

Gambaran Emotional Eating Pada Mahasiswa yang Tinggal di Kos (Studi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya)

Masrurin Eliza Hanim, Jainudin

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jl. Dr. Ir. Soekarno No. 682 Gunung Anyar, Surabaya 60294

E-mail: masrurineliza5@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa yang datang dari daerah lain untuk melanjutkan pendidikan dan tinggal di kos dituntut dapat beradaptasi dengan lingkungan baru dan mandiri sebab mereka tinggal jauh dari orang tua. Hal ini dapat menjadi stresor dan memicu mereka untuk mencari pelarian yang dapat memenuhi kebutuhan emosional, salah satunya adalah dengan makan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi gambaran perilaku makan emosional pada mahasiswa kos dalam upaya untuk mengatasi afek negatif. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dan teknik pengumpulan data melalui wawancara semi terstruktur dengan subjek penelitian adalah mahasiswa semester 5 program studi psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang tinggal di kos. Hasil penelitian menunjukkan bahwa emosi negatif memicu subjek makan lebih banyak jajanan manis dan pedas untuk meredakan emosi yang tidak menyenangkan sekaligus mengisi waktu luang saat di kos.

Kata Kunci: Mahasiswa kos; makan emosional; perilaku makan

PENDAHULUAN

Kebutuhan pendidikan yang lebih tinggi seringkali membuat individu harus tinggal di kota lain (Bhattar, 2023). Mereka melanjutkan pendidikan tinggi ke sejumlah wilayah bahkan negara lain. Badan Pusat Statistik (2023) mencatat jumlah mahasiswa di Indonesia pada tahun 2022 mencapai 9,32 juta orang dengan 59,224 orang memilih untuk melanjutkan pendidikan ke negara lain (Marietha, 2024). Pada tingkat internasional, UNESCO menunjukkan bahwa lebih dari satu juta pelajar asal Cina dan pada tahun 2021 sekitar 508.000 pelajar asal India menempuh pendidikan di luar negeri (Javier, 2024). Selain itu, laporan migrasi dunia 2024 mencatat bahwa mobilitas pelajar semakin meningkat seiring dengan kebutuhan pendidikan yang lebih tinggi dan peluang globalisasi (Geneva, 2024).

Guna memenuhi kebutuhan tempat tinggal selama melanjutkan pendidikan di kota lain, 43% mahasiswa memilih untuk tinggal di luar asrama kampus dan menyewa kamar dengan mempertimbangkan biaya sewa (Lidner, 2024). Survei oleh CASITA, menunjukkan bahwa sebanyak 55% mahasiswa di AS memilih untuk tinggal di luar asrama kampus dengan pertimbangan biaya yang lebih terjangkau (Mohamed, 2023). Faktor lain yang mempengaruhi mahasiswa memilih untuk tinggal di kos adalah kenyamanan dan fasilitas yang dapat memenuhi kebutuhan mereka (Ompusunggu, 2022). Lokasi kos yang strategis untuk mendukung aktivitas akademis maupun aktivitas harian juga menjadi pertimbangan mahasiswa untuk tinggal di kos (Ilmi, et al., 2024). Kebebasan yang ditawarkan oleh kos menjadi peluang bagi mereka untuk memasuki siklus hidup orang dewasa tanpa ada peraturan yang membatasi (Mafumbate & Dlamini, 2021).

Selain pengeluaran untuk tempat tinggal, 52% pengeluaran per bulan pada mahasiswa kos adalah untuk biaya makan (Nurjanah, Kurnia, Nengsih, & Awwaliyah, 2023). Hal ini

memunculkan kebiasaan baru yakni menggunakan layanan pengiriman makanan secara online untuk memenuhi kebutuhan makan mereka (Buaton, Istadewanti, Rahmawati, Khomeini, & Rakhmawati, 2023). Kebiasaan lainnya adalah meningkatnya frekuensi konsumsi

mie instan dikarenakan pandangan anak kos yang beranggapan bahwa mengkonsumsi mie instan adalah hal lumrah bagi anak kos dan mudah proses pengolahannya (Sebayang, et al., 2024). Anak kos juga memiliki kebiasaan untuk makan berat di luar dan mengkonsumsi jajanan ringan dikarenakan kemudahan akses makanan di sekitar kos mereka (Muthmaniah, Mutalazimah, Puspitasari, & Rakhma, 2023). Mahasiswa yang tinggal di kos memilih untuk makan di luar setiap hari dan sadar akan kekurangan asupan nutrisi harian (Rahmadhani, Arfah, Alawiyyah, Rahmadanti, & Lushinta, 2024).

Mahasiswa yang datang dari daerah lain dan tinggal di kos dituntut dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan berbagai perubahan yang ada sehingga hal tersebut dapat menjadi stressor bagi mereka. Selain itu, mereka dihadapkan dengan tuntutan akademik yang berbeda dari jenjang sebelumnya, tuntutan untuk mandiri, dan membangun hubungan sosial dengan orang – orang baru (Pramitha & Astuti, 2021). Banyaknya tuntutan dapat memicu mereka mencari sebuah pelarian untuk memenuhi kebutuhan emosional, salah satunya adalah dengan makan (Duha, Yuniati, & Sujoko, 2023). Makan dijadikan sebagai strategi koping untuk mengurangi ketegangan otot yang disebabkan oleh meningkatnya sekresi kortisol akibat adanya keadaan yang menekan individu. Hal ini dapat memicu timbulnya perilaku makan maladaptif, salah satunya adalah emotional eating (Wijayanti & Fathiyah, 2024).

Emotional eating adalah perilaku makan yang terdapat tendensi makan berlebihan sebagai bentuk respon terhadap emosi negatif yang dirasakan (Strien, Frijetrs, & Defares, 1986; Ha & Lim, 2023). Emotional eating ditandai dengan empat ciri – ciri yang pertama, menargetkan makanan tertentu yakni memilih untuk makan makanan yang kurang sehat (Dakanalis, et al., 2023). Kedua, Makan sebagai respon perasaan negatif, bukan karena lapar (Nunez, et al., 2022). Ketiga, makan untuk memperbaiki suasana hati (Tittandi, 2022). Keempat, Makan untuk meredakan tekanan emosional dan mendapatkan kepuasan jangka pendek (Arias, et al., 2022).

Emotional eating muncul sebagai respon dari emosi negatif yang dirasakan (Strien, Frijetrs, & Defares, 1986; Ha & Lim, 2023). Faktor pemicu lainnya yakni emosi negatif, regulasi emosi (Strien, Frijetrs, & Defares, 1986; Ha & Lim, 2023), pengaruh sosial, dan kebiasaan makan saat kecil (Gori & Kustanti, 2019; Mentzelou, et al., 2025). Emotional eating terbagi menjadi dua aspek yakni eating in response to diffuse emotion dan eating in response to clearly labelled emotions (Strien, Frijetrs, & Defares, 1986; Huisman, Hendrieckx, Bot, Pouwer, & Nefs, 2022). Eating in response to diffuse emotions dijelaskan sebagai cara untuk meredakan emosi tertentu seperti makan ketika bosan, makan ketika kesepian, dan makan ketika sedang tidak melakukan kegiatan. Eating in response to clearly labelled emotions dijelaskan sebagai bentuk respon dari emosi tertentu seperti makan ketika marah dan makan ketika merasa sedih (Strien, Frijetrs, & Defares, 1986; Romejin, et al., 2021).

Penelitian Muttaqin dan Hidayati (2022) menyatakan bahwa ketika mahasiswa merasa kesepian di kos cenderung mengatasi perasaan tersebut dengan makan berlebih. Sejalan dengan penelitian Yang, dkk (Yang, Zhou, Xie, & Sun, 2023) di mana mahasiswa melakukan makan emosional karena adanya perasaan kesepian dan terasing. Penelitian Mitri, dkk (Mitri, Ziade, & Khalife, 2025) juga menunjukkan bahwa mahasiswa melakukan makan emosional saat merasakan emosi negatif seperti cemas, marah, dan depresi. Mahasiswa yang tidak tinggal dengan orang tua menunjukkan bahwa mereka memilih untuk makan ketika merasa bosan dan sedih (Ismail, et al., 2022). Penelitian Savitri, dkk (2022) menunjukkan adanya hubungan positif antara stres dengan tingkat emotional eating yang artinya semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi pula tingkat emotional eating.

Ketika seseorang mengalami emotional eating, mereka cenderung menargetkan makanan tidak sehat. Sulistiyani dan Rakhma (2022) menyatakan bahwa ketika seseorang mengalami emotional eating, ia akan memilih makanan yang tinggi lemak, tinggi energi, dan tinggi gula. Novianti & Soeyono (2024) menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara

emotional eating dan asupan gula yang berarti semakin tinggi tingkat emotional eating semakin tinggi pula asupan gula dari minuman manis kemasan. Sejalan dengan penelitian Bermanian, dkk (2021) menunjukkan bahwa tekanan psikologis berhubungan dengan makan emosional dan konsumsi makanan serta minuman tinggi gula. Perilaku emotional eating berhubungan positif dengan konsumsi makanan kaleng, makanan atau kue manis, susu, dan minuman manis (Ramadhani & Mahmudiono, 2021).

Makan karena emosi sering kali berkaitan dengan konsumsi makanan manis, berlemak tinggi, makan sebagai respons terhadap stressor, dan lebih banyak mengkonsumsi camilan. Kebiasaan makan ini berdampak pada peningkatan berat badan, lebih jauh lagi kombinasi kedua hal tersebut membuat individu yang makan karena emosi berisiko lebih tinggi terkena diabetes dan penyakit jantung (Madali, et al., 2021). Perilaku emotional eating dapat membentuk persepsi negatif terhadap citra tubuh yang dapat memperburuk kesehatan mental. Individu yang makan karena emosi kerap kali merasakan emosi negatif mengenai penampilan setelah kejadian makan. Hal ini berdampak pada ketidakpuasan penampilan fisik yang berhubungan dengan penilaian diri negatif sehingga dapat menimbulkan kecemasan dan depresi (Ariani, Swedarma, & Saputra, 2021).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Fenomenologi menjelaskan fenomena dan maknanya bagi individu dengan melakukan wawancara kemudian menghubungkan dengan prinsip filosofis fenomenologi, dan diakhiri dengan interpretasi tentang makna berdasarkan pengalaman individu (Nasir, Nurjana, Shah, Sirodj, & Afgani, 2023). Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, yang artinya sampel diambil berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti (Subhaktiyasa, 2024). Partisipan penelitian terdiri dari tiga mahasiswi semester tujuh jurusan psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Masing – Masing partisipan telah tinggal di kos dari semester satu sampai saat ini.

Tabel 1 Data Demografis Partisipan

Nama	Usia	Durasi menjadi anak kos	Semester	Program studi
DNR	21	2,5 tahun	7	Psikologi
KPR	21	2,5 tahun	7	Psikologi
NS	21	2,5 tahun	7	Psikologi

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan wawancara selama kurang lebih 30 menit. Wawancara dilakukan di tempat yang telah disepakati oleh kedua belah pihak dimana dua partisipan melakukan wawancara di selasar Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya kampus Gunung Anyar dan satu partisipan melakukan wawancara di kosnya. Setelah wawancara, peneliti membuat verbatim dan melakukan koding pada pernyataan penting dari hasil wawancara yang kemudian data tersebut dikembangkan menjadi tabel temuan. Analisis data melibatkan identifikasi tema utama, koding, pembentukan kateregore, dan pencarian kaitan antar data. Analisis data merupakan proses untuk mengorganisir,

menganalisis, dan menginterpretasi data dengan tujuan untuk mendapatkan jawaban dari hipotesis terkait fenomena yang sedang diteliti (Rifa'i, 2023).

HASIL PENELITIAN

Hasil studi menunjukkan adanya dua tema utama terkait pengalaman makan emosional pada ketiga partisipan. Hasil koding data kemudian diringkas menjadi dua tema utama yakni *eating in response to diffuse emotions* dan *eating in response to clearly labelled emotions* yang diuraikan pada tabel 3. Tema pertama menjelaskan bahwa subjek melakukan makan emosional karena bosan, kesepian, dan saat tidak ada kegiatan di kos. Tema kedua menunjukkan bahwa subjek melakukan makan emosional dengan tujuan untuk meredam marah dan sedih. Kedua tema ini menghasilkan 7 subtema yaitu: (1) makan saat bosan, (2) makan saat kesepian, (3) makan saat waktu luang, (4) porsi makan bertambah, (5) ingin terus mengunyah, (6) makan meredam sedih, (7) makan meredam marah.

Tabel 1 Tabel Temuan Aspek

Tema	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
<i>Eating response to diffuse emotions</i>	• Makan saat bosan • Porsi bertambah saat kesepian • Ingin terus mengunyah	• Makan saat kesepian • Porsi bertambah saat kesepian • Makan pedas saat kesepian • Ingin terus mengunyah	• Makan saat bosan • Porsi bertambah saat bosan • Makan manis saat kesepian • Nyemil saat waktu luang
<i>Eating response to clearly labelled emotions</i>	• Makan manis saat sedih • Minum kopi saat sedih • Makan manis saat marah	• Makan meredam marah • Makan pedas saat marah • Makan meluapkan emosi sedih	• Makan manis meredam marah • Meredakan sedih dan stres

Tabel 2 Tema Utama dan Subtema

Tema Utama	Sub Tema
<i>Eating in response to diffuse emotions</i>	Makan saat bosan
	Makan saat kesepian
	Makan saat waktu luang
<i>Eating in response to clearly labelled emotions</i>	Ingin terus mengunyah
	Makan meredam sedih
	Makan meredam marah

Tema 1: Eating in Response to Diffuse Emotions

Hasil studi ini menunjukkan bahwa makan dijelaskan sebagai aktivitas untuk mengatasi bosan, kesepian, dan mengisi waktu luang saat partisipan berada di kos. Partisipan menyatakan sering merasa bosan dan memutuskan untuk makan agar mereka tetap memiliki aktivitas yaitu mengunyah. Kesepian yang dirasakan oleh ketiga partisipan timbul karena rindu dengan kampung halaman dan orang tua. Sebagian partisipan makan untuk mengisi waktu luang setelah selesai menyelesaikan tugas, mencuci baju, dan membersihkan kamar kos. Cara mereka untuk mendapatkan makanan cukup beragam seperti masak sendiri, membeli jajanan di sekitar kos, ataupun pergi ke supermarket dan kedai es krim.

Subtema 1.1 Makan saat bosan

Ketika merasa bosan di kos, ketiga partisipan memutuskan untuk makan. Menurut mereka, dorongan makan karena bosan lebih besar dibandingkan dorongan karena lapar. Makan saat bosan diungkapkan oleh seluruh partisipan dengan kutipan sebagai berikut: “...lebih besar dorongan makan karena bosan...” (DNR, 7), “kalo aku biasanya cenderung makan karena bosan...” (KPR, 8), “kalau aku, biasanya itu lebih kuat dorongan makan karena bosan...” (NS, 12). Setelah makan ketika bosan, kedua partisipan merasa senang dan satu partisipan merasa menyesal karena banyaknya makanan yang ia konsumsi, “...perasaan senang karena bosan saya teratasi...” (DNR, 18), “...kaya nyesel kaya ya ampun perutku kok gede banget gitu loh tadi aku makan apa aja...” (KPR, 21), “...kaya ada perasaan itu coping stress buat aku...” (NS, 1). Jenis makanan yang dipilih saat bosan didominasi oleh jajanan ringan “...jajanan ringan kaya camilan – camilan...” (DNR, 13), “...aku cenderung lebih ke milih makanan ringan kaya jajanan pasar terus kaya chiki...” (KPR, 16), “...makanan ringan kaya jajanan, susu, terus Qtela, biskuit gitu si” (NS, 12).

Subtema 1.2 Makan saat kesepian

Partisipan sering merasa kesepian di kos karena rindu dengan orang tua dan adanya perasaan *homesick*. Hal ini diungkapkan dalam kutipan sebagai berikut: “Karena rindu orang tua, rindu dengan masakan orang tua...” (DNR, 28), “...aku pergi ke mixue sendiri karena lagi *homesick*” (NS, 5). Saat kesepian, partisipan memutuskan untuk makan “...biasanya kalau ga makan nonton si kalau ga keluar jajan gitu” (DNR, 4), “...cara mengatasi kesepian selain makan gabisa sih, pokoknya harus makan...” (KPR, 12), “...aku pergi ke mixue...” (NS, 5). Hal tersebut mengakibatkan terjadinya peningkatan porsi makan pada semua partisipan. Ungkapan mengenai terjadinya peningkatan porsi makan saat kesepian adalah sebagai

berikut: *"Kalau kesepian itu biasanya porsi saya lebih besar..."* (DNR, 33), *"...frekuensi makannya cenderung lebih banyak..."* (KPR, 21), *"...kalau aku lagi kesepian kadang makan berat aku yang 2 sampai 3 kali sehari itu tetep ada tapi jajannya bertambah"* (NS, 11).

Subtema 1.3 Makan saat waktu luang

Ada kalanya partisipan tidak melakukan suatu aktivitas saat memiliki waktu luang di kos. Mereka memiliki waktu luang setelah beraktivitas seperti mengerjakan tugas, mencuci baju, dan membersihkan kos. Dengan demikian, partisipan memilih untuk makan guna mengisi waktu luang yang mereka miliki, *"Iya, makan itu biasanya jadi cara untuk mengisi waktu luang..."* (DNR, 10), *"...yaudah makan"* (KPR, 20). Mereka memilih memakan camilan untuk mengisi waktu luang mereka *"Karena kalau camilan kan enggak langsung kenyang..."* (DNR, 16), *"...aku sencerung milih yang pedes kaya beli mie samyang gitu..."* (KPR, 29), *"Iya cemilan, aku tu suka makanan manis – manis..."* (NS, 30). Setelah makan saat tidak memiliki aktivitas di kos, dua partisipan melaporkan adanya perasaan menyesal sedangkan satu partisipan tidak menyesal, *"Biasanya sih merasa bersalah kalau porsi saya benar – benar melewati batas..."* (DNR, 22), *"Jelas iya..."* (KPR, 3), *"Enggak sih..."* (NS, 2).

Subtema 1.4 Ingin terus mengunyah

Hasil studi menunjukkan bahwa partisipan melakukan makan emosional karena adanya kecenderungan ingin terus mengunyah. Bagi mereka, mengunyah merupakan cara untuk mengatasi kebosanan dan sebagai aktivitas yang menyenangkan meski tubuh tidak bergerak. Makan camilan menjadi alternatif ketika bosan sehingga mereka merasa memiliki kegiatan meski hanya dengan mulut. Mereka merasa perlu untuk makan camilan terutama ketika tidak ada kegiatan lain saat di kos. Ungkapan mengenai keinginan untuk terus mengunyah yakni *"...butuh nyemil butuh ngunyah – ngunyah..."* (DNR, 1) dan *"...seenggaknya tuh ada kegiatan di mulutnya meskipun badannya cuma diem..."* (KPR, 8).

Tema 2: Eating in Response to Clearly Labelled Emotions

Makan juga merupakan bentuk respon yang diberikan oleh ketiga subjek untuk menanggapi emosi tertentu seperti marah dan sedih. Bagi ketiga partisipan, makan merupakan cara untuk meningkatkan suasana hati saat mereka marah ataupun sedih. Alasan yang melatar belakangi partisipan merasa sedih adalah rindu dengan orang tua dan masakan ibu. Makan merupakan bentuk peluapan emosi yang tidak tersampaikan. Jenis makanan yang mereka konsumsi untuk mengembalikan suasana hati ketika marah dan sedih adalah makanan manis, pedas, dan minum kopi.

Subtema 2.1 Makan meredam marah

Hasil studi menunjukkan bahwa partisipan menggunakan sebagai cara untuk meredam marah. Disamping itu, mereka telah mencoba alternatif lain untuk meredam marah selain makan yakni dengan bermain media sosial, menari, dan keluar bersama teman. Namun demikian, cara yang lebih efektif untuk meredam marah adalah dengan makan, *"...lebih besar makan sih 80 20 lah"* (DNR, 36), *"...aku lebih senang yang makan..."* (KPR, 27), *"...perbandingannya lebih efektif makan..."* (NS, 12). Jenis makanan dan minuman yang mereka pilih untuk dikonsumsi saat marah seperti makanan manis *"...lebih mengonsumsi makanan manis..."* (DNR, 7), *"...makan es krim"* (NS, 12) dan makanan pedas *"...pokoknya makanan pedes..."* (KPR, 7). Dampak emosional yang mereka rasakan setelah makan saat marah adalah terjadi peningkatan suasana hati *"...lebih memperbaiki mood..."* (DNR, 7), *"...seneng ya..."* (KPR, 1), *"...mood aku makin meningkat"* (NS, 19).

Subtema 2.2 Makan meredam sedih

Hasil studi menunjukkan bahwa partisipan makan ketika sedih untuk mengobati rasa rindu dengan masakan ibu *"...ga makan masakan rumah jadi kaya kangen..."* (DNR, 20),

“...kangen masakan ibu” (KPR, 19). Selain itu, perasaan *homesick* dan tekanan tugas memicu partisipan untuk makan guna mengatasi sedih *“kalau aku iya, ditambah terkadang aku stress dengan tugas sih”* (NS, 27). Saat merasa sedih, mereka menargetkan makanan manis, makan pedas, dan minum kopi. Bagi mereka, makan merupakan bentuk meluapkan emosi dan memulihkan energi *“...bentuk peluapan emosi aku yang tidak tersampaikan”* (KPR, 11), *“...merecharge energi dengan makan es krim”* (NS, 24). Setelah makan makanan yang mereka targetkan saat merasa sedih, dampak emosional yang mereka rasakan ialah suasana hati yang semakin meningkat *“...terus makan pasti lebih senang...”* (DNR, 24), *“...memperbaiki perasaan...”* (KPR, 11), *“...bisa...”* (NS, 24).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa makan dijadikan cara untuk mengatasi kebosanan saat di kos. Partisipan melaporkan bahwa dorongan untuk makan ketika mereka merasa bosan lebih kuat dibandingkan dengan dorongan makan karena lapar. Kebosanan yang dirasakan akibat tidak ada kegiatan di kos membuat makan menjadi alternatif yang menyenangkan dengan makanan ringan menjadi pilihan utama mereka. Pendapat ini sejalan dengan penelitian Sumartini dan Ningrum (2022) yang menyatakan bahwa perasaan bosan dapat memicu seseorang untuk mengkonsumsi camilan. Mereka mengkonsumsi camilan dengan tujuan untuk menjaga suasana hati agar tetap senang.

Tinggal jauh dari orang tua membuat ketiga partisipan merasa kesepian saat di kos. Mereka meraskan perasaan kesepian di waktu tertentu dan tidak terus menerus. Saat kesepian, ketiga partisipan melaporkan adanya peningkatan porsi yang makan yang dimana hal ini mengindikasikan bahwa makan dapat berfungsi sebagai mekanisme koping. Hal ini sejalan dengan penelitian Muttaqin dan Hidayati (2022) bahwa kesepian membuat seseorang cenderung makan secara berlebihan. Penelitian ini menyatakan bahwa kesepian membawa dampak negatif bagi mahasiswa kos seperti membuat suasana hati menjadi buruk, malas, emosi tidak terkontrol, overthinking, dan merasa kosong sehingga mendorong mereka untuk mencari cara mengatasi perasaan kesepian yang salah satunya adalah dengan makan berlebihan.

Makan di waktu luang juga ditemukan dalam penelitian ini. Partisipan memutuskan makan untuk mengisi kekosongan waktu setelah menyelesaikan aktivitas lain. Fenomena ini mencerminkan bagaimana makanan tidak hanya berperan sebagai kebutuhan nutrisi tetapi juga sebagai bentuk fokus perhatian dan hiburan. Pendapat ini sejalan dengan penelitian Parra, dkk. (2021) yang menyatakan bahwa waktu luang dapat menciptakan kesempatan yang lebih banyak bagi individu untuk makan. Waktu luang menimbulkan perasaan bosan ataupun cemas sehingga mengakibatkan makan lebih banyak.

Adanya keinginan untuk terus mengunyah terutama dalam bentuk camilan terlihat sebagai respon dari kebosanan dan kurangnya aktivitas fisik. Menurut partisipan, mengunyah camilan merupakan aktivitas yang memberikan kenyamanan dan mengurangi stress. Selain itu, kegiatan mengunyah memberikan kegiatan yang menimbulkan kepuasan meskipun tubuh tidak bergerak. Penelitian yang dilakukan oleh Patama, Lannasari, dan Solehudin (2022) menunjukkan bahwa kegiatan mengunyah dapat meredakan kecemasan. Mengunyah dapat mengurangi kadar kortisol saliva sehingga bermanfaat untuk mengurangi stress.

Studi ini juga menghasilkan bahwa makan digunakan ketiga partisipan untuk merespon perasaan marah dan sedih. Bagi partisipan, makan merupakan bentuk melampiaskan perasaan negatif yang tidak dapat diturakan dan memberikan kepuasan tersendiri. Mereka cenderung memilih membeli jajanan untuk dikonsumsi ketika mereka merasa sedih dan marah guna meningkatkan suasana hati. Temuan ini sejalan dengan penelitian Matera (2021) yang menyatakan bahwa emosi tertentu seperti marah dan sedih dapat meningkatkan dorongan untuk makan dan konsumsi makanan tidak sehat sehingga dapat mempengaruhi metabolisme

tubuh. Individu yang sedang merasakan emosi negatif mencoba untuk mengatasi emosi tersebut dengan makan lebih banyak.

Penelitian ini juga menyoroti bagaimana perilaku konsumsi makan maupun minuman manis partisipan. Partisipan cenderung memilih makanan manis atau pedas untuk meredakan perasaan sedih dan homesick, serta untuk mengembalikan energi. Hal ini menunjukkan bahwa makanan memiliki kekuatan emosional yang berpengaruh terhadap kesejahteraan mental individu. Sejalan dengan hasil penelitian Novianti dan Soeyono (2024) bahwa afek negatif dapat meningkatkan asupan gula yang berasal dari makanan maupun minuman manis. Konsumsi sesuatu yang manis dapat menghambat pelepasan hormon kortisol sehingga mampu mengurangi rasa stres sementara.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa makan merupakan strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa kos untuk mengatasi emosi negatif seperti kebosanan, kesepian, marah, dan sedih. Kebosanan yang dirasakan akibat berkurangnya aktivitas di kos mendorong mereka untuk mengonsumsi camilan sebagai cara untuk mengisi waktu luang dan menjaga suasana hati. Tinggal di kos terkadang membuat mahasiswa merindukan orang tua serta suasana rumah yang pada akhirnya memicu perasaan kesepian dan sedih. Dorongan untuk mengonsumsi makanan ringan, terutama jajanan pedas dan manis menjadi pilihan utama mereka untuk meredakan emosi yang tidak menyenangkan. Studi ini menunjukkan bahwa perilaku makan tidak hanya berfungsi untuk memenuhi kebutuhan fisik, tetapi juga sebagai respon emosional terhadap kondisi psikologis yang dialami.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyusun artikel ini. Terima kasih kepada dosen pembimbing, rekan sejawat, dan semua pihak yang telah memberikan arahan dan dukungan kepada penulis selama proses penelitian dan penulisan artikel ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada institusi yang telah memberikan fasilitas yang mendukung proses penelitian. Terima kasih kepada seluruh partisipan yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Tanpa dukungan dan kontribusi berbagai pihak, artikel ini tidak dapat terselesaikan dengan baik.

KEPUSTAKAAN

Bermanian, M., Maeland, S., Blomhoff, R., Rabben, Å. K., Arnesen, E. K., Skogen, J. C., & Fadnes, L. T. (2021). Emotional eating in relation to worries and psychological distress amid the covid-19 pandemic: A population-based survey on adults in norway. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010130>

Betancourt-Núñez, A., Torres-Castillo, N., Martínez-López, E., De Loera-Rodríguez, C. O., Durán-Barajas, E., Márquez-Sandoval, F., Bernal-Orozco, M. F., Garaulet, M., & Vizmanos, B. (2022). Emotional Eating and Dietary Patterns: Reflecting Food Choices in People with and without Abdominal Obesity. *Nutrients*, 14(7). <https://doi.org/10.3390/nu14071371>

- Bhattar, N. (2023). Educational Migration: Experiences of Female Student Migrants. *Kurukod Journal of Education and Social Science*, 1(1), 46–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.63798/kjess.XPSR9789>
- Blog, C. (2024, December 16). *Student Housing Statistic: A Case Study*. Casita. <https://www.casita.com/blog/student-housing-statistics-a-case-study>
- Brytek-Matera, A. (2021). Negative Affect and Maladaptive Eating Behavior as a Regulation Strategy in Normal-Weight Individuals: A Narrative Review. *Sustainability (Switzerland)*, 13(24). <https://doi.org/10.3390/su132413704>
- Carpio-Arias, T. V., Solís Manzano, A. M., Sandoval, V., Vinueza-Veloz, A. F., Rodríguez Betancourt, A., Betancourt Ortiz, S. L., & Vinueza-Veloz, M. F. (2022). Relationship Between Perceived Stress and Emotional Eating. A Cross Sectional Study. *Clinical Nutrition ESPEN*, 49, 314–318. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2022.03.030>
- Cheikh Ismail, L., Osaili, T. M., Mohamad, M. N., Hashim, M., Stojanovska, L., Al Daour, R., Nader, D., Alrayis, H., Alzaabi, N. S., Elbarag, L., Binkhadim, S., Jarrar, A. H., Al Dhaheri, A. S., & Hasan, H. (2022). Psychosocial Factors Affecting Dietary Habits Of University Students: A Cross-Sectional Study. *Heliyon*, 8(6). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09768>
- Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G. K., Pavlidou, E., Mantzorou, M., & Giaginis, C. (2023). The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. *Nutrients*, 15(5). <https://doi.org/10.3390/nu15051173>
- Eben, C., Duha, H., & Yuniati, R. (2023). Peran Emotional Eating Terhadap Potensi Terbentuknya Perilaku Pembelian Makanan Secara Impulsif Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 19(2), 172–188. <https://doi.org/10.32528/ins.v%vi%i.17130>
- Fadhilah Nufus Muthmainah, N., Mutalazimah, M., Intan Puspitasari, D., Ria Rakhma, L., Studi Ilmu Gizi, P., Ilmu Kesehatan, F., Muhammadiyah Surakarta, U., Kunci, K., Gizi Seimbang, A., & Kos, M. (2023). Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang Mahasiswa Kos Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta. *PROFESI (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 21(1), 58–67. <https://doi.org/https://doi.org/10.26576/profesi.v21i1.219>
- Gori, M., & Kustanti, C. Y. (2019). Studi Kualitatif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 88–98. <https://doi.org/https://doi.org/10.35913/jk.v6i2.120>
- Ha, O. R., & Lim, S. L. (2023). The Role of Emotion in Eating Behavior and Decisions. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1265074>
- Huisman, S. D., Hendrieckx, C., Bot, M., Pouwer, F., & Nefs, G. (2023). Prevalence, Associations and Health Outcomes of Binge Eating in Adults with Type 1 or Type 2 Diabetes: Results from Diabetes MILES – The Netherlands. *Diabetic Medicine*, 40(1). <https://doi.org/10.1111/dme.14953>
- Ilmi, N., Mahmud, M., Sudirman, Bumulo, F., Ardiansyah, & Damiti, F. (2024). Analisis Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Pengambilan Keputusan Mahasiswa Dalam Memilih Jasa Rumah Kos Cokroaminoto. *Journal of Economic and Business Education*, 234–242.

- Javier, F. (2024, May 28). *Negara Pengirim Pelajar Ke Luar Negeri Terbanyak*. Tempo. <https://data.tempo.co/data/1897/negara-pengirim-pelajar-ke-luar-negeri-terbanyak>
- Lidner, J. (2024). *College Housing Statistics: Loneliness, Insecurity, and Financial Strain Among Students*. Gitnux. <https://gitnux.org/college-housing-statistics/>
- Madalı, B., Alkan, Ş. B., Örs, E. D., Ayrancı, M., Taşkın, H., & Kara, H. H. (2021). Emotional Eating Behaviors During TheCOVID-19: A Cross-Sectional Study. *Clinical Nutrition ESPEN*, 46, 264–270. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2021.09.745>
- Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Psara, E., Alexatou, O., Koimtsidis, T., & Giaginis, C. (2025). Exploring the Impact of Emotional Eating in Children: A Narrative Review. In *Pediatric Reports* (Vol. 17, Issue 3). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/pediatric17030066>
- Migration, I. O. for. (2024, May 7). *World Migration Report 2024 Reveals Latest Global Trends and Challenges in Human Mobility*. <https://www.iom.int/news/world-migration-report-2024-reveals-latest-global-trends-and-challenges-human-mobility>
- Mitri, R., Ziade, F., & Khalife, S. (2025). Emotional Eating and Mental Health Among Lebanese University Students During COVID-19 Outbreak. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2025(1). <https://doi.org/10.1155/jnme/8858430>
- Muttaqin, V. A., Hidayati, I. A., & Hidayati, A. (2022). Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Rantau Selama Pandemi Covid-19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(4), 587–602. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>
- Nasir, A., Shah, K., Abdullah Sirodj, R., Win Afgani, M., & Raden Fatah Palembang, U. (2023). Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4445–4451. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5224>
- Novianti, P., & Soeyono, R. D. (2024). Hubungan Tingkat Stres dan Emotional Eating dengan Asupan Gula dari Minuman Manis Kemasan Pada Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Kampus Ketintang). *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(5), 25–31. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Nurjanah, D. I., Kurnia, Nengsih, & Awwaliyah, N. (2023). Survei Biaya Hidup Mahasiswa berdasarkan Pengeluaran Konsumsi dan Nonkonsumsi. *Sosiosaintika*, 1(2), 103–111. <https://doi.org/10.59996/sosiosaintika.v1i2.174>
- Ompusunggu, V. M., Ginting Munthe, R., Purba, M., & Sembiring, W. A. (2022). Analisis Faktor Yang Memengaruhi Keputusan Dalam Memilih Tempat Indekos Pada Mahasiswa Universitas Quality. *Mahkota Bisnis (Makbis)*, 1(2), 69. <https://doi.org/https://doi.org/10.59929/mm.v1i2.14>
- Paramitha, D., Made Karisma Sukmayanti Suarya, L., & Kata Kunci, A. (2025). Gambaran Citra Tubuh Remaja Perempuan dengan Gangguan Makan: Literature Review. *Indonesian Research Journal on Education Web Jurnal Indonesian Research Journal on Education*, 5, 1443–1447.
- Parra, M. O., Castro, L. A., & Favela, J. (2021). Understanding Changes in Behavior During the COVID-19 Pandemic: Opportunities to Design Around New Eating Experiences. *Avances En Interacción Humano-Computadora*, 6(1), 11–17. <https://doi.org/10.47756/aihc.y6i1.79>

- Pramita, R., & Astuti Yulianti Dwi. (2021). Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kesepian Pada Mahasiswa yang Merantau di Yogyakarta. *Jurnal Sosial Dan Teknologi*, 1170–1186. <https://doi.org/https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v1i10.211>
- Pratama, G. F., Lannasari, & Solehudin. (2021). Mengunyah Permen Karet Rasa Mint Dapat Mengurangi Kecemasan Dalam Penyusunan Skripsi Mahasiswa Prodi Keperawatan Tingkat Akhir Program Ekstensi STIKIM 2021. *Indonesia Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science*, 1. <https://doi.org/https://doi.org/10.54402/isjnms.v1i07.109>
- Rahmadhani, A., Putri Nur Arfah, E., Alawiyyah, I., Aulia Ramadanti, S., Putri Lushinta, I., & Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, P. (2024). Pengaruh Uang Saku Bulanan terhadap Gaya Hidup dan Perilaku Konsumsi Makanan Tidak Sehat pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8, 40153–40169.
- Ramadhani, N., & Mahmudiono, T. (2021). Academic Stress Is Associated With Emotional Eating Behavior Among Adolescent. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*. 2021, 16(1), 38–47. <https://doi.org/10.204736/mgi.v16i1>
- Rifa'i, Y. (2023). Analisis Metodologi Penelitian Kulitatif dalam Pengumpulan Data di Penelitian Ilmiah pada Penyusunan Mini Riset. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(1), 31–37. <https://doi.org/https://doi.org/10.59996/cendib.v1i1.155>
- Ronaria Elisabeth Buaton, Anak Agung Istri Istadewanti, Ariftra Rahmawati, Ayat Tulloh Rahulloh Khomeini, & Nur Aini Rakhmawati. (2023). Pengaruh Layanan Online Food Delivery Grab Food Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa yang Tinggal di Kos. *Jurnal Bisnis Terapan*, 7(2), 128–142. <https://doi.org/10.24123/jbt.v7i2.5963>
- Savitri, P. L. M. D., Primatanti, P. A., & Pratiwi, A. E. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Emotional Eating saat Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Journal*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.22225/amj.2.1.2022.63-68>
- Sebayang, V. B., Putri, F. A., Fitri, K. N., Putri, S. A., Sihombing, I. D., Zahra, A., Ruqoyah, S. N., & Angelita, T. (2024). Analisis Pengaruh Konsumsi Mi Instan dalam Strategi Penghematan Mahasiswa Kos di Sekolah Vokasi IPB University, Kota Bogor, Jawa Barat. *Journal of Integrated Agribusiness*, 6(2), 126–136. <https://doi.org/10.33019/jia.v6i2.5260>
- Statistik, B. P. (2024, February 22). *Jumlah Perguruan Tinggi, Tenaga Pendidik, dan Mahasiswa (Negeri dan Swasta) di Bawah Kementerian Agama Menurut Provinsi, 2023*. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/ZG5GNFRUZHdiRWN3YIRGSGF6QXdaVXRPTVZSQIFUMDKjMw==/jumlah-perguruan-tinggi--tenaga-pendidik--dan-mahasiswa--negeri-dan-swasta--di-bawah-kementerian-agama-menurut-provinsi--2023.html?year=2023>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>
- Sulistiyani, D., & Rakhma, L. R. (2022). Asupan Energi, Protein Dan Profil Psikososial Di Masa Pandemi COVID-19 (Studi Kasus Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta). *Jurnal Kesehatan*, 15(2), 101–117. <https://doi.org/10.23917/jk.v15i2.18251>

- Tittandi, N. A. (2022). Persepsi Remaja Terhadap Perilaku Emotional Eating. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(1), 33–39. <https://doi.org/10.24843/JPU/2022.v09.i01.p04>
- van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for Assessment of Restrained, Emotional, and External Eating Behavior. In *Eating Disorders* (Vol. 5, Issue 2). [https://doi.org/https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2%3C295::AID-EAT2260050209%3E3.0.CO;2-T](https://doi.org/https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2%3C295::AID-EAT2260050209%3E3.0.CO;2-T)
- Yang, H., Zhou, X., Xie, L., & Sun, J. (2023). The Effect of Emotion Regulation on Emotional Eating Among Undergraduate Students in China: The Chain Mediating Role of Impulsivity and Depressive Symptoms. *PLOS ONE*, 18(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280701>
- Yustika Wijayanti, R., & Nur Fathiyah, K. (2023). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. *Acta Psychologia*, 05(02), 100–112. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/ap.v5i2.72049>