

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa baru merupakan suatu kelompok orang yang baru memasuki pendidikan di tingkat perguruan tinggi yang berada pada masa transformasi dari fase remaja akhir menuju dewasa awal (Asiyah, 2013). Umumnya pada fase ini seseorang dituntut dengan beberapa tanggungjawab yang lebih kompleks, salah satunya di bidang akademik. Mahasiswa baru di perguruan tinggi umumnya berasal dari berbagai daerah di Indonesia dengan berbagai tujuan, baik itu untuk memperoleh pendidikan dengan kualitas yang lebih baik, melatih kemandirian, ataupun karena di daerahnya belum terdapat perguruan tinggi. Kondisi tersebut mengharuskan mereka untuk merantau dengan meninggalkan kampung halaman dan berpisah dengan keluarga selama masa studi. Tahun pertama menjadi masa transisi bagi mahasiswa rantau yang menyebabkan terjadinya perubahan dalam proses pembelajaran, kebiasaan belajar, hubungan dengan orang baru, serta perpisahan dengan orang tua yang dapat menimbulkan *homesickness* (Khoiriyah dan Dewi, 2019).

Mahasiswa rantau di tahun pertama mayoritas mengalami *homesickness* (Stroebe, Schut dan Nauta, 2015) dan memiliki kemungkinan besar untuk mengalami *homesickness* (Thurber dan Walton, 2012) karena beberapa orang belum terbiasa jauh dari keluarga dan tidak mudah beradaptasi dengan lingkungan baru. Sebanyak 70% mahasiswa akan mengalami *homesickness* di tahun pertama perkuliahan (Warwick, 2018 dalam Peterson dan Liswandi,

2019). Penelitian Lestari (2021) pada siswa baru di Pesantren yang berada di Kabupaten Agam menunjukkan bahwa perempuan memiliki persentase tingkat *homesickness* lebih besar yaitu 58% dibandingkan dengan laki-laki sebesar 42%. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2021) dengan subjek 104 orang mahasiswa rantau di UIN Sunan Ampel Surabaya menunjukkan 75% subjek memiliki tingkat *homesickness* yang tinggi.

Homesickness dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis, terutama pada prestasi akademik, gangguan makan dan tidur, serta kelelahan dan sakit kepala (Rathakrishnan *et al.*, 2021). *Homesickness* berhubungan positif dengan efek yang tidak menyenangkan, sehingga akan berisiko terjadinya masalah kesehatan dan mental (Nauta *et al.*, 2020).

Homesickness merupakan salah satu penyebab stres pada mahasiswa. Stres dapat menyebabkan *emotional eating*, individu yang mengalami stres dapat mengonsumsi makanan lebih banyak dari biasanya sebagai strategi koping ataupun sebaliknya dapat menyebabkan turunnya nafsu makan. Makanan kurang sehat, makanan manis, dan coklat lebih sering dikonsumsi pada saat stres, sedangkan konsumsi buah, sayur, daging, dan ikan lebih sedikit (Hasmawati, Usman dan Umar, 2021). Kondisi ini dapat menimbulkan gangguan pencernaan dan masalah gizi dalam jangka panjang, baik itu obesitas maupun kekurangan gizi.

Stres akibat *homesickness* dapat mempengaruhi pola makan pada mahasiswa rantau. Pola makan adalah kebiasaan seseorang dalam mengonsumsi jenis dan jumlah makanan serta frekuensi makan sehari-harinya.

Pola makan yang buruk berdampak terhadap kualitas hidup dan status gizi mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Fitri, Mamfaluti dan Putra (2020) terhadap mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Syiah Kuala menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pola makan yang buruk lebih banyak mengalami GERD dengan risiko kejadian 2,5 kali lebih besar. Pola makan yang kurang baik juga seperti melewatkan sarapan dan ketidakseimbangan konsumsi jenis makanan berpengaruh terhadap gejala anemia (Mufa *et al.*, 2021), sedangkan pola makan berlebih berhubungan dengan terjadinya penyakit degeneratif (Arundhana *et al.*, 2013 dalam Parewasi, 2021).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada 15 orang mahasiswa rantau yang dipilih secara acak menunjukkan sebanyak 60% mengalami *homesickness* tingkat sedang dan 33% tingkat tinggi. Sebanyak 60% tingkat kecukupan energi responden masih kurang.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, diduga bahwa asupan makanan responden dipengaruhi oleh keadaan *homesickness* dengan konsumsi makanan yang masih kurang dari kebutuhan. Mahasiswa yang mengalami stres salah satunya karena *homesickness*, memiliki pola konsumsi karbohidrat dalam kategori kurang (Fitriana, Dardjito dan Putri, 2022). Kondisi *homesickness* yang dialami mahasiswa rantau berdampak pada kondisi psikologis yang menyebabkan stres sehingga menurunkan nafsu makan (Febrianty *et al.*, 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti bermaksud untuk menganalisis Hubungan tingkat keparahan *homesickness* dengan pola makan pada mahasiswa rantau tahun pertama di Universitas Siliwangi. Kurangnya

penelitian terkait hubungan tingkat keparahan *homesickness* dengan pola makan ataupun gizi berdasarkan studi pustaka yang telah dilakukan juga membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara tingkat keparahan *homesickness* dengan tingkat stres pada mahasiswa rantau Universitas Siliwangi angkatan 2022?
2. Apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan pola makan pada mahasiswa rantau Universitas Siliwangi angkatan 2022?
3. Apakah terdapat hubungan antara tingkat keparahan *homesickness* dengan pola makan pada mahasiswa rantau Universitas Siliwangi angkatan 2022?

C. Tujuan Penelitian

1. Menganalisis hubungan tingkat keparahan *homesickness* dengan tingkat stres pada mahasiswa rantau Universitas Siliwangi angkatan 2022.
2. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan pola makan pada mahasiswa rantau Universitas Siliwangi angkatan 2022.
3. Menganalisis hubungan tingkat keparahan *homesickness* dengan pola makan pada mahasiswa rantau Universitas Siliwangi angkatan 2022.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Hubungan tingkat keparahan *homesickness* dengan pola makan pada mahasiswa rantau Universitas Siliwangi angkatan 2022.

2. Lingkup Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross sectional* dengan jenis survei analitik observasional.

3. Lingkup Keilmuan

Gizi masyarakat, penilaian konsumsi pangan, dan psikologi gizi.

4. Lingkup Tempat

Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

5. Lingkup Sasaran

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa rantau angkatan 2022.

6. Lingkup Waktu

Bulan Januari – Juni 2023.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah kepustakaan bagi pembaca dan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Lembaga Pendidikan

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi universitas sebagai bahan evaluasi atau pertimbangan untuk menyusun program yang dapat membantu mahasiswa rantau dalam penyesuaian sosial melalui organisasi mahasiswa atau kegiatan kemahasiswaan.

b. Bagi Prodi Gizi

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi prodi sebagai tambahan kepustakaan di bidang gizi.

c. Bagi Keilmuan Gizi

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah referensi di bidang keilmuan gizi terkait pengaruh *homesickness* terhadap pola makan.

d. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan, pengalaman, serta mengembangkan kemampuan peneliti untuk melakukan riset terkait gizi.