

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi adalah suatu unit pendidikan yang menjalankan pendidikan tinggi, dengan siswa didalam unit tersebut adalah mahasiswa, dan pendidik pada unit ini disebut sebagai dosen (Sedyati, 2022). Mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalankan prosedur pendidikan dalam lembaga perguruan tinggi (Abdullah & Wulan, 2014). Menurut Hulukati & Djibran (2018) mahasiswa adalah individu yang sedang berada pada tahap remaja hingga dewasa awal. Tahap remaja menawarkan beberapa kesempatan bagi individu dalam menunjang perkembangan, kemampuan seseorang dalam tumbuh kembangnya sebagai manusia dalam aspek yang berbeda dari aspek fisik (Papalia, Feldman, & Martorel (2014)).

Mahasiswa di Indonesia dengan beragam suku dan budaya masing-masing yang dimiliki dikarenakan berasal dari berbagai daerah yang berbeda. Hal ini dikaitkan dengan berbagai makanan yang ada pada era saat ini, diketahui tentu lebih beragam dan lebih bervariasi. Preferensi makanan merupakan cara dan sudut pandang individu dalam menilai suatu makanan dalam kehidupan mereka (Meiselman & Bell, 2003). Definisi suka maupun tidak suka pada diri seorang individu yaitu cara individu dalam membahas mayoritas makanan yang disukai (Rozin & Vollmecke, 1986). Ningsih (2014) berdasarkan sudut pandangnya menjelaskan bahwa makanan dimaknai dengan sebuah kepentingan primer yang semestinya terpenuhi saat setiap manusia menjalani kegiatan mereka setiap hari. Abraham Maslow dalam teorinya yaitu tingkatan kebutuhan. Menjelaskan bahwa pangan merupakan salah satu keperluan secara fisiologis yang letaknya berada pada bagian paling bawah serta mesti terpenuhi sebelum kebutuhan-kebutuhan lainnya (Maslow, 1974).

Berdasarkan Mithra, dkk (2018) preferensi makanan mahasiswa lebih mengarah untuk menyukai kudapan/camilan yang tidak sehat. Contoh kudapan yang tidak sehat adalah biskuit dan contoh kudapan yang sehat adalah apel, sehingga kudapan yang tidak sehat itu adalah makanan yang dikonsumsi individu (Verhoeven dkk, 2012). Makanan ringan yang tidak sehat berhubungan dengan kualitas dari makanan yang rendah serta akan membuat *Body Mass Index* seseorang cenderung juga akan meningkat dan tinggi (Prapkree dkk, 2023). Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Sebastian (2011) konsumsi makanan ringan tergolong tinggi pada usia dewasa. Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada 28 mahasiswa Universitas Negeri Jakarta, diperoleh hasil bahwa makanan ringan menjadi preferensi jenis makanan terbanyak yang dipilih. Lebih lanjut, ditemukan juga bahwa 1 mahasiswa lebih mengonsumsi makanan tidak sehat dibandingkan yang sehat disaat ia merasa stres. Fenomena terjadi dimana saja, sehingga peneliti memilih sampel kecil untuk menggambarkan fenomena tersebut.

Temuan tersebut sejalan dengan hal yang diungkapkan dalam Kandiah, dkk (2006) bahwa mahasiswa merupakan individu yang gampang stres, maka mahasiswa akan menyukai untuk mengonsumsi makanan yang menurutnya suatu makanan yang nyaman bagi dirinya ketika sedang stres dan dilakukan secara terus menerus dari waktu ke waktu akan berdampak negatif bagi kesehatan seseorang baik dari segi fisik maupun dari segi psikologis. Selama stres akan menimbulkan perubahan nafsu makan seseorang, khususnya wanita yang akan lebih menyukai mengonsumsi makanan ringan maupun makanan cepat saji, sedangkan laki –laki lebih suka mengonsumsi makanan hangat serta makanan cepat saji (Kandiah, dkk 2006). Berdasarkan data di Indonesia dalam *CNNIndonesia.com* diungkapkan bahwa sebanyak 64% mengatakan bahwa mengonsumsi kudapan dipandang menjadi tindakan yang setiap harinya harus dilakukan, lalu orang Indonesia secara mayoritas mengonsumsi kudapan sekitar 3,15 kali dalam sehari (CNN Indonesia, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Sayekti, dkk (2021) menemukan bahwa jika preferensi mahasiswa terhadap makanan ringan masih dalam kategori tinggi, pada penelitian ini skor tertinggi dari preferensi makanan ringannya adalah pempek, siomay, hingga kentang goreng dan martabak manis. Adapun penelitian lain yang menemukan bahwa adanya korelasi signifikan antara preferensi makanan seseorang dengan seberapa banyak seseorang mengonsumsi makanan seperti makanan cepat saji, protein, maupun sayur (Fayasari, Gustianti, Khasanah, 2022). Penjelasan terkait bahwa terdapat korelasi antara preferensi makanan mahasiswa dengan jajanan pinggir jalan yang dipengaruhi oleh faktor harga, dan juga terkait dengan jenis kelamin (Sumarni & Nisa (2016)). Adapun salah satu faktor yang menjadi penyebab perbedaan preferensi makanan setiap individu adalah kepribadian. Robino, dkk (2016) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab preferensi makanan setiap individu, yaitu kepribadian. Menurut Jaeger, dkk (1998; dalam Vabo & Hansen, 2014) mengungkapkan bahwa preferensi seseorang pada makanan dipengaruhi oleh kepribadian yang dimiliki setiap individu.

Penelitian Golestanbagh, dkk (2021) menemukan bahwa *neuroticism* berhubungan positif dengan makanan yang tidak sehat. *Extraversion* memiliki hubungan positif dengan makanan manis, serta makanan yang tidak sehat. *Openness to experience* memiliki hubungan positif pada makanan jenis hewani dan makanan ringan. *Agreeableness* memiliki hubungan positif pada jus buah. *Conscientiousness* memiliki hubungan positif dengan produk susu, maupun sayur. Penelitian yang dilakukan oleh Pristyna, dkk (2022) berdasarkan data sekunder yang digunakan berdasarkan *IFLS* didapatkan hasil bahwa dimensi *big five personality* memiliki hubungan terhadap pangan yang dianjurkan dan yang tidak dianjurkan, serta aktivitas fisik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Umeaku & Ofoma (2023) mengungkapkan bahwa adanya korelasi antara preferensi makanan dengan kepribadian pada mahasiswa dengan jenjang pendidikan S1. Penelitian dari Khan, dkk (2022) menemukan hasil bahwa kepribadian memiliki hubungan dengan preferensi rasa makanan tertentu. Hal tersebut seperti *agreeableness* yang lebih menyukai makanan dengan rasa asin, asam,

maupun pedas dan memiliki korelasi negatif dengan makanan rasa pahit. Selain itu, *extraversion* memiliki korelasi positif terhadap makanan dengan rasa asin. Ketika suasana hati senang memiliki korelasi positif pada preferensi makanan dengan rasa asin, manis, pedas, dan asam.

Gizi yang baik adalah bantuan utama dalam proses perkembangan remaja maupun dalam membentuk kerutinan makan yang sehat, dan bertahan hingga individu tersebut tumbuh dewasa. Beberapa faktor yang menjadi pengaruh terhadap kesehatan seseorang yaitu terkait dengan lingkungan sekitar, apa yang dikonsumsi seseorang, tidur yang cukup, fisik yang bergerak aktif, dan lain sebagainya (Papalia, Feldman, & Martorel (2014)). Hill (2007) dalam surveinya menjelaskan berdasarkan pada peninjauan yang sudah dilaksanakan, didapatkan bahwa perilaku mengonsumsi kudapan merupakan hal yang wajar dilakukan bagi kelompok muda. Adanya korelasi yang kuat antara preferensi makanan dengan perilaku maupun sikap lainnya salah satunya terkait dengan hal yang berhubungan dengan konsumsi (Randall & Sanjur, 1981). Penelitian yang dilakukan oleh Adelantado dkk (2019) membuktikan bahwa adanya dampak dari cara makan yang tepat dengan performa akademik pada seseorang.

Riset Kesehatan Dasar menemukan bahwa adanya kenaikan angka persentase masyarakat Indonesia yang kurang berolahraga di tahun 2013 hingga tahun 2018 menjadi 7,4 persen. Konsumsi pangan beresiko, berdasarkan kategori makanan asin memiliki jumlah persentase kenaikan sekitar 3,5 persen. Kenaikan persentase mengonsumsi makanan tinggi lemak sekitar 1 persen pada tahun yang sama (Balitbangkes RI, 2018). Adanya kenaikan persentase masyarakat dalam mengonsumsi pangan yang dipanggang, yaitu 0,7 persen dari angka sebelumnya dan hasil tersebut masih di tahun yang sama. Peningkatan mengonsumsi pangan yang berpengawet dan bersumber dari hewani juga turut meningkat dengan persentase sekitar 0,6 persen. Peningkatan persentase juga timbul pada kurangnya konsumsi sayur maupun buah dengan angka persentase 1,9. Oleh karena itu, didasarkan pada data diatas terdapat masyarakat Indonesia yang masih menerapkan preferensi makanan yang kurang sehat.

Menurut Ridgwell (1996) definisi makanan sehat tersebut adalah makanan yang punya nutrisi didalamnya, sehingga ketika dikonsumsi akan mendatangkan manfaat bagi diri individu itu sendiri. Oleh karena itu terdapat berbagai macam zat makanan yang diharapkan dapat memberi manfaat bagi tubuh manusia seperti lemak, karbohidrat, protein, vitamin, maupun mineral (Tull, 1997). Berdasarkan Ridgwell (1996) mengungkapkan bahwa nutrisi yang perlu dipenuhi tersebut memiliki beberapa jenis makanan terkait hal tersebut yaitu protein hewani (produk susu, daging hewan) dan protein tumbuhan (kacang maupun biji-bijian), lemak, karbohidrat dengan jenis makanan seperti pati (nasi, sereal, dan roti), serta gula (manisan, kue, maupun buah-buahan), dan vitamin.

Alasan peneliti melakukan penelitian terkait dengan pengaruh *big five personality* terhadap preferensi makanan ini, dikarenakan berdasarkan pada latar belakang yang sudah dijelaskan diatas terkait dengan fenomena preferensi makanan. Khususnya kepada para mahasiswa, minimnya pemahaman dan pengetahuan mereka terkait dengan preferensi makanan sehat. Selain itu, alasan lain peneliti dalam melakukan penelitian dengan topik ini berdasarkan studi penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan metode survey didapatkan hasil bahwa yaitu mahasiswa Universitas Negeri Jakarta lebih menyukai dan memiliki preferensi makanan tidak sehat seperti makanan ringan dan makanan cepat saji. Serta tidak konsisten dalam menjaga dan mempertahankan konsumsi makanan sehat sehingga lebih menyukai untuk mengonsumsi makanan tidak sehat.

Berdasarkan wawancara tidak terstruktur peneliti dengan 7 mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta, didapatkan hasil bahwa para mahasiswa tidak menjalani konsumsi makanan sehat dalam kehidupan sehari-harinya. Selain itu, para mahasiswa tersebut pernah mengonsumsi makanan sehat, akan tetapi tidak berhasil dalam proses menjalani dan mempertahankan konsumsi makanan sehat tersebut. Hal itu dikarenakan mahasiswa mengaku bahwa selama proses menjalani konsumsi makanan sehat, mereka cenderung tidak konsisten sehingga pada akhirnya sering mengonsumsi makanan yang kurang sehat. Sehingga penelitian ini dilakukan adalah untuk memberikan pemahaman

dan pengetahuan kepada mahasiswa bahwa preferensi makanan penting dalam mengelola konsumsi makan setiap individu kearah yang lebih sehat.

Hal tersebut dikarenakan jika mahasiswa tetap bertahan dan tidak merubah preferensi makan ke preferensi makan sehat, maka mahasiswa akan terus berada pada preferensi makanan yang tidak sehat dengan berbagai dampak yang sudah dijelaskan pada latar belakang. Penelitian ini menggambarkan terkait dengan sikap seseorang yang menyukai makanan yang disukai sehingga disebut dengan preferensi.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang diatas, masalah yang dapat diidentifikasi pada penelitian ini adalah:

- 1.2.1. Bagaimana gambaran preferensi makanan pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta berdasarkan kecenderungan dimensi *big five personality* yang dimiliki?
- 1.2.2. Apakah terdapat pengaruh signifikan antara dimensi *big five personality* terhadap preferensi makanan mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?

## **1.3. Pembatasan Masalah**

Berlandaskan dari identifikasi masalah yang telah ditetapkan peneliti, maka penelitian ini ditentukan berdasarkan fenomena yang ingin dikaji pada penelitian ini. Pembatasan masalah penelitian ini diidentifikasi dengan melihat perbedaan pemilihan jenis makanan setiap mahasiswa berdasarkan atas kecenderungan dimensi kepribadian yang dimiliki. Dimensi kepribadian yang dimaksud meliputi *openness to experience*, *conscientiousness*, *extraversion*, *agreeableness*, dan *neuroticism*. Variabel kedua terkait dengan preferensi makanan dengan beberapa jenis makanan yang diukur yaitu protein hewani, buah, sayur, makanan ringan dan manis, produk susu, dan karbohidrat.

## **1.4. Rumusan Masalah**

Berikut rumusan masalah dari penelitian yang dilakukan, yaitu:

- 1.4.1. Apakah terdapat pengaruh signifikan dimensi *big five personality* terhadap preferensi makanan jenis protein hewani pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?
- 1.4.2. Apakah terdapat pengaruh signifikan dimensi *big five personality* terhadap preferensi makanan jenis buah pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?
- 1.4.3. Apakah terdapat pengaruh signifikan dimensi *big five personality* terhadap preferensi makanan jenis sayur pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?
- 1.4.4. Apakah terdapat pengaruh signifikan dimensi *big five personality* terhadap preferensi makanan jenis makanan ringan pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?
- 1.4.5. Apakah terdapat pengaruh signifikan dimensi *big five personality* terhadap preferensi makanan jenis produk susu pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?
- 1.4.6. Apakah terdapat pengaruh signifikan dimensi *big five personality* terhadap preferensi makanan jenis karbohidrat pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?

## **1.5. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan dalam penelitian ini, didapatkan tujuan penelitian yang dilaksanakan adalah untuk melihat pengaruh signifikan dimensi *big five personality* terhadap preferensi makanan pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

## **1.6. Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian yang dilakukan hendaklah berfaedah dan berperan dalam penggunaannya dalam disiplin keilmuan, secara spesifiknya pada perkembangan ilmu psikologi. Lebih lanjut, penelitian yang telah dilakukan ini dapat berguna kepada penelitian berikutnya jika ingin melakukan penelitian di waktu yang akan datang.

Manfaat lainnya secara teoritis adalah peneliti berharap penelitian ini mampu memberikan kontribusi bagi ilmu psikologi berkaitan dengan *big five personality* dan preferensi makanan.

## **1.6.2 Manfaat Praktis**

### *1.6.2.1 Bagi Mahasiswa*

Berdasarkan manfaat secara praktis untuk mahasiswa, diharapkan mampu memperluas pemahaman, pemikiran, ataupun informasi mahasiswa berkenaan dengan *big five personality* dan preferensi makanan. Hal tersebut bermaksud supaya mahasiswa dapat mendeteksi cara mengelola preferensi makanan agar dapat menyesuaikan dengan porsi konsumsi makan sehat. Oleh karena itu, hal tersebut berperan bagi mahasiswa supaya dapat mengurangi berbagai macam masalah yang tentu akan muncul ketika mengonsumsi makanan tidak sehat.

### *1.6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya*

Diharapkan penelitian yang dilakukan dapat berfaedah bagi peneliti selanjutnya, semoga berikutnya mampu memberikan pengembangan berbeda berhubungan dengan tema penelitian yang sama berlandaskan pada subjek, desain penelitian yang diterapkan, maupun terkait dengan variabel penelitian.