

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. *Homesickness*

##### 1. Definisi *Homesickness*

*Homesickness* didefinisikan sebagai keadaan emosi negatif yang utamanya disebabkan karena berpisah dari rumah dan orang-orang terdekat sebelumnya, dapat ditandai dengan kerinduan terhadap kampung halaman dan sulit menyesuaikan diri dengan tempat baru (Stroebe *et al.*, 2016 dalam Nauta *et al.*, 2020). *Homesickness* merupakan salah satu bentuk stres yang umumnya dialami oleh perantau karena lokasi geografis yang jauh dari keluarga sehingga dapat merubah suasana hati dan menghambat aktivitas sehari-hari (Nuzuli, 2020).

Kejadian *homesickness* dapat dialami oleh 50-70% populasi minimal sekali dalam seumur hidup dan dapat berdampak pada keberfungsian harian (Fisher, 1989 dalam Firdaus, 2022). *Homesickness* meningkat ketika mahasiswa tinggal jauh dari keluarga, adanya perbedaan budaya, serta hambatan bahasa (Ali *et al.*, 2020). Konsekuensi kognitif dan emosional akibat *homesickness* dapat diperburuk oleh stres akulturatif yang disebabkan oleh perubahan nilai, kepercayaan, dan perilaku yang dihasilkan dari kontak berkelanjutan dengan budaya baru (Thurber dan Walton, 2012).

## 2. Faktor yang Mempengaruhi *Homesickness*

*Homesickness* dapat dirasakan lebih akut saat seseorang berinteraksi bersama figur yang berkaitan dengan rumah namun tidak secara fisik, misalnya saat berkomunikasi dengan orang tua melalui telepon (Nauta *et al.*, 2020). Terdapat dua dimensi *homesickness* yaitu kesulitan beradaptasi di universitas dan lingkungan baru serta keterikatan pada rumah (Archer *et al.*, 1998). Kesulitan beradaptasi ini meliputi ketidakpuasan terhadap lingkungan baru sehingga merasa tidak puas dengan kehidupan sosial dan interaksi yang terjadi di lingkungan tersebut. Keterikatan terhadap rumah dirasa lebih kuat saat seseorang jauh dari rumah. Rasa keterikatan ini muncul karena kedekatan dengan orang dan kelekatan terhadap segala sesuatu yang berhubungan dengan rumah dan lingkungan asal sehingga timbul perasaan aman dan nyaman berada di lingkungan tersebut.

Berdasarkan hasil studi pustaka dari beberapa literatur, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan *homesickness* pada siswa ataupun mahasiswa rantau diantaranya :

- a. Menurut Watt dan Badger (2009) dalam Lestari (2021) salah satu faktor yang menyebabkan *homesickness* adalah *sense of belonging* atau rasa memiliki.
- b. Penelitian Lestari (2021) menemukan faktor lain yang mempengaruhi *homesickness* yaitu dukungan sosial dan *insecure attachment* atau keterikatan yang tidak aman.

- c. Berdasarkan penelitian Sun, Hagedorn dan Zhang (2016) faktor yang mempengaruhi *homesickness*, yaitu *homesick separation* dan *homesick distress*, serta faktor demografis seperti jenis kelamin, tempat tinggal, dan pendidikan orang tua.

### 3. Dampak *Homesickness*

- a. Dampak terhadap Kesehatan Mental dan Fisik

*Homesickness* dapat memicu kecemasan dan perasaan terisolasi (Ferrara, 2020). Gejala yang mungkin timbul akibat *homesickness* diantaranya perubahan suasana hati, gelisah, rendah diri, kesepian, gugup, dan kurang mengendalikan diri (Polay, 2012 dalam Firdaus, 2022). Menurut Watt dan Badger (2009) dalam Duven (2018) individu yang mengalami *homesickness* cenderung sering menangis, dapat menjadi apatis, lesu, dan dalam keadaan parah dapat memicu pikiran untuk bunuh diri. Respon somatik yang sering timbul akibat *homesickness* juga dapat berupa sakit perut, kehilangan nafsu makan, gangguan tidur, dan sakit kepala.

- b. Stres

Mahasiswa rantau pada tahun pertama dituntut untuk dapat mengatur hidupnya sendiri, terbiasa jauh dari orang tua, menyesuaikan diri dengan teman dan kegiatan baru, serta menghadapi perubahan budaya asal dengan budaya tempat tinggal baru. Kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian diri tersebut menyebabkan terjadinya gangguan psikologis berupa stres. Sebagian besar mahasiswa baru

yang mengalami *homesickness* berada dalam stres tingkat tinggi dengan persentase gejala emosional lebih besar dibandingkan gejala stres fisik (Kirana, Khaldun dan Alfaizi, 2021).

*Homesickness* sebagai elemen penting dari stres yang dapat menimbulkan depresi dan melemahnya kekebalan tubuh (Thurber dan Walton, 2007 dalam (Hack-Polay, 2020). Dicitrakan dengan berkurangnya dimensi kebahagiaan yang disebabkan oleh keterpisahan yang nyata dengan lingkungan rumah.

*Homesickness* merupakan suatu *distress* yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati dan kecemasan karena berpisah dari rumah (Abbas *et al.*, 2018). Perubahan suasana hati merupakan konsekuensi pertama dari *homesickness*. Kecemasan yang terus menerus menyebabkan perasaan gugup dan berakhir dengan gangguan kecemasan (*anxiety disorder*).

Stres karena *homesickness* lebih rentan terjadi pada wanita dan secara signifikan berkorelasi dengan usia, tahun studi, kenyamanan berkomunikasi, dan iklim daerah perantauan (Iorga *et al.*, 2020). Semakin tinggi tingkat keparahan *homesickness* maka akan semakin tinggi juga tingkat stres pada mahasiswa (Sun, Hagedorn dan Zhang, 2016).

c. Dampak terhadap Akademik

Mahasiswa yang mengalami *homesickness* cenderung malas belajar dan kurang konsentrasi, ketidakhadiran yang tinggi, dan rentan

mengalami *drop out* dibandingkan individu yang tidak mengalami *homesickness* (Terry *et al.*, 2012; Fisher *et al.*, 1985; Burt, 1993 dalam Putri, 2021).

d. Dampak terhadap Pola Makan

Kondisi *homesickness* sebagai salah satu penyebab stres dapat menyebabkan hipotalamus mengeluarkan *Corticotropin Releasing Hormon* (CRH), kortisol, dan glukokortikoid yang mempengaruhi nafsu makan, rasa kenyang, dan lapar (Sominsky *et al.*, 2014 dalam Fitriana, Dardjito dan Putri, 2022). Kondisi tersebut juga menyebabkan *emotional eating* dan mendorong pemilihan makanan yang kurang baik (Baygi *et al.*, 2021). *Emotional eating* terjadi sebagai respon diri terhadap emosi negatif dengan cara konsumsi makanan untuk mengatasi emosi negatif tersebut dan pada kondisi ini individu biasanya mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak (Fitriana, Dardjito dan Putri, 2022). Beberapa individu mengatasi stres dengan mengonsumsi makanan yang menurut mereka enak dan menyenangkan tanpa memperhatikan segi kesehatan dan gizinya karena makanan tersebut dapat menjadi sumber pereda stres (Albrecht, 2014).

Pola makan yang tidak teratur ini membuat lambung sulit beradaptasi dan jika berlangsung lama produksi asam lambung akan berlebih sehingga mengiritasi dinding mukosa yang dapat mengakibatkan gastritis (Uwa, Milwati dan Sulasmini, 2019). Dalam

jangka panjang juga dapat mempengaruhi berat badan dan kesehatan (Kustantri, Has dan Ernawati, 2021). Spektrum masalah gizi yang luas dapat terjadi pada individu yang mengalami *homesickness*, dengan kekurangan gizi di satu sisi dan kelebihan gizi di sisi lain (Uwa, Milwati dan Sulasmini, 2019).

#### 4. Metode Pengukuran *Homesickness*

Terdapat beberapa skala pengukuran yang telah dikembangkan untuk mengukur tingkat keparahan *homesickness*, diantaranya sebagai berikut.

##### a. *Utrecht Homesickness Scale (UHS)*

Metode ini dikembangkan oleh Stroebe *et al.* (2002). Terdapat 20 pernyataan pada kuesioner ini untuk menggambarkan kondisi *homesickness* yang terdiri dari 5 faktor, yaitu *missing family*, *loneliness*, *missing friends*, *adjustment difficulties*, dan *ruminations about home*.

##### b. *Homesickness Questionnaire (HQ)*

Metode ini dikembangkan oleh Archer *et al.* (1998). Terdapat 33 pernyataan pada kuesioner untuk menggambarkan kondisi *homesickness* yang terdiri dari 2 faktor, yaitu kesulitan beradaptasi di universitas dan lingkungan baru (13 item) dan keterikatan pada rumah (20 item). Semakin tinggi skor HQ menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat keparahan *homesickness* seseorang.

Keterikatan pada rumah mencakup indikator pikiran yang mengganggu, kesedihan karena keterikatan yang hilang, berusaha mempertahankan keterikatan, serta bermimpi tentang rumah. Ketidaksukaan terhadap universitas ditandai dengan sulit menyesuaikan diri yang mencakup indikator gelisah, menyalahkan keadaan, rasa bersalah, kehilangan diri sendiri, identifikasi, dan pencegahan atau penghindaran. Indikator-indikator tersebut merupakan reaksi spesifik dari kesedihan yang berkaitan dengan kondisi *homesickness*.

c. *Fan Fleet Homesickness Questionnaire* (2001)

Kuesioner ini terdiri dari 45 item yang memiliki 5 subskala, yaitu *nostalgia for family, feel alone, tend back to home, compromise problem*, dan *nostalgia for familiar environment and people*.

d. *Homesickness and Contentment (HC) Scale*

Metode ini dikembangkan oleh Shin dan Abel (1999). Terdiri dari 20 item dengan 2 subskala yaitu 10 item untuk mengukur kerinduan dan 10 item lainnya untuk mengukur kepuasan atau kesenangan.

## **B. Stres**

### 1. Definisi Stres

Stres adalah kondisi emosional yang terjadi akibat adanya faktor tidak menyenangkan seperti tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol (Ambarwati, Pinilih dan Astuti, 2017). Stres

merupakan salah satu faktor utama munculnya masalah sosial dan kesehatan (Mentari, Liana dan Pristya, 2020). Stres dapat dianggap sebagai ancaman yang dapat menyebabkan kecemasan, depresi, disfungsi sosial, bahkan niat untuk mengakhiri hidup.

Stres juga dapat didefinisikan sebagai keadaan gairah non spesifik tidak menyenangkan yang menantang kemampuan tubuh untuk mempertahankan homeostasis (Ans *et al.*, 2018). Mahasiswa sebagai kelompok yang rentan mengalami ketidakseimbangan homeostasis akibat tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik sehingga menyebabkan stres. Derajat stres mahasiswa tahun pertama lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tahun kedua, ketiga, dan keempat (Oktovia *et al.*, 2012 dalam Maulina dan Sari, 2018).

## 2. Jenis-jenis Stres

Stres dibagi menjadi dua jenis yaitu *eustress* dan *distress* (Selye, 1956). *Eustress* (stres positif) merupakan pengalaman yang memuaskan dan bersifat menyenangkan. *Eustress* dapat meningkatkan motivasi seseorang untuk mengatasi keadaannya secara efektif. *Distress* (stres negatif) bersifat tidak menyenangkan, yang dirasakan sebagai rasa cemas, khawatir, ketakutan, maupun gelisah.

Stres juga dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu stres akut dan stres kronis (Wijayanti, Margawati, dan Sandi, 2019).

- a. Stres akut, terjadi dalam waktu yang singkat dengan tekanan yang cukup kuat, tetapi menghilang dengan cepat. Stres akut cenderung



menurunkan nafsu makan dengan meningkatkan curah jantung, tekanan darah dan kadar trigliserida, serta menurunkan aliran darah ke kulit, ginjal, dan sistem pencernaan.

- b. Stres kronis, terjadi setiap hari dalam jangka waktu yang panjang. Stres kronis cenderung menurunkan nafsu makan dan setelah beberapa hari akan menaikkan nafsu makan disertai peningkatan kadar glukokortikoid.

### 3. Dimensi Stres

Menurut Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983), terdapat tiga dimensi stres, diantaranya:

- a. Perasaan yang tidak terprediksi, yaitu situasi yang terjadi tanpa dikehendaki dan terjadi secara tiba-tiba, sehingga menimbulkan stres karena perasaan yang marah, kaget, gugup, takut, serta perasaan yang tidak menentu;
- b. Perasaan tidak terkontrol, yaitu ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi hal-hal yang terjadi serta mengontrol situasi tersebut, sehingga menimbulkan stres karena adanya sesuatu yang tidak diharapkan dan tidak diinginkan;
- c. Perasaan tertekan, yaitu ketika situasi menuntut seseorang namun tidak sesuai dengan yang diusahakan atau dikerjakan, sehingga mengakibatkan seseorang mengalami stres.

#### 4. Dampak Stres terhadap Pola Makan

Tingkat stresor berdampak pada kebiasaan makan seseorang. Stres dapat menimbulkan penyakit melalui perubahan perilaku makan serta selera makan. Terjadi perubahan pola makan pada seseorang yang mengalami stres, baik pada orang yang memiliki kecenderungan untuk makan lebih banyak maupun yang lebih sedikit. Perubahan ini merupakan respon tubuh untuk melakukan *coping stress*.

##### a. Perubahan Nafsu Makan

Perubahan nafsu makan saat stres menyebabkan *emotional overeating* yang ditandai dengan peningkatan nafsu makan dan *emotional undereating* yang ditandai dengan penurunan nafsu makan. Nukleus arkuata di hipotalamus menghasilkan dua jenis neurotransmitter, yaitu *Neuropeptide Y* (NPY) dan *Agouti Related Peptide* (AgRP) yang dapat meningkatkan nafsu makan serta *Pro-Opiomelanocortin* (POMC) dan *Cocaine and Amphetamine Regulated Transcript* (CART) yang dapat menurunkan nafsu makan (Ans *et al.*, 2018). Kedua neurotransmitter ini diteruskan ke nukleus paraventricular.

##### 1) *Emotional Undereating* (EUE)

EUE terjadi ditandai dengan leptin yang disintesis oleh jaringan adiposa disekresikan dalam aliran darah kemudian menuju hipotalamus. Di hipotalamus, leptin menurunkan regulasi ekspresi NPY/AgRP dan meningkatkan ekspresi POMC/CART,

sehingga terjadi penurunan asupan makanan dan peningkatan pengeluaran energi oleh tubuh. Leptin juga membantu meningkatkan pelepasan CRH di hipotalamus sebagai zat anorektik yang berkontribusi dalam penurunan nafsu makan.

## 2) *Emotional Overeating* (EOE)

EOE terjadi ditandai dengan ghrelin yang utamanya diproduksi dalam mukosa fundus lambung yang dapat meningkatkan nafsu makan dan menginduksi keseimbangan energi dengan meningkatkan ekspresi NPY/AgRP di nukleus arkuata. Di sisi lain, CRH juga dapat bekerja sebagai zat oreksigenik dengan menghasilkan pelepasan kortisol (glukokortikoid) ke adrenal yang dapat meningkatkan nafsu makan dengan bertindak langsung melalui sistem saraf pusat. Glukokortikoid juga membantu meningkatkan ekspresi NPY/AgRP di hipotalamus. Selama kondisi stres, glukokortikoid mengurangi jumlah dan ekspresi sel penghasil AgRP.

### b. Pemilihan Makanan Tidak Tepat

Stres dapat mempengaruhi pemilihan makanan seseorang. Individu dengan stres memiliki preferensi untuk makan makanan padat gizi dan berkalori tinggi yang mengandung tinggi gula dan lemak tidak sehat. Pemilihan makanan saat stres memiliki tujuan psikologis, yaitu untuk memenuhi kepuasan emosional atau selera

dan dapat memberikan efek menenangkan atau menghibur (Santoso, Janeta, dan Kristanti, 2018).

Penelitian Shen *et al.*, (2020) menemukan bahwa tingkat stres yang dirasakan individu berkontribusi pada motif pemilihan makanan melalui *emotional eating*. Semakin tinggi kecenderungan *emotional eating* maka semakin besar keinginan untuk memilih makanan berdasarkan suasana hati, kenyamanan, dan daya tarik sensorik.

#### 5. Metode Pengukuran Tingkat Stres

Terdapat beberapa instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat stres, namun pada penelitian ini instrumen yang digunakan berupa *Perceived Stress Scale 10 Items* (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen (1994). PSS-10 merupakan instrumen psikologis yang paling banyak digunakan untuk mengukur persepsi stres. Kuesioner ini berjumlah 10 item pertanyaan yang terdiri dari 6 item *favorable* dan 4 item *unfavorable*. PSS-10 dirancang untuk digunakan pada sampel dengan pendidikan minimal SMP. Setiap pertanyaan pada PSS-10 cukup mudah dimengerti dan relatif tidak spesifik pada kelompok subpopulasi manapun.

PSS-10 merupakan kuesioner yang dirancang untuk mengukur sejauh mana individu menganggap situasi dalam kehidupannya sebagai stres. Item pada PSS-10 dirancang untuk mengevaluasi sejauh mana individu merasa aspek kehidupannya tidak terkendali, tidak dapat diprediksi, dan merasa kelebihan beban dalam hidup. Kuesioner pada PSS-

10 memuat pertanyaan terkait perasaan dan pikiran selama satu bulan terakhir serta seberapa sering individu merasakan hal tersebut.

### C. Pola Makan

#### 1. Definisi Pola Makan

Pola makan merupakan suatu cara dalam pengaturan jumlah asupan dan jenis makanan dengan tujuan tertentu dan berkaitan dengan kebiasaan makan individu sehari-hari (Priwahyuni, 2016). Jumlah asupan energi seseorang dapat disesuaikan dengan tingkat kecukupan berdasarkan usia dan jenis kelamin menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG), sehingga dapat diketahui persentase tingkat kecukupan energinya. Persentase tingkat kecukupan energi dikategorikan menjadi kurang (<80% AKG), cukup (80-110% AKG), dan lebih (>110% AKG) (Wahyuningsih, 2013 dalam Wijayanti, Margawati dan Sandi, 2019). Jenis makanan yang dikonsumsi harus beragam berdasarkan pedoman gizi seimbang. Keragaman jenis makanan yang dikonsumsi dapat diukur menggunakan kuesioner *Individual Dietary Diversity Score* (IDDS) menurut FAO. Konsumsi jenis makanan dikategorikan rendah jika dalam satu hari mengonsumsi  $\leq 3$  kelompok pangan, kategori sedang jika mengonsumsi 4-6 kelompok pangan, dan kategori tinggi jika mengonsumsi >6 kelompok pangan (FAO, 2010).

Pola makan dapat menggambarkan frekuensi, jenis, dan jumlah bahan makanan yang biasa dikonsumsi sehari-hari (Suryani *et al.*, 2017). Pola makan pada mahasiswa umumnya sering melewatkan makan pagi,

diet, mengonsumsi cemilan, kurang konsumsi sayur, dan makan makanan padat energi (Tam *et al.*, 2017). Pola makan juga menggambarkan asupan gizi dan dapat mempengaruhi status gizi (Subarkah, Nursalam dan Rachmawati, 2016). Kuantitas dan kualitas makanan ataupun minuman yang dikonsumsi berfungsi sebagai asupan gizi sehingga makanan yang biasa dikonsumsi dapat mempengaruhi kesehatan individu maupun masyarakat.

Pola makan yang baik ditandai dengan kebiasaan makan yang sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang (Kemenkes RI, 2015). Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh serta memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan secara teratur (PMK nomor 41 tahun 2014). Anjuran makan sehari sesuai gizi seimbang meliputi konsumsi makanan pokok dan sayuran masing-masing 3-4 porsi, lauk nabati dan hewani masing-masing 2-4 porsi, buah 2-3 porsi, minyak 5 sdm, gula 4 sdm, garam 1 sdt, dan air putih 8 gelas.

Pola makan yang buruk seperti sering mengonsumsi *junk food*, makanan dalam kemasan, dan minuman ringan, serta konsumsi buah dan sayur yang rendah berpengaruh terhadap kejadian obesitas (Nurkhopipah, Probandari dan Anantanyu, 2017). Penelitian yang dilakukan di Amerika Utara dan Inggris menunjukkan bahwa tahun pertama perkuliahan telah diidentifikasi sebagai periode yang berkaitan dengan kenaikan berat badan

pada mahasiswa (Sprake *et al.*, 2018). Kegemukan dan obesitas pada masa remaja akan berlanjut hingga dewasa dan lansia (Arisman 2010 dalam Nurkhopipah, Probandari dan Anantanyu, 2017). Hasil dari *Bogalusa Heart Study* menemukan terdapat perubahan signifikan dalam kualitas diet pada masa transisi remaja ke dewasa muda, terjadi peningkatan dua kali lipat dalam konsumsi makanan berkualitas rendah dan penurunan konsumsi makanan berkualitas tinggi sebesar 10% (Nurkhopipah, Probandari dan Anantanyu, 2017). Mahasiswa indekos cenderung memperoleh makanan dari luar dengan frekuensi konsumsi makanan olahan lebih tinggi (Surjadi, 2013).

Pola makan buruk juga ditandai dengan asupan makanan yang kurang dari kebutuhan gizi individu. Beberapa orang dalam kondisi stres hanya mengonsumsi makanan dalam jumlah sedikit bahkan tidak sama sekali, sehingga jika terjadi dalam waktu yang lama dapat mempengaruhi berat badan dan status gizi (Wijayanti, Margawati dan Sandi, 2019).

## 2. Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan pada Mahasiswa Rantau

Faktor yang mempengaruhi pola makan pada mahasiswa sangat beragam, beberapa diantaranya sebagai berikut.

- a. Teman sebaya dapat memberikan pengaruh negatif ataupun positif terhadap asupan makanan dan pemilihan jenis makanan. Pemilihan makanan tidak hanya didasarkan pada kandungan gizi, tetapi juga untuk sekedar bersosialisasi, kesenangan, ataupun agar tidak kehilangan status (Jauziyah *et al.*, 2021).

- b. Pengetahuan gizi dapat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Penelitian Jauziah *et al.* (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pengetahuan gizi yang baik memiliki kebiasaan makan yang sehat, sedangkan mahasiswa dengan pengetahuan gizi kurang memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat.
- c. Kondisi *homesickness* secara bersamaan mempengaruhi tingkat stres dan memiliki konsekuensi negatif terhadap pemilihan makanan. Konsumsi makanan sebagai mekanisme mengatasi kerinduan dapat menjadi kontraproduktif karena berkaitan dengan masalah gizi. Studi kohort yang dilakukan oleh Crosby dan Otnes (2010) menemukan bahwa berat badan mahasiswa yang mengalami *homesickness* mengalami penambahan dan secara signifikan mempengaruhi kesehatan. Di sisi lain juga terdapat mahasiswa yang mengalami kekurangan energi disertai lesu yang meningkat. Berdasarkan penelitian tersebut, terdapat enam pola konsumsi makanan pada mahasiswa sebagai strategi meredakan kerinduan, yaitu:
- 1) Konsumsi makanan klasik, yaitu mengonsumsi makanan yang biasa dikonsumsi di rumah untuk mengurangi kerinduan dan rasa perpisahan dengan rumah.
  - 2) Substitusi, hal ini dilakukan saat individu tidak bisa mengonsumsi makanan klasik, sehingga menggantinya dengan makanan sejenis yang hampir mirip.



- 3) *Channeling*, yaitu mengonsumsi makanan yang biasa dikonsumsi oleh orang-orang rumah meskipun mereka tidak menyukai atau jarang makanan tersebut.
  - 4) Mengonsumsi makanan daerah asalnya, meskipun sebelumnya tidak pernah atau jarang mengonsumsi makanan tersebut.
  - 5) Melakukan ritual makan seperti yang biasa dilakukan dengan keluarganya di rumah.
  - 6) *Binge eating*, terjadi saat individu berusaha untuk mengalihkan pikiran dari perasaan rindu rumah.
- d. Penelitian Wardani (2022) menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap pola makan, mahasiswa dengan aktivitas yang baik memiliki pola makan yang cukup.
- e. Kebutuhan psikologis dapat mempengaruhi pemilihan makanan yang dikonsumsi. Kebutuhan psikologis didominasi oleh selera makan untuk memenuhi rasa kenyang dan puas dengan kurang memperhatikan zat gizi (Hardinsyah dan Supariasa, 2016:210).

Menurut Mananidjah (2010) dalam Hardinsyah dan Supariasa (2016), pola konsumsi pangan dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut.

- a. Harga pangan. Semakin tinggi harga pangan menyebabkan semakin sedikit makanan yang dibeli sehingga daya beli rendah, pemilihan makanan tidak beragam, dan konsumsi pangan berkurang.

- b. Besaran uang saku. Faktor ini berpengaruh terhadap pemilihan makanan individu. Semakin besar uang saku, maka semakin besar peluang untuk membeli pangan dengan kuantitas dan kualitas yang lebih baik. Di sisi lain hal tersebut bisa saja bertolak belakang seperti penelitian Priwahyuni (2016) bahwa mahasiswa dengan uang saku lebih tinggi justru sering memilih makanan *modern* seperti makanan siap saji. Dalam hal kaitannya dengan pola makan, uang saku berarti besaran uang yang diterima mahasiswa untuk keperluan konsumsi makanan sehari-hari termasuk jajanan (Arisdanni dan Buanasita, 2018).
- c. Sosial budaya. Faktor tersebut sesuai dengan keadaan lingkungan, agama, adat, kebiasaan, dan pendidikan masyarakat. Faktor sosial budaya yang berpengaruh terhadap pola konsumsi pangan salah satunya tabu makanan. Pola konsumsi makanan masyarakat di luar Pulau Jawa tentunya berbeda dengan pola konsumsi masyarakat di Pulau Jawa yang banyak terpengaruh oleh makanan modern.
- d. Kepercayaan. Pola konsumsi pangan dapat dipengaruhi oleh kepercayaan berdasarkan agama yang dianut. Pantangan makan di setiap agama umumnya mengandung nasihat-nasihat yang dianggap baik dan tidak baik. Setiap agama memiliki pantangan makan, misalnya dalam islam diharamkan untuk mengonsumsi daging babi, sedangkan non islam tidak terdapat pantangan tersebut.

### 3. Metode Pengukuran Pola Makan

Pola makan individu maupun kelompok dapat diketahui dengan mengukur konsumsi makanan. Menurut Par'i (2016) pengukuran konsumsi makanan dapat dilakukan dengan beberapa metode sebagai berikut.

#### a. *Food Recall* 24 Jam

Metode ini dilakukan dengan menanyakan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi selama 24 jam sebelumnya, tujuannya untuk mengetahui asupan zat gizi dalam sehari. Prinsip metode *food recall* adalah mencatat semua makanan yang dikonsumsi, mulai dari nama makanan yang dikonsumsi, komposisi makanan tersebut, dan berat dalam gram atau Ukuran Rumah Tangga (URT). Kebiasaan asupan makanan sehari-hari dapat diketahui dengan melakukan *recall* minimal 2×24 jam di hari yang tidak berurutan.

Metode *food recall* lebih mengedepankan kekuatan daya ingat dari responden dalam mengonsumsi makanan selama 24 jam yang lalu (Hardinsyah dan Supariasa, 2016). Pengertian 24 jam yang lalu dapat dilihat dari 2 dimensi, yaitu:

- 1) Individu diminta untuk menceritakan segala sesuatu yang dikonsumsinya sejak bangun pagi hari kemarin sampai tidur kembali; atau
- 2) Individu diminta menceritakan segala sesuatu yang dikonsumsinya sejak bertemu dengan peneliti (misalnya pukul

10.00), kemudian mundur ke belakang hingga waktu yang sama hari kemarin (pukul 10.00 kemarin).

b. *Estimated Food Record*

Metode ini mengharuskan responden untuk mencatat makanan yang dikonsumsi selama 24 jam sehingga dapat diperkirakan jumlah makanan yang dikonsumsi. Prinsip pengukuran *food record* hampir sama dengan metode *food recall* 24 jam.

c. *Food Weighing* (Penimbangan Makanan)

Metode ini dilakukan dengan cara mencatat dan menimbang makanan yang dikonsumsi responden selama 24 jam. Makanan yang tersisa harus ditimbang kembali sehingga dapat diketahui konsumsi makanan yang sebenarnya.

d. *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*

Format FFQ memuat daftar makanan atau bahan makanan dan frekuensi konsumsi responden. Daftar makanan yang dicantumkan merupakan makanan yang sering dikonsumsi responden dan sesuai dengan tujuan penelitian.

e. *Semi Quantitative Questionnaire (SQ-FFQ)*

SQ-FFQ sama dengan metode FFQ, namun pada metode SQ-FFQ responden ditanyakan juga terkait jumlah makanan yang dikonsumsi setiap kali makan.

f. *Dietary History* (Riwayat Makan)

Metode ini dilakukan dengan wawancara terlebih dahulu kepada responden terkait kebiasaan makan, kemudian dilakukan pengecekan silang terhadap kebenaran jawaban dari hasil wawancara. Selanjutnya dilakukan pencatatan makanan yang dikonsumsi selama 3 hari terakhir beserta porsi.

**D. Mahasiswa Rantau**

1. Definisi Mahasiswa Rantau

Menurut Halim dan Dariyo (2016) dalam Wandika (2022), mahasiswa rantau adalah orang yang menempuh pendidikan tinggi di luar kampung halamannya, sehingga harus tinggal di luar daerah dalam jangka waktu tertentu untuk menyelesaikan pendidikan. Mahasiswa dikatakan merantau saat mereka pergi ke kota, provinsi atau daerah lain yang bertujuan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi (Gunandar dan Utami, 2017). Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa rantau adalah seseorang yang pergi ke luar negeri atau daerah lain untuk belajar dan mencari ilmu di tingkat perguruan tinggi dengan kurun waktu studi umumnya 3-6 tahun.

2. Problematika yang Dihadapi Mahasiswa Rantau

Transisi dari sekolah menengah atas menuju lingkup perkuliahan seringkali dianggap sebagai suatu tekanan yang dapat mengakibatkan *homesickness* karena adanya perubahan lingkungan meliputi perpisahan dengan orang tua, tuntutan hidup mandiri, serta penyesuaian diri dengan

teman baru (Istanto dan Engry, 2019). Dampak dari hal tersebut yaitu adanya penyesalan mengambil pendidikan yang jauh dari tempat tinggal dan dalam jangka panjang dapat berpengaruh terhadap tingkat stres.

Menurut Ratrie (2016) mahasiswa rantau juga mengalami problematika internal yaitu gejala yang terjadi di dalam diri sendiri dan problematika eksternal yang terjadi di luar diri individu.

a. Problematika Internal

1) Emosi yang Tidak Stabil

Emosi merupakan reaksi terhadap suatu kejadian, baik itu perasaan takut, senang, dan sedih. Umumnya mahasiswa rantau di tahun pertama perkuliahan mengalami perasaan sedih karena rindu dengan keluarga di rumah. Perasaan takut juga terjadi pada mahasiswa rantau dalam hal berinteraksi dengan masyarakat setempat dan lingkungan baru serta tidak terbiasa tinggal sendiri.

2) Stres dan Depresi

Stres terjadi saat seseorang mengalami ketegangan secara psikis yang dapat menyebabkan produktivitas menurun, sakit, dan gangguan mental. Sedangkan depresi merupakan keadaan hati yang buruk dalam kurun waktu tertentu yang dapat menyebabkan sedih berkepanjangan, putus harapan, tidak ada motivasi, kurang tertarik terhadap hal-hal yang sebelumnya menghibur, serta menyalahkan diri sendiri. Kondisi ini dapat terjadi saat individu

jauh dari figur keluarga serta masalah lainnya yang terjadi di tempat perantauan sehingga menimbulkan tekanan.

b. Problematika Eksternal

1) Konflik dengan Orang Lain

Sebagai mahasiswa baru tentunya akan bertemu orang-orang baru dengan kepribadian berbeda-beda seperti teman baru yang selanjutnya akan terjalin interaksi dan kerja sama. Adanya perbedaan pendapat dan perselisihan antar teman merupakan hal yang dapat diminimalisasi namun tidak bisa dihindari.

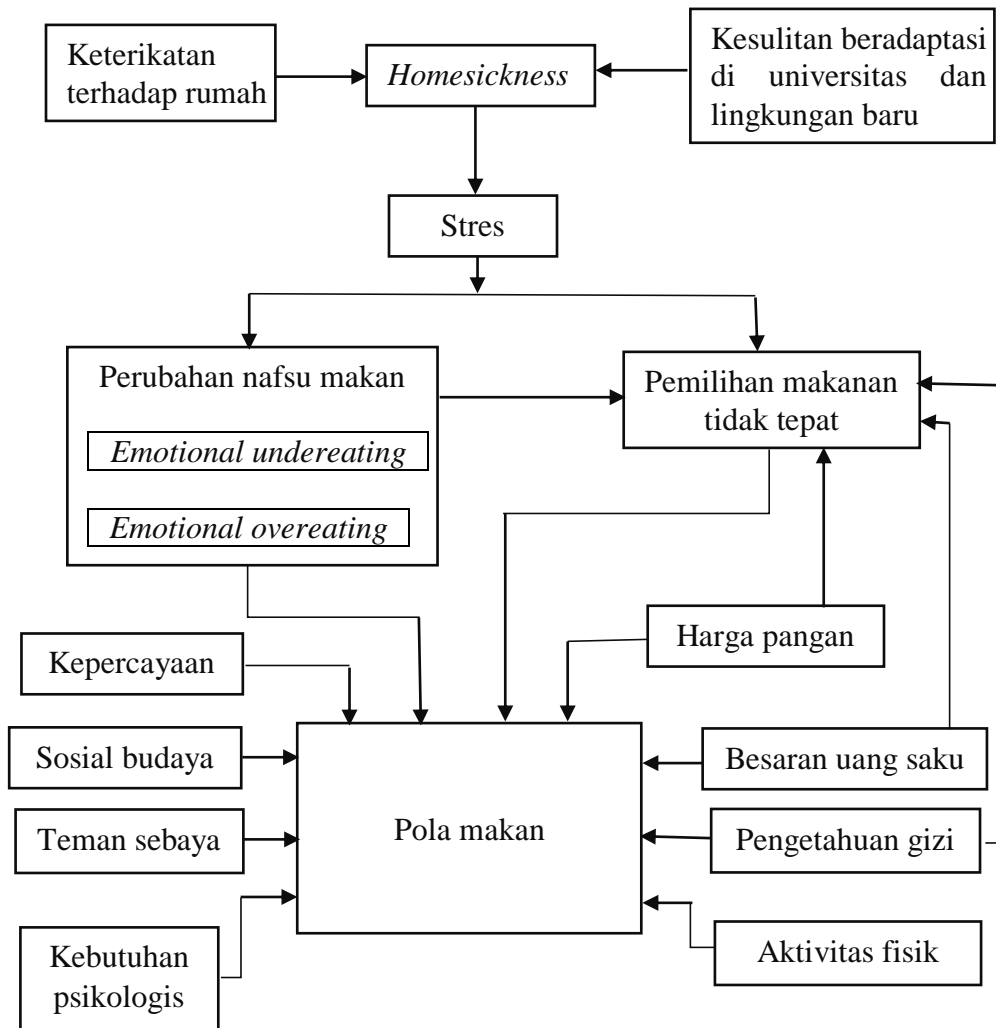
2) *Culture Shock*

*Culture shock* dapat dialami oleh mahasiswa rantau karena adanya perubahan nilai budaya seperti perbedaan bahasa yang dapat menyebabkan *miscommunication*.

3) Kondisi Lingkungan yang Tidak Kondusif

Lingkungan yang kurang kondusif dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi seseorang yang menetap di tempat tersebut.

### E. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber: modifikasi dari Archer *et al.*, (1998); Jauziyah *et al.*, (2021); Wardani (2022); Hardinsyah dan Supariasa (2016)