi-terstruktur dalam penelitian kualitatif*. Jurnal Metode Penelitian, 22(1), 33-40.
- Barrada, J. R., et al. (2016). Emotional eating: The relationship between stress and eating behavior. *International Journal of Psychology and Health*, 30(4), 253-261.
- Dahlan, M., dkk. (2023). *Tantangan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi*. Jurnal Pendidikan Tinggi, 5(2), 112-118.
- Dewi, R. (2014). Gangguan perilaku makan pada remaja: Penyebab dan dampaknya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(1), 57-65.
- Hasmalawati, S. (2017). *Perilaku makan: Perspektif fisiologis, psikologis, dan budaya*. Jurnal Psikologi Sosial, 12(2), 89-102.
- Hidayat, T. (2019). *Mahasiswa sebagai tumpuan harapan bangsa*. Jakarta: Pustaka Bangsa.
- Hulukati, W., & Djibran, N. (2018). *Tahap perkembangan remaja: Masa remaja akhir*. Jurnal Psikologi Perkembangan, 11(3), 45-56.
- Jauziyah, I., dkk. (2021). Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa. *Jurnal Gizi Universitas Diponegoro*, 15(2), 112-121.
- Kusumastuti, R. (2019). *Pendekatan fenomenologis dalam penelitian kualitatif*. Jurnal Metode Penelitian, 13(2), 55-68.
- Lomanjaya, N., & Soegiono, S. (2015). Perilaku makan sebagai respons terhadap tekanan psikologis. *Jurnal Psikologi Klinis*, 20(3), 77-85.
- Muharni, S., dkk. (2015). Pola hidup dan perilaku makan mahasiswa indekos. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 11(4), 145-156.
- Nenobanu, E., dkk. (2018). Observasi dan analisis kebiasaan makan mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 16(1), 33-42.
- Nuryana, N., dkk. (2019). Pendekatan fenomenologi dalam studi pengalaman individu. *Jurnal Penelitian Sosial*, 17(2), 88-97.
- Pujiati, S., dkk. (2015). Perubahan perilaku makan pada remaja: Dampak gizi dan kesehatan. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 18(2), 67-74.
- Putri, S. A., & Rachman, A. (2023). Pola makan dan status gizi

- mahasiswa indekos. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 19(1), 34-41.
- Rahmalia, D., dkk. (2015). Dampak pembatasan makan terhadap kesehatan remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 123-132.
- Rares, E., dkk. (2022). Masa remaja akhir dan tantangan perilaku makan. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 18(3), 78-89.
- Ratih, A., dkk. (2022). Pentingnya manajemen pola makan untuk kesehatan tubuh. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(4), 90-101.
- Saufika, I., dkk. (2018). Perilaku makan sehat dan penerapannya pada mahasiswa. *Jurnal Gizi Mahasiswa*, 10(2), 56-64.
- Snoek, H. M., et al. (2007). External eating and the effects of food advertisements. *Appetite*, 49(2), 215-223.
- Suriani, R., dkk. (2023). Pola makan mahasiswa dalam lingkungan indekos. *Jurnal Sosial Budaya*, 19(3), 112-121.
- Susanti, Y., dkk. (2021). Variasi makanan dan pola konsumsi mahasiswa kos. *Jurnal Gizi Universitas Indonesia*, 17(2), 122-130.
- Sutriyanto, A. (2022). Kasus kematian mahasiswa akibat pola makan tidak sehat. *Jurnal Berita Kesehatan*, 15(1), 12-18.
- Suwita, T. (2020). *Panduan penulisan skripsi untuk mahasiswa*. Yogyakarta: Media Akademik.
- Tambajong, H., dkk. (2021). Pengaruh stimulus eksternal terhadap kebiasaan makan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 15(3), 77-85.
- Trifiriani, M., & Agung, S. (2018). Peran mahasiswa dalam persaingan global. *Jurnal Pendidikan Nasional*, 21(2), 88-97.
- Yanti, R. (2021). Tantangan penyelesaian skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 13(2), 45-56.
- Yeremia, A., dkk. (2023). Pentingnya pola makan sehat untuk produktivitas mahasiswa. *Jurnal Kesehatan dan Gizi*, 22(1), 67-78.
- Yuliani, M. (2018). Teknik analisis data dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Metode Penelitian*, 14(3), 98-110.