

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PERILAKU MAKAN DI
MASA PANDEMI PADA MAHASISWI AKTIF PRODI S1 PENDIDIKAN
TATA BOGA UNIVERSITAS NEGERI MALANG**

Dosen Pembimbing: Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

SKRIPSI



Oleh:

Kamelia Arifah
NIM. 18410157

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2021

HALAMAN JUDUL
PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PERILAKU MAKAN DI
MASA PANDEMI PADA MAHASISWI AKTIF PRODI S1 PENDIDIKAN
TATA BOGA UNIVERSITAS NEGERI MALANG

Dosen Pembimbing: Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Kamelia Arifah
NIM. 18410157

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2021

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PERILAKU MAKAN DI
MASA PANDEMI PADA MAHASISWI AKTIF PRODI S1 PENDIDIKAN
TATA BOGA UNIVERSITAS NEGERI MALANG

SKRIPSI

Oleh:

Kamelia Arifah
NIM. 18410157

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. Yulia Sholichatun, M. Si
NIP. 197007242005012003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si
NIP. 197611282002122001

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PERILAKU MAKAN DI
MASA PANDEMI PADA MAHASISWI AKTIF PRODI S1 PENDIDIKAN
TATA BOGA UNIVERSITAS NEGERI MALANG

SKRIPSI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 17 Maret 2022

Susunan Dewan Penguji

Sekretaris Penguji



Dr. Yulia Sholichatun, M. Si
NIP. 197007242005012003

Ketua/Penguji Utama



Dr. H. A. Khudori Soleh, M. Ag
NIP. 19681124 2000031001

Anggota Penguji



Novia Solichah, M. Psi
NIP. 199406162019082001

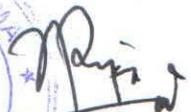
Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Tanggal, 29 Maret 2022

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang




Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si
NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kamelia Arifah

NIM : 18410157

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa penelitian yang saya buat dengan judul “PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PERILAKU MAKAN DI MASA PANDEMI PADA MAHASISWI AKTIF PRODI S1 PENDIDIKAN TATA BOGA UNIVERSITAS NEGERI MALANG” adalah hasil karya penelitian sendiri dan bukan orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dari pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, apabila pernyataan ini tidak benar, peneliti bersedia menerima sanksi akademis.

Malang, 22 Februari 2022

Yang menyatakan,



Kamelia Arifah

NIM.18410157

MOTTO

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ
غَضَبِي ۗ وَمَنْ يَحِلِّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ

Makanlah di antara rezeki yang baik yang telah Kami berikan kepadamu, dan janganlah melampaui batas (perilaku makan) padanya, yang menyebabkan kemurkaan-Ku menimpamu. Dan barangsiapa ditimpa oleh kemurkaan-Ku, maka sesungguhnya binasalah ia.

(Q.S. Thaha:81)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah skripsi ini saya persembahkan sebagai salah satu bentuk rasa syukur kepada Allah SWT dan bentuk rasa kecintaan kepada Nabi Muhammad SAW dalam menuntut ilmu. Terima kasih kepada kedua orang tua dan yang selalu mendoakan, mendukung, dan membimbing saya dalam menjalankan kewajiban sebagai seorang pelajar, serta tidak pernah memberikan tuntutan dalam bentuk apapun selama saya menempuh pendidikan. Terima kasih kepada seluruh kerabat dekat yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu dan keluarga besar yang juga memberikan dukungan serta mendoakan untuk hasil terbaik. Tak lupa ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada bapak dan ibu dosen yang telah memberikan ilmu dan membimbing saya dengan sabar. Semoga Allah SWT memberikan kesehatan dzohir dan batin, melancarkan rezeki, dan kemudahan dalam setiap urusan.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Perilaku Makan di Masa Pandemi pada Mahasiswi Aktif Prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang”, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Sholawat serta salam penulis haturkan pada kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa’atnya kelak di hari akhir.

Skripsi ini disusun untuk melengkapi salah satu persyaratan kelulusan jurusan S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Sebagai manusia yang tidak lepas dari kesalahan, maka skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penelitian ini dapat terselesaikan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si, selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan motivasi dan sabar dalam membimbing saya selama proses mengerjakan skripsi.
4. Dr. H. A. Khudori Soleh, M.Ag selaku dosen penguji utama dan Novia Solichah, M.Psi selaku anggota penguji, yang telah memberikan banyak saran dan masukan kepada peneliti untuk menyempurnakan skripsi ini.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu. Terima kasih atas ilmu yang telah diberikan selama ini.
6. Keluarga besar khususnya orang tua saya yang tiada hentinya mendoakan dan memberikan dukungan yang tulus, sehingga skripsi dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

7. Segenap civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
8. Seluruh teman-teman Psikologi angkatan 2018 yang menemani keseharian saya selama ini dalam menggapai tujuan dan impian saya.
9. Responden penelitian saya yang bersedia meluangkan waktu untuk membantu saya dalam menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat waktu.
10. Pihak-pihak lain yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, terima kasih atas doa dan dukungan tiada henti yang diberikan untuk saya dalam menyelesaikan skripsi.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
نبذة مختصرة.....	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan	10
D. Manfaat	11
BAB II.....	12
KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. Regulasi Diri	12
1. Pengertian Regulasi Diri	12
2. Aspek-Aspek Regulasi Diri	15
3. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	18
4. Regulasi Diri dalam Perspektif Islam	20
B. Perilaku Makan	24
1. Pengertian Perilaku Makan	24
2. Aspek-Aspek Perilaku Makan	26

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan	28
4. Perilaku Makan dalam Perspektif Islam	35
C. Pengaruh Regulasi Diri terhadap Perilaku Makan di Masa Pandemi	36
D. Hipotesis Penelitian	37
BAB III	38
METODE PENELITIAN.....	38
A. Desain Penelitian	38
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	38
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	39
D. Populasi dan Sampel	40
E. Metode Pengumpulan Data.....	42
F. Validitas dan Reliabilitas	44
G. Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV	50
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Hasil Penelitian	50
1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	50
2. Hasil Uji Asumsi	53
3. Analisis Deskriptif	55
4. Uji Hipotesis	64
B. Pembahasan.....	66
BAB V	81
PENUTUP	81
DAFTAR PUSTAKA	84

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	40
Daftar Jumlah Populasi Mahasiswi aktif S1 Prodi Tata Boga Universitas Negeri Malang	40
Tabel 3.2	43
Blue Print The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ).....	43
Tabel 3.3	44
Blue Print Skala Regulasi Diri	44
Tabel 4.1	50
Validitas Skala Regulasi Diri.....	50
Tabel 4.2	52
Validitas Skala Perilaku Makan	52
Tabel 4.3	53
Hasil Uji Reliabilitas.....	53
Tabel 4.4	54
Hasil Uji Normalitas	54
Tabel 4.5	55
Hasil Uji Linieritas.....	55
Tabel 4.6	56
Descriptive Statistics.....	56
Tabel 4.7	57
Rincian Nilai Kategorisasi Regulasi Diri.....	57
Tabel 4.8	57
Rincian Nilai Kategorisasi Emotional Eating	57
Tabel 4.9	57
Rincian Nilai Kategorisasi External Eating	57
Tabel 4.10	58
Kategorisasi Regulasi Diri	58
Tabel 4.11	59
Hasil Uji Aspek Dominan Variabel Regulasi Diri.....	59
Tabel 4.12	60
Hasil Uji Dominasi Jenis Pada Variabel Perilaku Makan.....	60

Tabel 4.13	61
Kategorisasi Emotional Eating.....	61
Tabel 4.14	62
Kategorisasi External Eating.....	62
Tabel 4.15	64
Ringkasan Analisis Regresi	64
Tabel 4.16	65
Tabel 4.17	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Regulasi Diri	59
Gambar 4.2 Emotional Eating.....	61
Gambar 4.3 External Eating.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1.....	95
Lembar Konsultasi.....	95
LAMPIRAN 2.....	96
Lembar Permohonan Penelitian.....	96
LAMPIRAN 3.....	97
Lembar Persetujuan Responden.....	97
LAMPIRAN 4.....	98
Skala Regulasi Diri.....	98
LAMPIRAN 5.....	100
Skala Perilaku Makan.....	100
LAMPIRAN 6.....	103
Kuesioner Pra-Penelitian.....	103
LAMPIRAN 7.....	101
Uji Validitas.....	101
LAMPIRAN 8.....	116
Uji Reliabilitas.....	116
LAMPIRAN 9.....	120
Uji Normalitas.....	120
LAMPIRAN 10.....	121
Uji Linier.....	121
LAMPIRAN 11.....	123
Uji Kategorisasi.....	123
LAMPIRAN 12.....	125
Uji Regresi.....	125
LAMPIRAN 13.....	126
Data Tabulasi Regulasi Diri.....	126
LAMPIRAN 14.....	129
Data Tabulasi Perilaku Makan Emotional Eating.....	129
LAMPIRAN 15.....	132
Data Tabulasi Perilaku Makan External Eating.....	132
LAMPIRAN 16.....	135
Data Tabulasi Observasi Pra-Penelitian.....	135

LAMPIRAN 17.....	137
NASKAH PUBLIKASI.....	137

ABSTRAK

Arifah, Kamelia 2021 *Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Perilaku Makan di Masa Pandemi Pada Mahasiswi Aktif Prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang*. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dosen Pembimbing: Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

Pandemi COVID-19 telah menyebabkan perubahan gaya hidup, termasuk perubahan perilaku makan pada mahasiswa di Indonesia yang diyakini terjadi karena salah satu dampak adanya kebijakan PSBB. Pemikiran individu menjadi salah satu faktor perilaku makan sehat. Individu dapat dikatakan memiliki pengendalian diri yang baik, apabila individu mampu mengatur perilakunya. (Ogden, 2010).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memahami tingkat regulasi diri, jenis perilaku makan di masa pandemi, dan pengaruh regulasi diri terhadap perilaku makan di masa pandemi pada mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan sampel berjumlah 83 orang diambil 75% dari jumlah total populasi sebanyak 110 mahasiswi aktif Prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang. Sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Untuk mengukur variabel perilaku makan, peneliti menggunakan skala perilaku makan yang dimodifikasi dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ), yang terdapat 23 item. Sementara untuk mengukur variabel regulasi diri terdapat 19 item, dengan model skala *likert*. Peneliti menggunakan metode analisis data dengan analisis deskripsi statistik, uji asumsi, uji hipotesis, dan korelasi *product moment*.

Hasil analisis membuktikan bahwa tingkat regulasi diri pada mahasiswi aktif S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang di masa pandemi berada pada kategori sedang dengan tingkat persentase sebesar 55,4%. Mayoritas responden memiliki jenis perilaku makan *emotional eating* di masa pandemi. Selain itu, tingkat jenis perilaku makan *emotional eating* dan *external eating* berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi diri terhadap perilaku makan di masa pandemi, dengan nilai F sebesar 142,907 dan nilai sig. (p) 0,000 atau sig. (p) 0,05 dengan pengaruh sebesar 63,8%. Sehingga diketahui bahwa regulasi diri mempengaruhi perilaku makan mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang di masa pandemi.

Kata kunci: Pandemi, Perilaku Makan, Regulasi Diri

ABSTRACT

Arifah, Kamelia 2021 The Effect of Self-Regulation on Eating Behavior during a Pandemic in Active Students of the S1 Catering Education Study Program, State University of Malang. Essay. Department of Psychology. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State University, Malang. Supervisor: Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

The COVID-19 pandemic has caused lifestyle changes, including changes in student eating behavior in Indonesia, which is believed to have occurred due to one of the impacts of the PSBB policy. Individual thinking is one of the factors of healthy eating behavior. Individuals can be said to have good self-control if they are able to regulate their behavior. (Ogden, 2010).

Based on the above background, the purpose of this study was to determine and understand the level of self-regulation, types of eating behavior during a pandemic, and the effect of self-regulation on eating behavior during a pandemic in active students of the S1 Catering Education study program, State University of Malang.

This study uses quantitative research methods, with a sample of 83 people taken 75% of the total population of 110 active students of the S1 Catering Education Study Program, State University of Malang. While the sampling technique using purposive sampling. To measure the eating behavior variable, the researcher used a modified eating behavior scale from Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), which contains 23 items. Meanwhile, to measure the self-regulation variable, there are 19 items, with a scale model likert. Researchers use data analysis methods with statistical description analysis, assumption testing, hypothesis testing, and correlation product moment.

The results of the analysis prove that the level of self-regulation in active students of S1 Catering Education, State University of Malang during the pandemic is in the medium category with a percentage level of 55.4%. The majority of respondents have this type of eating behavior emotional eating in times of pandemic. In addition, the level of the type of eating behavior emotional eating and external eating are in the medium category. Based on the results of the analysis, it shows that there is a significant influence between self-regulation on eating behavior during the pandemic, with an F value of 142,907 and a sig. (p) 0.000 or sig. (p) 0.05 with an effect of 63.8%. So that it is known that self-regulation affects the eating behavior of active students in the S1 Catering Education Study Program, State University of Malang during the pandemic.

Keywords: Pandemic, Eating Behavior, Self Regulation

نبذة مختصرة

عريفة، كاميليا ٢٠٢١ تأثير التنظيم الذاتي على سلوك الأكل أثناء حدوث جائحة لدى الطلاب النشطين في برنامج دراسة تعليم تقديم الطعام درجة البكالوريوس، جامعة ولاية مالانج. مقال. قسم علم النفس. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الحكومية ، مالانج. المشرف: د. يوليا شوليشاتون ، الماجستير

تسبب جائحة ١٩-مرض فيروس كورونا في تغييرات في نمط الحياة ، بما في ذلك التغييرات في سلوك تناول الطعام لدى الطلاب في إندونيسيا ، والتي يعتقد أنها حدثت بسبب أحد تأثيرات سياسة قيود اجتماعية واسعة النطاق. التفكير الفردي هو أحد عوامل سلوك الأكل الصحي. يمكن القول إن الأفراد يتمتعون بضبط النفس جيداً إذا كانوا قادرين على تنظيم سلوكهم. (أوغدن ، ٢٠١٠).

بناءً على الخلفية المذكورة أعلاه ، كان الغرض من هذه الدراسة هو تحديد وفهم مستوى التنظيم الذاتي، وأنواع سلوك الأكل أثناء الجائحة ، وتأثير التنظيم الذاتي على سلوك الأكل أثناء الجائحة لدى الطلاب النشطين في درجة البكالوريوس برنامج دراسة تعليم المطاعم ، جامعة ولاية مالانج.

تستخدم هذه الدراسة طرق البحث الكمي ، مع عينة من ٨٣ شخصاً تم أخذها ٧٥٪ من إجمالي عدد الطلاب البالغ ١١٠ طالباً نشطاً في برنامج دراسة تعليم المطاعم درجة البكالوريوس، جامعة ولاية مالانج. بينما تستخدم تقنية أخذ العينات لأخذ العينات الهادف لقياس متغير سلوك الأكل استخدم الباحث مقياس سلوك الأكل المعدل من استبيان سلوك الأكل الهولندي. (والذي يحتوي على ٢٣ عنصراً) استبيان سلوك الأكل الهولندي وفي الوقت نفسه، لقياس متغير التنظيم الذاتي ، هناك ١٩ عنصراً، مع نموذج مصغر ليكرت يستخدم الباحثون طرق تحليل البيانات مع. تحليل الوصف الإحصائي واختبار الافتراضات واختبار الفرضيات والارتباط لحظة المنتج.

تثبت نتائج التحليل أن مستوى التنظيم الذاتي لدى الطلاب النشطين في درجة البكالوريوس برنامج دراسة تعليم المطاعم، جامعة ولاية مالانج، بجامعة ولاية مالانج أثناء الوباء ، يقع في الفئة المتوسطة بنسبة مئوية تبلغ ٤,٥٥٪. غالبية المستجيبين لديهم هذا النوع من سلوك الأكل العاطفي في أوقات الجائحة. بالإضافة إلى مستوى نوع سلوك الأكل العاطفي والأكل الخارجي في الفئة المتوسطة. بناءً على نتائج التحليل ، يظهر وجود تأثير كبير بين التنظيم الذاتي على سلوك الأكل أثناء الجائحة ، بقيمة $F(١٤٢, ٩٠٧) = ٠٠٠.٠٠٠$ أو $F(٤, ٠٥٠) = ٠٥.٠٠٠$ بتأثير ٨.٦٣٪. لذلك من المعروف أن التنظيم الذاتي يؤثر على سلوك الأكل للطلاب النشطين في برنامج دراسة تعليم تقديم الطعام درجة البكالوريوس ، جامعة ولاية مالانج أثناء الوباء.

الكلمات المفتاحية: جائحة ، سلوك الأكل ، التنظيم الذاتي

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pandemi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) (2020) merupakan wabah yang berjangkit serempak di mana-mana atau meliputi geografi yang luas. Pada akhir Desember 2019, penyakit yang sangat menular, yang disebabkan oleh virus corona baru (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2; SARS-CoV-2*) secara resmi dilaporkan di Wuhan, Tiongkok, dan menyebar dengan cepat ke luar Tiongkok pada bulan pertama tahun 2020 (Shigemura, Ursano, & Morganstein, 2020). Penyakit yang disebabkan oleh virus corona itu disebut *Coronavirus Disease 19* (COVID-19) dan dinyatakan sebagai pandemi oleh Organisasi Kesehatan Dunia pada 11 Maret 2020 (WHO). Pandemi COVID-19 yang sedang berlangsung mempengaruhi banyak orang di seluruh dunia dengan pembatasan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Sebagai upaya untuk mencegah penyebaran lebih lanjut dari COVID-19, beberapa pembatasan diadopsi di sebagian besar negara di seluruh dunia (misalnya, jarak sosial, kontrol dan pembatasan perjalanan, penutupan sekolah, karantina umum).

Perlu digarisbawahi bahwa pandemi COVID-19 telah menyebabkan beberapa perubahan terhadap pola hidup masyarakat di dunia, termasuk pada pola perilaku makan individu (Dammeyer, 2020). Penelitian (Fassah & Retnowati, 2014), mendefinisikan perilaku makan sebagai sebuah kebiasaan yang sudah tertanam sejak dini tentang penentuan aktivitas makan dan apa yang diputuskan cenderung absolut. Seringkali individu tersebut membuat banyak pertimbangan dalam mengambil keputusan untuk makan. Selain itu, berdasarkan penelitian (Lazarevich & dkk, 2015) makanan kerap dijadikan sebagai *habit* yang dapat membuat individu merasa puas dalam mengatasi perasaan negatif tanpa melihat risiko atau dampak setelahnya. Seseorang dengan perilaku makan yang baik, tentu saja mempunyai daya tahan tubuh yang lebih baik

dibandingkan dengan seseorang yang mempunyai perilaku makan yang tidak baik (Surjadi, 2013).

Namun pada kenyataannya masyarakat Indonesia mendapati perubahan perilaku makan yang tidak baik di masa pandemi ini, tak terkecuali mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan formal di perguruan tinggi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Surjadi, 2013) dijelaskan bahwa pola perilaku makan secara umum pada mahasiswa Indonesia sebelum masa pandemi yakni sebagian besar mahasiswa makan dengan menu utama nasi selama 3 kali sehari, namun terdapat 4 dari 16 orang mahasiswa yang tidak makan nasi, 3 mahasiswa memilih minum kopi atau susu dengan campuran roti yang merupakan kebiasaan sejak kecil. Selain itu, mahasiswa lain memilih untuk berupaya melangsingkan tubuh dengan mengurangi atau tidak makan apapun di pagi hari. Namun penelitian (Noviasty & Susant, 2020) menyatakan bahwa terjadi perubahan pola makan pada mahasiswa peminatan gizi selama masa pandemi COVID-19 yang teridentifikasi, yakni peningkatan terjadi pada porsi makan, frekuensi mengolah bahan makanan dirumah, frekuensi cemilan, frekuensi makan sayur dan buah. Sehingga diketahui terjadi penambahan berat badan rata-rata sebesar 3kg, walaupun status gizi selama pandemi sebagian besar berada pada kategori normal. Hal tersebut membuktikan adanya perubahan kebiasaan perilaku makan pada masyarakat Indonesia, khususnya pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19.

Perubahan tersebut diyakini terjadi disebabkan adanya anjuran pemerintah untuk menghindari kerumunan, yakni kebijakan PSBB. Selama kebijakan tersebut berlangsung, masyarakat mulai menjaga imunitas tubuh yang ditandai dengan pernyataan memanfaatkan jasa *delivery* yang semakin tinggi sebesar 12% , yang mana konsumen mulai terbiasa membeli makanan dengan memilih melakukan pemesanan atau *delivery* (Sheth, 2020). Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Zachary, Brianna, & Bria, 2020) terhadap 120 responden

menunjukkan hasil 91% dari total sampel yang berjumlah 120, menyatakan bahwa individu sekarang menghabiskan waktu lebih banyak di rumah daripada sebelum COVID-19. Selain itu, 22% dari sampel penelitian terdahulu menyatakan bahwa berat badan responden meningkat 2,5-5 kg. Di antara individu tersebut yang mengalami peningkatan berat badan, terdapat persentase lebih tinggi secara signifikan dari total sampel yang melaporkan bahwa responden tersebut meningkatkan makan sebagai respon terhadap rangsangan penglihatan dan penciuman, makan sebagai respon terhadap stres, dan ngemil setelah makan malam dibandingkan dengan individu yang menyatakan tidak mengubah perilaku tersebut sama sekali (Zachary, Brianna, & Bria, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Strien, Frijters, Bergers, & Defares, 1986) menyebutkan bahwa perilaku makan dibagi menjadi tiga, yaitu makan sebagai respon dari emosi negative (*emotional eating*), makan dalam porsi yang sedikit (*restrained eating*), dan makan sebagai rangsangan eksternal dari makanan itu sendiri (*external eating*). Menurutnya, perilaku makan tersebut diakibatkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah pengetahuan tentang gizi. Tingkat pengetahuan individu sangat berdampak pada perilaku dan sikap dalam memilih jenis makanan dan selanjutnya akan mempengaruhi keadaan gizi yang bersangkutan. Faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku makan adalah jenis kelamin dan usia. Seseorang yang berusia antara 18-30 tahun kurang prihatin tentang kesehatannya dan orang yang lebih tua berpotensi lebih besar dalam memilih makanan berdasarkan masalah kesehatan (Lala & Nurpasila, 2021). Berdasarkan penelitian (Taquet & Geddes, 2021), dibandingkan dengan pria, wanita lebih cenderung mengembangkan pola makan yang tidak normal serta gangguan kesehatan mental dengan usia 15 tahun ke atas. Oleh karena itu, wanita berrisiko lebih tinggi mengalami gangguan makan yang mungkin dipicu atau diperparah oleh pandemi ini.

Berdasarkan penelitian (Taquet & Geddes, 2021), bahwa usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pola makan dan penelitian

(Nabilah, Fitri, & Primastuti, 2021) yang menyatakan bahwa masa dewasa dapat dikatakan sebagai usia yang mudah mengalami stress. Hal tersebut sering dirasakan oleh kebanyakan mahasiswa. Sehingga dapat dikatakan bahwa faktor lain yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku makan yaitu, tekanan menghadapi ancaman masalah dalam akademik, seperti menyelesaikan tugas, ujian, beresiko meningkatkan gairah dalam mengkonsumsi makanan. Sehingga mayoritas mahasiswa melakukan koping dengan mengonsumsi jajanan ringan atau *snack* secara berlebihan untuk menemani hari-harinya dalam menyelesaikan tuntutan tugas.

Dalam lingkup yang lebih kecil di Universitas Negeri Malang, peneliti menemukan perubahan pola makan pada mahasiswa selama masa pandemi Covid-19. Peneliti melakukan *preliminary research* selama satu bulan menggunakan observasi secara langsung dan tidak langsung (mengamati kebiasaan aktivitas makan subyek melalui media sosial), wawancara, dan menyebarkan kuesioner terbuka pada mahasiswa aktif S1 Prodi Tata Boga Universitas Negeri Malang angkatan 2018. Para mahasiswa tersebut tersebut telah memiliki pengetahuan tentang perilaku makan yang baik yakni perilaku makan yang bergizi seimbang dan aman, serta pengetahuan untuk tetap melakukan kegiatan fisik yang cukup pada mata mata kuliah Dasar Boga, Ilmu Gizi dan Dietetika dalam bentuk teori dan praktek. Berdasarkan teori dan praktek yang telah dilakukan, mahasiswa semestinya dapat menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Kebolehan mahasiswa dalam memilih makanan sehat untuk dikonsumsi, merupakan keterampilan nyata yang diharapkan dapat diperoleh setelah mendalami berbagai teori selama perkuliahan. Tentunya, pengetahuan tersebut akan berguna bagi para mahasiswa di masa pandemi seperti saat ini sedang berlangsung.

Namun berdasarkan hasil pengamatan baik secara langsung maupun tidak langsung, bahwa peneliti melihat adanya peningkatan aktivitas dan porsi makan pada mahasiswa aktif S1 Prodi Tata Boga

Universitas Negeri Malang angkatan 2018. Kemudian berdasarkan hasil kuesioner terbuka pada *preliminary research*, peneliti menemukan fakta bahwa 77% dari 56 mahasiswa aktif S1 prodi Pendidikan Tata Boga angkatan 2018 merasa mengalami perubahan pola makan di masa pandemi, seperti diantaranya meningkatnya porsi makan, lebih suka makan *snack* atau camilan, membeli makanan dengan porsi banyak karena tergoda dengan bau dan tampilan, dan lain sebagainya. Selain itu, terjadi peningkatan intensitas membeli berbagai jenis makanan dengan jumlah banyak pada mahasiswa yang mendapat tugas kuliah praktik masak, karena mengharuskan mahasiswa tersebut untuk melakukan survey kuliner sebagai referensi tugas praktik masak. Peneliti menemukan fakta lain dari hasil kuesioner terbuka, bahwa perubahan pola perilaku makan tersebut mayoritas dialami oleh mahasiswa berjenis kelamin perempuan, dengan jumlah 43 mahasiswi. Kemudian peneliti menyebarkan kuesioner tentang tiga jenis perilaku makan, yakni *emotional eating*, *external eating*, dan *restrained eating* kepada 43 mahasiswi aktif S1 prodi Tata Boga angkatan 2018, dengan hasil subyek lebih dominan memiliki jenis perilaku makan *emotional eating* dan *external eating*.

Berdasarkan hasil wawancara pada *preliminary research* yang dilakukan oleh peneliti kepada 10 mahasiswi, bahwa subyek sering merasa jenuh dengan kondisi pandemi, yang mana kondisi pandemi memicu perilaku makan kurang sehat di masa pandemi. Hal tersebut terjadi karena mayoritas mahasiswi tidak bisa mengendalikan dirinya dalam menghadapi situasi pandemi dan kejenuhan belajar daring yang sudah berjalan hampir dua tahun lamanya. Para mahasiswi menyampaikan bahwa sering mengalami perubahan makan ketika mendapati banyak tugas kuliah dan para mahasiswi tersebut merasa jenuh berada di rumah, karena tidak dapat bertukar pikiran dengan teman-temannya. Sehingga makanan menjadi sasaran terbaik untuk menghilangkan kejenuhan menghadapi berbagai hal selama pandemi. Selain itu, menurut beberapa mahasiswi yang tidak ingin melangsingkan tubuh di masa pandemi, karena menurutnya akan membuat

kondisi tubuh menjadi kurang bertenaga. Sedangkan kondisi pandemi seperti ini penting untuk meningkatkan imunitas tubuh dan menjaga perasaan selalu bahagia dengan makan makanan manis atau lainnya. Oleh karena hal tersebut, peneliti ingin mengeksplorasi jenis perilaku makan *emotional eating* dan *external eating* pada mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang.

Berdasarkan observasi dan wawancara di atas, bahwa banyak mahasiswi yang mengalami perubahan perilaku makan di masa pandemi karena faktor rangsangan dari luar, yang mana dapat menjadikan individu tersebut ingin mengonsumsi makanan secara terus menerus tanpa kenal waktu. Seperti, mudah tergoda oleh iklan makanan di televisi, media sosial, maupun aplikasi yang memicu individu untuk memesan makanan dan juga bisa menjadi sumber kebahagiaan individu. Sehingga mengakibatkan makan berlebihan, serta memunculkan perasaan puas (Spence, Okajima, Cheok, & Petit, 2015). Sejalan dengan penelitian (Wansink, Ittersum, & Painter, 2006) yang menyatakan bahwa media digital yang memberikan informasi seputar makanan, mampu mempengaruhi individu untuk mengonsumsi makanan lebih dari 70%. Karena hal tersebut, faktor perilaku makan dapat bersumber dari makanan itu sendiri.

Menurut Deliens dalam (Abdurrahman, 2021), terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang, yakni faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang bersumber dari luar individu, seperti lingkungan sosial, dukungan sosial, daya tarik makan, dan lain sebagainya. Sedangkan faktor internal yaitu berasal dari dalam individu itu sendiri yakni faktor psikologis, yang mana kebiasaan makan individu disebabkan oleh pemikiran individu. Ketika individu berpikir bahwa dirinya perlu untuk mengelola perilaku makan agar konsisten berada dalam kondisi sehat, maka perilaku itulah yang akan ditimbulkan. Penelitian (Naughton, 2015) mengungkap salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang adalah *self-regulation* atau

pengendalian diri. Ketika individu mampu mengelola perilakunya maka orang tersebut dapat dikatakan memiliki *self-regulation* atau pengendalian diri yang baik (Ogden, 2010).

Pengendalian diri umumnya dipandang sangat dibutuhkan dalam domain perilaku makan. Bagaimanapun, dominasi teori pengendalian diri telah membuat proposisi bahwa individu harus berusaha untuk mengontrol makan mereka lebih kontroversial. Berdasarkan riset (Deliens, Clarys, Bourdea, & Deforche, 2014) menyatakan bahwa perilaku makan individu disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya adalah keterampilan disiplin diri. Selain itu dalam jurnal yang mengulas profil psikologi anak dengan obesitas, menunjukkan hal tersebut terjadi karena dirinya tidak cakap dalam mengelola perilaku makannya (Braet, 2005). Berdasarkan penjelasan jurnal tersebut dapat dikatakan bahwa individu dengan *self-regulation* yang baik akan memiliki kemampuan yang baik pula dalam mengelola emosinya, sehingga tidak larut dalam emosi.

Selama beberapa dekade, teori pengendalian diri mendominasi literatur klinis tentang perilaku makan dan pengendalian berat badan, dengan pernyataan bahwa pembatasan diet menginduksi tanggapan kontra-peraturan, mengurangi kepekaan terhadap sinyal kenyang dan dapat mengakibatkan tanpa hambatan, pola makan seperti pesta. (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Sejalan dengan penelitian (Annesi, 2021) bahwa pengendalian diri dibutuhkan dalam perilaku makan untuk mendapatkan berat badan ideal, yaitu dengan fokus pada peningkatan regulasi diri terkait dengan makan dan aktivitas fisik. Penelitian tersebut menyatakan bahwa usaha dalam mengatasi masalah makan emosional secara memadai harus fokus pada perubahan perilaku makan. Hal tersebut dapat dilakukan melalui instruksi dalam serangkaian keterampilan pengendalian diri untuk mengatasi hambatan gaya hidup dan kemampuan yang diperlukan dalam menurunkan berat badan (Annesi, 2021).

Pengendalian diri dalam domain perilaku makan, ketika individu memiliki keinginan untuk selalu berada dalam keadaan sehat, maka individu tersebut akan berpikir bahwa dirinya perlu memiliki pola makan yang baik, sehingga perilaku itulah yang akan direalisasikan (Ogden, 2010). Saat individu tersebut mampu mengatur perilakunya, maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut memiliki pengendalian diri yang baik. Bandura mendefinisikan self-regulation sebagai kemampuan individu dalam mengelola perilakunya untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Setiap individu yang memiliki tujuan dalam hidupnya, maka individu tersebut akan berorientasi pada masa depan dengan melakukan berbagai usaha untuk mencapai tujuan sebagai sebuah solusi atas masalah yang dihadapi dalam hidupnya (Bandura, 1997).

Berdasarkan pernyataan (Uziel & Baumeister, 2021) bahwa individu membutuhkan lebih banyak pengendalian diri dalam menghadapi tantangan yang sulit, yang mana hal tersebut menyebabkan rasa efikasi diri berkurang, sehingga mengganggu kinerja pada upaya pengendalian diri di masa yang akan datang. Mengingat bahwa keinginan untuk pengendalian diri muncul ketika seseorang menyadari bahwa individu tersebut memiliki kebutuhan untuk pengendalian diri yang lebih. Keinginan yang lebih tinggi untuk pengendalian diri akan muncul selama situasi di mana orang merasa membutuhkan lebih banyak pengendalian diri untuk melakukan atau menghindari tindakan tertentu. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Guertin & Pelletier, 2021) menunjukkan bahwa individu menggunakan banyak strategi untuk mengatur perilaku makan dan/atau berat badannya secara teratur. Individu tersebut mengandalkan strategi mengarahkan diri sendiri terhadap pengendalian perilaku makan mereka. Individu menganggap bahwa strategi tersebut mampu membuat dirinya lebih efektif mengendalikan perilaku makannya apabila sedikit banyak dapat berpengaruh terhadap berat badan mereka. Penelitian (Guertin & Pelletier, 2021) menunjukkan hasil bahwa orang dewasa muda yang menganggap dirinya sebagai pemakan sehat berhasil mempertahankan perilaku makan

sehat saat mengalami hambatan yang sama dengan rekan-rekan mereka yang tidak berhasil konsisten. Keberhasilan mereka didasarkan pada penggunaan strategi pengendalian diri secara terus-menerus seperti mempersiapkan diri, merencanakan dan memantau sendiri asupan yang dimakan.

Pandemi COVID-19 membuat individu mengalami banyak konflik pengendalian diri. Pemerintah menghimbau masyarakat untuk tinggal di rumah dan tidak berkumpul dalam acara-acara sosial, tidak membeli makanan atau barang-barang rumah tangga secara berlebihan, dan mengambil bagian dalam perilaku yang sebelumnya dianggap atipikal, seperti menjaga jarak sosial dari orang-orang dan mengenakan penutup wajah di tempat umum. Selain itu, berdasarkan penelitian (Bemania, Meland, & dkk, 2021) bahwa kebiasaan makan di tengah wabah COVID-19 mengungkapkan pergeseran pola makan yang dilaporkan sendiri ke arah peningkatan nafsu makan dan konsumsi makanan secara keseluruhan, serta peningkatan ngemil di antara waktu makan. Demikian pula, sebuah penelitian di Cina tentang makan emosional dan penambahan berat badan di tengah pandemi menemukan bahwa wanita yang khawatir tentang COVID-19 memiliki skor makan emosional yang lebih tinggi.

Berdasarkan pedoman yang ada bahwa pengendalian diri sangat diperlukan, di mana individu harus mengesampingkan keinginan untuk melakukan sesuatu yang tidak bermanfaat atau diinginkan, dalam rangka untuk mengejar tujuan menjaga kesehatan jangka panjang dan kesejahteraan diri sendiri dan orang-orang di sekitarnya. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap perilaku kesehatan terkait pandemi menuntut pengendalian diri (Wolff, Martarelli, Schüler, & Bieleke, 2020), dan juga dikaitkan dengan pengalaman yang umumnya negatif dan tidak menyenangkan. (Brooks et al., 2020). (Wolff, Martarelli, Schüler, & Bieleke, 2020).

Berdasarkan beberapa teori dan riset terdahulu diketahui bahwa regulasi diri memiliki andil dalam perilaku makan di masa pandemi, namun kenyataannya masih terdapat individu dengan perilaku makan tidak sehat di masa pandemi khususnya pada mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang. Oleh karena itu perilaku makan mahasiswa di masa pandemi menjadi menarik untuk diteliti. Sehingga penulis ingin meneliti mengenai bagaimanakah Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Perilaku Makan di Masa Pandemi pada Mahasiswi Aktif Prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang. Fokus dalam penelitian ini adalah pada jenis perilaku makan mahasiswi aktif Prodi S1 Pendidikan Tata Boga. Hal tersebut karena peneliti ingin mengeksplorasi jenis perilaku makan yang mendominasi mahasiswi ketika berada di masa pandemi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, sehingga dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu:

1. Bagaimana tingkat regulasi diri pada mahasiswi aktif Prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang di masa pandemi?
2. Bagaimana jenis perilaku makan pada mahasiswi aktif Prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang di masa pandemi?
3. Bagaimana tingkat pengaruh regulasi diri terhadap perilaku makan pada mahasiswi aktif Prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang di masa pandemi?

C. Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat ditentukan tujuan penelitian yaitu:

1. Untuk mengetahui dan memahami tingkat regulasi diri pada mahasiswi aktif Prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang di masa pandemi

2. Untuk mengetahui dan memahami jenis perilaku makan pada mahasiswi aktif Prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang di masa pandemi
3. Untuk mengetahui dan memahami tingkat pengaruh regulasi diri terhadap perilaku makan pada mahasiswi aktif Prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang di masa pandemi.

D. Manfaat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa:

1. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan pemikiran dalam ilmu Psikologi, khususnya pada Psikologi Kepribadian dan Psikologi Klinis mengenai penting untuk mengetahui tingkat regulasi diri dan jenis perilaku makan di masa pandemi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Harapan dari hasil penelitian ini mampu memberikan tambahan ilmu pengetahuan bagi peneliti tentang pentingnya memahami regulasi diri dalam menjaga perilaku makan.

b. Bagi Subjek

Harapan dari hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan pengetahuan bagi mahasiswi tentang pentingnya regulasi diri.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri dalam perilaku makan secara luas mengacu pada berbagai proses yang terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan (Baumeister, Gailliot, & Nath, 2006) dan mencakup pengelolaan perilaku, pikiran, perasaan, perhatian dan lingkungan dalam mengejar tujuan pribadi (Boekaerts, Maes, & Karoly, 2005). Mekanisme spesifik di mana pengendalian diri beroperasi dan prinsip-prinsipnya bervariasi sesuai dengan model teoretis yang berbeda. Namun, sebagian besar menjelaskan pengendalian diri sebagai proses (reflektif dan/atau otomatis) yang melibatkan: penetapan tujuan dan titik acuan; pemantauan diri; menilai kemajuan; dan membuat penyesuaian bila perlu atau menyerah (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Penetapan tujuan merupakan prasyarat untuk mengatur perilaku karena tujuan berfungsi sebagai nilai acuan. Proses pemantauan perilaku makan dan membandingkannya dengan tujuan pribadi telah secara konsisten dikaitkan dengan pengejaran tujuan jangka panjang yang efektif (Bandura, 1997)

Teori sosial kognitif menjadi dasar dari teori *self regulation* atau regulasi diri, yang dipopulerkan oleh Albert Bandura. Menurut Bandura, bahwa manusia merupakan produk pembelajaran. Yang mana tingkah laku, pikiran, dan lingkungan individu dapat membentuk kepribadian. Walaupun sebagian besar, faktor lingkungan yang membentuk perilaku seseorang. Namun, kognisi dan perilaku individu yang dipengaruhi oleh interaksi lingkungan dapat berubah karena perilaku individu itu sendiri. Bandura percaya bahwa lingkungan dan perilaku menentukan bagaimana individu beradaptasi. Bandura mengembangkan *Self System* dalam

menjelaskan kestabilan tingkah laku manusia. *Self System* adalah kumpulan bagian kognitif yang melibatkan persepsi, evaluasi dan regulasi perilaku. Besar kemungkinan individu dapat mengevaluasi perilakunya sendiri dengan melihat pengalaman masa lampau dan mencegah kosekuensi di masa depan. Kemudian dari hasil evaluasi tersebut, individu dapat mengontrol dirinya dalam berperilaku atau disebut dengan regulasi diri (*Self Regulation*).

Menurut (Bandura, 1997) regulasi diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan tingkah lakunya dengan tiga tahapan yaitu, mengembangkan rencana, menilai diri, mengamati diri, dan memberikan tanggapan untuk dirinya sendiri. Di dalam regulasi diri terdapat kontrol stress, afektif, kognitif, emosi, dan impuls (lapar, agresi, gairah seksual) (Gross, 2007). Dengan demikian, pengaturan diri sering dikaitkan dengan pengaturan emosi (Gross & John, 2003); (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007)), menekankan aspek emosional dari pengaturan diri.

Terdapat pernyataan Franken mengenai pengertian *self regulation* atau kontrol diri adalah sebagai berikut:

Self regulation refers to ability to make use of knowledge we have about the lawfulness of human behavior and use that knowledge to achieve goals that we think are in our best interest or simply goals that will make us happy.

Berdasarkan penjelasan tersebut bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu menggunakan pengetahuan dalam rangka mencapai tujuan dengan memperhatikan kesesuaian agar hidup bahagia dan teratur.

(Schunk & Zimmerman, 2003) mengartikan *self regulation* sebagai kemampuan individu dalam menggunakan afeksi, kognisi, dan perilaku secara berkelanjutan untuk mencapai tujuan tertentu. Regulasi diri diibaratkan sebagai suatu siklus, karena dalam adaptasi usaha individu saat ini sebagai akibat dari perilaku yang pernah dilakukan sebelumnya. Adaptasi tersebut dibutuhkan individu karena

adanya faktor personal, perilaku, dan faktor eksternal yang dinamis selama proses belajar dan berperilaku.

Pengendalian diri dalam konteks perilaku makan, ketika individu memiliki keinginan untuk selalu berada dalam kondisi sehat, maka individu tersebut akan berpikir bahwa dirinya membutuhkan dirinya memiliki pola perilaku makan yang baik, maka tindakan itulah yang akan direalisasikan (Ogden, 2010). Ketika individu tersebut berupaya mengendalikan perilakunya, maka individu tersebut memiliki pengendalian diri yang baik.

Sebuah teori regulasi diri menyarankan bahwa pengendalian diri bergantung pada sumber daya yang terbatas untuk beroperasi, mirip dengan energi atau kekuatan (Baumeister, Gailliot, & Nath, 2006). Ketika energi tersebut habis, sebagai akibat dari keterlibatan sebelumnya dalam upaya pengendalian diri, individu menjadi rentan terhadap kegagalan pengendalian diri dalam upaya yang akan datang, yang disebut 'penipisan ego' (Baumeister & Vohs, 2004). Namun, kepercayaan yang dipegang secara luas ini telah ditantang dalam meta-analisis (Carter, Kofler, Forster, & McCullough, 2015) dan ada bukti bahwa menerapkan pengendalian diri dari waktu ke waktu dalam konteks yang konsisten dapat menyebabkan pengendalian diri lebih efisien dan otomatis, serta meningkatkan resistensi terhadap kegagalan pengendalian diri.

Jadi, berdasarkan berbagai pemaparan tersebut di atas bahwa *self regulation* atau pengendalian diri adalah kemampuan individu dalam menunjukkan serangkaian tindakan untuk mengatur aktivitas diri dengan kesesuaian menggunakan strategi penggunaan kognitif, afeksi atau emosional dalam rangka mencapai tujuan untuk hidup bahagia dan teratur.

2. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Aspek kognitif regulasi diri dipelajari dalam kaitannya dengan perencanaan dan implementasi tujuan, perhatian, kemauan dalam proses kognitif-afektif (Gollwitzer, Fujita, & Oettingen, 2007). Istilah pengendalian diri dijelaskan dalam kaitannya dengan kesejahteraan dan manajemen kesehatan (Baumann, Kaschel, & Kuhl, 2005); (Hofer, Busch, & Kärtner, 2011)). Aspek regulasi diri, banyak diteliti dalam psikologi Barat terkait dengan manajemen kesehatan dan kesejahteraan: gangguan makan (Fischera & Munsch, 2012), konsumsi alkohol (Hustad, Carey, & dkk, 2009); perilaku seksual (Ross & Fontao, 2006); perilaku agresif (Ross, Fontao, & Schneider, 2007); (Ross & Fontao, 2007), dan lain-lain.

Bandura menyoroti tiga komponen utama mekanisme pengaturan diri: (1) Pengamatan diri terhadap perilaku seseorang, determinan dan efeknya; (2) Penilaian perilaku seseorang kaitannya dengan standar pribadi dan kondisi lingkungan; (3) Reaksi diri afektif (Bandura, 1991). Pernyataan Bandura dalam penelitian (Ormrod, 2009) menunjukkan bahwa *self-regulation* terdiri dari enam aspek, yaitu:

- a. Aspek pertama, yaitu standar dan tujuan yang ditentukan sendiri. dalam hal ini memiliki tujuan yang dianggap bernilai bagi diri individu itu sendiri dan standar merupakan barometer untuk mengevaluasi penampilan dalam kondisi tertentu. Ibarat individu yang mengatur diri, umumnya memiliki standar perilaku untuk dirinya sendiri. Standar menjadi tolok ukur untuk mengevaluasi kinerja dalam konteks tertentu, dengan menetapkan tujuan tertentu yang dirasa bernilai dan menjadi target perilaku seseorang, sehingga dapat memberi kepuasan.
- b. Aspek kedua adalah pengelolaan emosi, yakni kemampuan individu untuk menjaga atau mengendalikan perasaannya supaya tidak menghasilkan respon yang tidak produktif. Individu tersebut

selalu menjaga atau mengelola kondisi emosi negatifnya seperti amarah, dendam, kebencian, atau kegembiraan yang berlebihan agar tidak menghasilkan respon yang kontraproduktif.

- c. Aspek ketiga adalah instruksi diri, yang merupakan instruksi atau arahan yang seseorang berikan kepada dirinya sendiri saat melakukan suatu perilaku yang kompleks sebagai sarana untuk mengingatkan diri sendiri tentang tindakan-tindakan yang dilakukan.
- d. Aspek keempat adalah monitoring diri, yakni kegiatan mengamati perilaku sendiri. Monitoring diri merupakan bagian penting dalam regulasi diri sebagai bentuk observasi diri untuk membuat kemajuan ke arah tujuan-tujuan tertentu, lebih mungkin melanjutkan usaha-usaha.
- e. Aspek kelima adalah evaluasi diri, proses penilaian yang dilakukan individu terhadap performa atau perilakunya. Setiap apa yang individu lakukan dimanapun berada, perilaku individu tersebut akan dinilai oleh orang lain, meski demikian agar seseorang mampu mengatur dirinya sendiri seseorang harus bisa menilai perilakunya sendiri dengan kata lain seseorang itu akan melakukan evaluasi.
- f. Aspek keenam adalah kontingensi yang ditetapkan sendiri, yaitu penguatan atau hukuman terhadap perilaku yang individu tetapkan sendiri untuk dirinya. Individu akan merasa bangga dan memuji diri sendiri, ketika individu tersebut dapat mencapai rencana yang telah di susun sedemikian rupa baiknya, terlebih jika tugas tersebut cukup susah dan menantang dirinya. Sebaliknya, individu akan merasa kecewa, menyesal, bahkan malu ketika dirinya tidak berhasil dalam mengemban tugas dan tujuannya. Oleh sebab itu, sangat penting adanya dukungan (*reinforcement*) dan hukuman (*punishment*) dari dan untuk dirinya sendiri sebagai motivasi untuk individu dalam mencapai suatu tujuan tertentu dalam hidupnya.

Menurut (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007) ada tiga komponen dasar pengaturan diri, “Pertama adalah komitmen terhadap standar, yang kedua adalah pemantauan diri dan perilakunya, yang ketiga adalah apa yang dibutuhkan untuk mengubah tanggapan diri. Semua diperlukan untuk pengendalian diri yang efektif. Oleh karena itu gangguan atau masalah dengan salah satu dari mereka dapat menghasilkan kegagalan pada pengendalian diri” (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007).

Mengembangkan gagasan tentang pengendalian diri, (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007) menunjukkan empat komponen pengaturan diri dengan menambahkan motivasi:

1) **Standar**

Berarti membuat perubahan, menurut beberapa standar, yang seharusnya menjadi jelas dan terdefinisi dengan baik. Standar yang tidak pasti atau bertentangan tidak mendorong pengendalian mandiri yang efektif;

2) **Pemantauan**

Terkait dengan membandingkan diri dengan standar dan mengevaluasi, bagaimana diri banyak berubah dan apa yang dibutuhkan untuk kemajuan lebih lanjut dalam mencapai tujuan;

3) **Tekad**

Tenaga atau kekuatan sangat dibutuhkan dalam proses mengubah diri yang realitasnya cukup sulit untuk dilakukan, sebagai sumber daya yang terbatas dan dapat menyebabkan penipisan ego;

4) **Motivasi**

Secara konkret motivasi adalah dorongan untuk mengatur diri sendiri.

3. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Regulasi diri yang erat kaitannya dengan proses internal diri, cenderung membuat individu untuk melaksanakan strategi dalam mencapai tujuan di setiap waktu dengan kondisi yang dinamis. Regulasi mengandaikan pengendalian akal, pengaruh tingkah laku dan afeksi melalui penerapan prosedur tertentu yang disengaja dan kemampuan meta yang mendukung. Upaya pengendalian diri untuk menuntun perilaku melalui jalan tertentu menuju tujuan yang terarah. Dengan demikian, regulasi diri dicirikan oleh faktor ambisi, seperti observasi diri, penetapan tujuan, mobilisasi dan penerapan tujuan, deteksi dan implementasi perbedaan, evaluasi diri, konsekuensi diri, efikasi diri, keterampilan meta, kondisi batas, dan kegagalan pengaturan diri (Karoly, 1993).

Teori kognitif sosial berasumsi bahwa faktor-faktor sosial mempengaruhi sistem pengendalian diri serta faktor internal. “*Self-regulation* adalah fenomena multifaset yang beroperasi melalui sejumlah proses kognitif tambahan termasuk pemantauan diri, penetapan standar, penilaian evaluatif, penilaian diri, dan reaksi diri afektif” (Bandura, 1991).

Menurut Bandura terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri, yakni faktor eksternal dan faktor internal. Berikut penjelasannya:

a. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi regulasi diri terdiri dari dua bagian, yakni:

- 1) Personal berkesinambungan dengan faktor lingkungan berperan penting dalam pembentukan standar evaluasi perilaku individual.

Kondisi eksternal (lingkungan) yang mempengaruhi regulasi diri dapat dibuktikan dari adanya sumber belajar dan kesempatan untuk mengontrol diri (Boekaerts, Pintrich, &

Zeidner, 2000); tujuan, usaha, dan pengawasan yang dipengaruhi oleh faktor sosial berupa interaksi sosial (Baumeister & Vohs, 2004); dan kemampuan dalam mengontrol diri sebagai representasi dari perkembangan kemampuan berpikir, yang membutuhkan arahan dari agen sosialisasi seperti orang tua dan perkembangan seseorang itu sendiri (Parke & Gauvain, 2009).

Hal tersebut membuktikan bahwa pembentukan kepribadian anak secara umum juga ditentukan dari kontribusi orang tua, seperti pola pengasuhan kepada anak. Sehingga proses pengembangan potensi diri anak berjalan dengan maksimal dan tercipta kualitas yang baik dikemudian hari.

- 2) *Reinforcement* atau penguatan menjadi faktor eksternal yang dapat mempengaruhi regulasi diri.

Beberapa bentuk *reinforcement* diantaranya, hadiah atau *Reward*, dukungan dari lingkungan sekitar seperti keluarga, kerabat, dan tetangga dalam bentuk pujian ataupun motivasi lain yang membangun.

b. Faktor internal

Menurut Bandura terdapat tiga faktor internal yang dapat mempengaruhi regulasi diri, yakni:

a. Observasi diri

Dalam proses regulasi diri, penting untuk memperhatikan kinerja secara tepat. Sehingga perlu untuk individu memperhatikan beberapa dimensi perilakunya. Hal tersebut tentunya berkaitan dengan ketertarikan individu terhadap aktivitas yang meliputi kualitas dan kuantitas.

b. Proses penilaian

Dalam mengendalikan perilaku, individu dibantu selama proses penilaian melalui kemampuan kognitifnya. Hal tersebut menyadarkan individu akan berharganya usaha yang telah

dilakukan untuk menggapai tujuan. Proses penilaian bertumpu pada standar individu, kinerja, penilaian aktivitas, dan atribusi terhadap penampilan.

c. Reaksi diri

Standar personal dapat mempengaruhi respon individu atas perilaku yang telah dilakukan. Sehingga, reaksi diri menjadi jembatan sebelum individu tersebut mendapat *reinforcement* dan *punishment*.

4. Regulasi Diri dalam Perspektif Islam

Terdapat firman Allah dalam al-Qur'an surat al-Hasyr ayat 18 yang menjelaskan tentang regulasi diri sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

Berdasarkan isi surat al-Hasyr ayat 18, menyebutkan bahwa segala perbuatan selama di dunia terjadi karena dalam diri manusia terdapat perencanaan yang baik, sehingga kelak di akhirat akan mendapat keselamatan. Tidak dapat dipungkiri bahwa introspeksi atau muhasabah diri menjadi kunci penting dalam hidup manusia untuk mencapai target di masa depan. Sehingga individu tersebut memiliki orientasi hidup yang jelas dan terarah.

Adanya rencana membantu individu melangkah menuju arah yang tepat dan memahami berbagai kriteria yang dibutuhkan secara efektif dan efisien. Dengan menerapkan strategi rencana yang tepat, dapat menjadi awal sebuah proses manajemen diri yang baik. Sehingga individu tersebut dapat menikmati segala hal baik yang diperoleh.

Dalam surat ar-Ra'du ayat 11 juga menjelaskan tentang regulasi diri.

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعْزِرُوا
مَا بِنَفْسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia”.

Jadi, pada dasarnya individu memiliki potensi untuk mengendalikan dirinya dengan dukungan yang paling kuat dari dalam diri individu itu sendiri. Peran dukungan tersebut besar pengaruhnya terhadap perilaku setiap individu, karena dapat membimbing individu menuju tujuannya. Namun terdapat dorongan lain yang muncul dalam diri individu, yakni karena terbukanya hati terhadap hidayah Allah.

Manusia berusaha mendorong dirinya dan menjuruskan perilakunya melalui pengendalian proaktif dengan menetapkan tujuan yang positif, kemudian individu tersebut memperkuat kompetensi serta upaya berdasarkan pertimbangan yang mengantisipasi mengenai hal-hal yang dibutuhkan dalam mencapai tujuan.

Pernyataan Bandura dalam penelitian (Ormrod, 2009), bahwa salah satu aspek regulasi diri adalah evaluasi diri. Terdapat istilah muhasabah dalam islam atau disebut dengan introspeksi diri. Muhasabah atau introspeksi diri tersebut merupakan salah satu trik evaluasi dan membersihkan diri sendiri dari perbuatan negatif yang telah dilakukan. Manusia tidak bisa lepas dari introspeksi dan evaluasi diri dalam proses meraih kesuksesan masing-masing. Persiapan diri akan jauh lebih matang dengan analisis diri yang baik, sehingga

kesuksesan di masa mendatang lebih mudah dicapai. Berdasarkan penafsiran tersebut, Ibnu Katsir menyebut kalimat elok yang terkenal sebagai ucapan Khalifah Umar bin al-Khatab, yaitu:

حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا ، وَزِنُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا ، فَإِنَّهُ أَهْوَنُ عَلَيْكُمْ فِي الْحِسَابِ
عَدَا ، أَنْ تُحَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ الْيَوْمَ ، وَتَزِينُوا لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ ، يَوْمَئِذٍ تُعْرَضُونَ لَا تَخْفَى مِنْكُمْ

خَافِيَةٌ (رواه ابن أبي الدنيا في "محاسبة النفس"، ص22 ، وأحمد في الزهد، ص 120)

Artinya: “Hisablah dirimu semua sebelum (nanti) dihisab. Dan timbanglah diri kamu semua sebelum (nanti) ditimbang. Karena nanti hisabmu akan lebih mudah jika engkau evaluasi dirimu sekarang. Dan hiaslah dirimu untuk pertemuan akbar (besar). Di hari akan ditampakkan semua dari kamu dan tidak ada yang tersembunyi.” (HR. Ibnu Abi Dunya di Muhasabatun Nafsi, hal. 22. Ahmad di ‘Zuhud, hal. 120.

Makna dari hadits tersebut, bahwa manusia membuat perhitungan atas dirinya sendiri. Karena hanya dirinya sendiri yang paling mengetahui bagaimana kualitas perilakunya. Sehingga dari evaluasi diri tersebut telah menyadarkan manusia akan berbagai kekurangan yang dimiliki dan kemudian individu tersebut berusaha introspeksi menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya (Hasan, 2012).

Muhasabah diri sangat diperlukan untuk melihat apa saja yang telah dilakukan sepanjang hidup, seberapa banyak amalan dan potensi yang sudah dikembangkan. Ketika individu sudah mengevaluasi dirinya, maka perlu mempertimbangkan sisi kelebihan dan kekurangannya. Segala pencapaian baik perlu ditingkatkan, sedangkan pencapaian yang kurang baik perlu untuk diperbaiki menjadi lebih baik lagi. Dengan begitu, individu akan bisa memandang masa depan secara holistic dengan baik untuk mencapai tujuan hidup yang bahagia dan dapat bermanfaat untuk dirinya dan orang lain (Waskito, 2014).

Diriwayatkan oleh Abu Hurairah, bahwa Nabi SAW bersabda yang artinya:

“Tidak akan pernah seorang Mukmin terperosok ke sebuah lubang sampai dua kali.” (HR. Ahmad, alBukhari, Muslim, Abu Dawud, dan Ibnu Majah).

Manusia tidak akan mengulangi kesalahan yang sama, karena manusia cenderung berkaca dari masa lalu dan mengambil hikmah dari kejadian-kejadian yang dialaminya.

B. Perilaku Makan

1. Pengertian Perilaku Makan

Menurut (Grimm & Steinle, 2011), perilaku makan merupakan penggabungan faktor psikologis yang berkaitan dengan nafsu makan individu, aversi (pantangan) yaitu menghindari makanan tertentu, preferensi (kesukaan), emosi positif dan negatif (mood, stres), kepekaan terhadap pemicu eksternal dan internal yang mempengaruhi asupan makan; faktor sosial berupa dinamika keluarga terkait pentingnya dukungan dan bimbingan orang tua dalam perilaku makan anak, tekanan sosial untuk memiliki tubuh ideal serta kerja keras untuk mendapatkan identitas diri di lingkungan individu tersebut; faktor fisiologis yakni karena rasa lapar atau kebutuhan untuk makan dan rasa kenyang; dan faktor biologis berkaitan dengan hormon dan bahan kimia yang terdapat di otak dapat berpengaruh terhadap konsekuensi perkembangan dan pemilihan jenis makan. Beberapa faktor tersebut yang dapat mempengaruhi jam makan, jumlah asupan makanan, dan pemilihan makanan (Grimm & Steinle, 2011).

Dalam memilih menu makanan, individu pasti akan memikirkan pilihannya baru kemudian menentukan menu makanan yang diinginkan. Penelitian (Elsner, 2002) menyatakan bahwa perilaku makan adalah bentuk manifestasi dari pikiran, niat, dan perbuatan guna mengaktualisasikan aktivitas menelan sesuatu yang berbentuk cair dan padat. Selain itu, (Benarroch & al, 2011) juga mengartikan perilaku makan sebagai suatu keputusan yang dapat menumbuhkan hubungan antara manusia dengan makanan seperti *habit* makan, dan perasaan yang terwujud saat makan yakni perasaan bahagia.

Perilaku makan menurut (Strien, Frijters, Bergers, & Defares, 1986) dijelaskan dalam teori *psychosomatic* atau *emotional eating*,

externality, dan *restraint*. Teori *psychosomatic* menjelaskan bahwa *emotional eating* merupakan aktivitas makan sebagai reaksi mengungkapkan emosi negative seperti rasa marah, cemas, takut, dan sebagainya. Makan dilakukan dengan tujuan mengurangi stres untuk sementara waktu dan menolak alarm dari dalam tubuh yakni rasa lapar. Individu memutuskan untuk makan sebagai reaksi atas emosi yang dirasakan, bukan karena adanya peringatan dari dalam tubuh, (Snoek, Strien, Janssens, & Engels, 2007). Individu cenderung makan secara berlebihan apabila berada dalam emosi yang tinggi, seperti mengonsumsi makanan berkalori tinggi dan berlemak (A.Zellner, 2006). Sehingga dapat dikatakan individu tersebut makan dengan melibatkan emosi negatif yang dirasakan.

External eating merupakan aktivitas makan sebagai reaksi terhadap dorongan terkait makanan, terlepas dari keadaan internal rasa lapar atau kenyang. Individu makan atas dasar dorongan lingkungan terutama rangsangan dari luar makanan, seperti letak makanan, bau makanan, dan selera makanan (Schachter, Goldman, & Gordon, 1968). Seperti halnya yang dialami mahasiswa, bahwa jika melihat makanan untuk pertamakalinya, maka timbul keinginan untuk membelinya. Selain itu juga, karena aroma yang ditimbulkan dari makanan.

Sedangkan *restrained eating* yaitu aktivitas makan yang berfokus terhadap dampak secara psikologis dari program diet dan menciptakan kecenderungan untuk makan berlebihan jika tidak membatasi jumlah makan. Individu secara sadar menahan diri untuk tidak mengonsumsi makanan dengan tujuan mengurangi atau menjaga berat badannya. Seperti halnya mahasiswa, seringkali mengabaikan waktu makan dan memiliki pola makan yang berantakan, maka dapat menyebabkan keinginan makan dengan porsi besar dan mengalami kenaikan berat badan karena telah melewati jam makan (Snoek, Strien, Janssens, & Engels, 2007).

Penelitian (Fassah & Retnowati, 2014), mendefinisikan perilaku makan sebagai sebuah kebiasaan yang sudah tertanam sejak dini tentang penentuan aktivitas makan dan apa yang diputuskan cenderung absolut. Seringkali individu tersebut membuat banyak pertimbangan dalam mengambil keputusan untuk makan. Perilaku makan juga diartikan sebagai suatu kondisi yang menggambarkan reaksi tindakan individu terhadap adab makan, frekuensi makan, pola makan, kuantitas dan kualitas asupan makan, makanan favorit, dan penentuan makanan yang melibatkan aspek fisiologi, psikologi, sosial, dan genetik sehingga akan berdampak pada status gizi individu.

Berdasarkan dari beberapa uraian di atas, peneliti mengacu pada definisi (Strien, Frijters, Bergers, & Defares, 1986) sebagai bahwa perilaku makan dapat dijelaskan dari teori *psychosomatic* yaitu aktivitas makan terjadi sebagai reaksi atas emosi negatif yang dimiliki individu, teori *externality* yaitu aktivitas makan sebagai reaksi atas rangsangan eksternal yang berasal dari makanan tanpa didahului rasa lapar, dan teori *restraint* yaitu aktivitas menahan rasa lapar secara sengaja dan cenderung makan dalam porsi yang sedikit.

2. Aspek-Aspek Perilaku Makan

Menurut (Simchi-Levi, 2000) aspek-aspek perilaku makan adalah sebagai berikut :

- a. Keteraturan makan, seperti memperhatikan waktu makan (pagi, siang, dan malam)
- b. Kebiasaan makan. Kebiasaan makan dapat dilihat dari cara makan seperti duduk, berdiri, atau makan dengan posisi berbaring, kemudian dari tempat makan dan beberapa aktivitas yang dilakukan ketika makan.
- c. Alasan makan. Aktivitas makan terjadi atas dasar kebutuhan fisiologis (rasa lapar), kebutuhan psikologis (mood, perasaan,

suasana hati), dan kebutuhan sosial (konformitas antara teman sebaya, gengsi).

- d. Aneka makanan yang dimakan
- e. Prediksi kalori yang terdapat di dalam makanan.

Sedangkan menurut (Notoadmodjo, 1993) perilaku makan terdapat beberapa aspek, diantaranya persepsi, pengetahuan, praktek, dan sikap terhadap makanan serta komponen yang terkandung di dalamnya, pengelolaan makanan, dan hal lain yang berkaitan dengan tubuh individu.

Sehingga dapat dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek perilaku makan adalah (1) persepsi dan sikap terhadap makan, (2) alasan makan, (3) jenis makanan yang dimakan, (4) pengetahuan mengenai gizi, dan (5) praktek terhadap makanan berkaitan dengan pengelolaan makanan.

Fokus dalam penelitian ini adalah pada jenis perilaku makan mahasiswi. Hal tersebut karena peneliti ingin mengeksplorasi jenis perilaku makan yang mendominasi mahasiswi ketika berada di masa pandemi. Sehingga jenis perilaku makan di masa pandemi tersebut dapat terungkap. Berdasarkan (Strien, Frijters, Bergers, & Defares, 1986) terdapat tiga jenis perilaku makan yakni *emotional eating*, *external eating*, dan *restrained eating*, namun peneliti hanya fokus pada dua jenis perilaku makan yaitu *emotional eating* dan *external eating*. Hal tersebut dikarenakan hasil observasi dan wawancara kepada responden berjenis kelamin perempuan, peneliti menemukan fakta bahwa 43 mahasiswi aktif S1 prodi Tata Boga angkatan 2018 cenderung memiliki jenis perilaku makan *emotional eating* dan *external eating*.

Sedangkan berdasarkan hasil observasi pada jenis *restrained eating* yaitu berfokus pada akibat secara psikologis dari diet yang

mewujudkan kecenderungan untuk makan berlebihan apabila tidak membatasi kuantitas makan, menunjukkan skor paling lemah jika dibandingkan jenis perilaku makan yang lain pada mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang. Berdasarkan pernyataan beberapa mahasiswi yang tidak ingin diet atau menurunkan berat badan di masa pandemi, karena menurutnya akan membuat kondisi tubuhnya lemas. Sedangkan kondisi pandemi seperti ini penting untuk meningkatkan imunitas tubuh dan menjaga perasaan selalu bahagia dengan makan makanan manis atau lainnya. Oleh karena hal tersebut, peneliti ingin mengeksplorasi jenis perilaku makan *emotional eating* dan *external eating* pada mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan

Perilaku makan menurut (Deliens, Clarys, Bourdeaudhuij, & Deforche, 2014) dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya:

a. Usia dan Jenis Kelamin

Individu dengan usia antara 18-30 tahun cenderung kurang memperhatikan kesehatannya dan orang yang lebih tua berpotensi lebih besar dalam memilih makanan berdasarkan problem kesehatan. (Lala & Nurpasila, 2021). Selain itu, jenis kelamin juga memberikan dampak terhadap perilaku makan. Sebuah riset di Eropa membuktikan bahwa wanita memiliki perilaku makan yang lebih sehat dibandingkan pria dan wanita lebih aware atas peningkatan berat badan. Namun hal tersebut bergantung pula dengan faktor-faktor lainnya.

b. Pengetahuan Gizi

Tingginya pengetahuan individu sangat berdampak pada perilaku dan sikap dalam memilih aneka makanan dan selanjutnya berdampak pada gizi yang bersangkutan. Pengetahuan tentang gizi

dapat memajukan kemampuan individu untuk mengimplementasikan pengetahuan gizi yang dimiliki dalam memilih maupun mengolah bahan makanan, sehingga kebutuhan gizi dapat tercukupi (Suhardjo, 2015). Mahasiswa yakin bahwa pengetahuan seputar gizi dan makanan dapat dijadikan sebagai langkah awal untuk menciptakan perilaku makan sehat. Menurut Khomsan pengetahuan tentang gizi dapat berdampak pada konsumsi dan komposisi pangan individu bagi seseorang yang memiliki pengetahuan gizi baik. Namun pengetahuan tersebut belum tentu dapat mengubah kebiasaan makannya (Rahman, Dewi, & Armawaty, 2016)

c. Faktor Individu

1) Rasa

Rasa merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi individu dalam mengambil keputusan memilih menu makanan, baik jenis makanan tidak sehat maupun makanan sehat. Hal tersebut seringkali terjadi pada mahasiswa, yang menjadikan rasa sebagai faktor utama dalam menentukan menu makanan. Bahkan mahasiswa rela membayar mahal untuk bisa menyantap makanan dengan cita rasa mengunggah selera.

2) Disiplin diri

Disiplin diri erat kaitannya dengan keterikatan diri atau mengendalikan diri sendiri. Setiap individu memiliki hak atau bebas memilih makanan yang diinginkan. Individu yang memiliki sikap disiplin, akan cenderung berhati-hati dalam memilih makanan. Seperti halnya pada mahasiswa yang memiliki kesadaran akan kesehatan dirinya, maka individu tersebut lebih disiplin dalam mengambil keputusan terkait apa yang akan dimakan, sekiranya tidak membahayakan kesehatannya.

3) Nilai, norma, keyakinan diri

Perilaku makan yang baik tercermin pada individu yang taat pada norma dan nilai yang ada, serta memiliki keyakinan diri yang baik.

4) Keadaan pikiran atau stres

Kondisi stress pada individu menyebabkan dirinya dihadapkan dengan dua pilihan, yaitu memiliki perilaku makan yang sehat atau tidak sehat. Seringkali stres yang dialami oleh mahasiswa hanya seputar mata kuliah yang baru dipelajari, materi yang sulit dipahami, dan saat dihadapkan dengan ujian. Namun beberapa hal tersebut dapat mengganggu selera makan mahasiswa.

5) Citra tubuh

Citra tubuh yang dimiliki individu berkaitan dengan citra ideal sosiokultural. Hal tersebut tentu mempengaruhi pola makan individu.

6) Pengetahuan diet

Semua individu memiliki kesadaran untuk dapat memilih menu makan yang baik untuk kesehatan. Namun, individu tersebut juga dapat merubah pola makan yang buruk menjadi pola makan sehat atas dasar pengetahuan tentang diet yang dimiliki.

7) Waktu dan kenyamanan

Timing memasak yang tepat dan menyiapkan makan bisa menjadi faktor yang mempengaruhi perilaku makan individu, khususnya ketika sedang menghadapi tes atau ujian. Karena dalam proses memasak dan menyiapkan makanan akan membutuhkan waktu yang cukup lama, dibandingkan dengan menyantap hasil masakan yang cukup singkat. Sehingga dengan timing memasak yang tepat, dapat membuat individu tersebut menikmati hidangan dengan puas.

8) Ritme atau struktur harian

Siklus harian individu yang berantakan seperti kebiasaan begadang karena tugas atau hal lain, dapat memicu pola makan tidak sehat dan cenderung kacau.

9) Kebiasaan makan pada masa lalu

Habit makan sejak kecil dapat mempengaruhi perilaku makan saat ini. Individu dengan *habit* atau kebiasaan makan yang baik, maka saat dewasa pun memiliki perilaku makan yang baik juga. Sebaliknya, individu yang kurang bisa mengatur perilaku makannya, maka akan memiliki kebiasaan makan yang buruk saat dewasa.

10) Tingkat aktivitas fisik

Semakin banyak intensitas aktivitas fisik seseorang, maka akan semakin banyak energi yang terkuras. Hal tersebut dapat menyebabkan individu bergairah untuk makan apa saja setelah berolah raga.

11) Metabolisme

Metabolisme tubuh yang baik pada individu dapat menjadikan kalori dalam lebih mudah dicerna oleh pencernaan. Sehingga cukup baik untuk kesehatan dan menentukan perilaku makan sehat.

12) Gaya hidup (*life style*)

Gaya hidup sehat pada individu tercermin pada perilaku makan yang baik. Seringkali ketika individu merasa lelah, yang dilakukan adalah makan makanan yang padat energy untuk membantu meningkatkan stamina tubuh.

d. Lingkungan Sosial

1) Bimbingan dari orang tua

Dukungan dan bimbingan orang tua sangat diperlukan dalam perilaku makan anak. Kebiasaan makan yang diajarkan oleh orang tua sejak kecil, akan berdampak pada perilaku

makan anak di usia dewasa. Sehingga, bimbingan orang tua menjadi penting untuk dapat menumbuhkan kebiasaan baik dalam perilaku makan anak. .

2) Dukungan sosial

Seringkali dukungan sosial dianggap remeh oleh sebagian orang dalam hal pola makan, Dukungan sosial menjadi faktor terpenting untuk individu dengan perilaku makanan yang tidak sehat. Dukungan tersebut bisa berasal dari kerabat dekat, keluarga, dan masyarakat. Ketika individu mendapat dukungan sosial yang positif dari lingkungan sekitar, maka cenderung memiliki kebiasaan atau pola makan yang baik dan akan mempertimbangkan berbagai hal yang dapat membuat dirinya sakit.

3) Tekanan teman sebaya

Individu seringkali sulit menolak ajakan temannya untuk membeli makanan, walaupun sedang dalam program diet sekalipun. Akibat tekanan atau paksaan teman, individu tersebut cenderung kurang bisa mengendalikan ego nya untuk membeli makan.

e. Lingkungan Fisik

1) Ketersediaan makanan dan aksesibilitas makanan

Pada kalangan mahasiswa, membeli makanan di kantin menjadi jalan ninja dalam pemenuhan kebutuhan fisiologis selama berada di kampus. Individu tersebut akan memilih makanan yang tersedia, baik itu makanan sehat maupun tidak sehat sekalipun. Namun, biasanya mahasiswa akan cenderung memilih makanan sehat dibandingkan makanan yang tidak sehat.

2) Daya tarik makanan

Daya tarik makanan memoengaruhi individu dalam menentukan menu makanan dan tentunya pola makan sehari-hari.

3) Harga makanan

Biasanya, makanan tidak sehat cenderung memiliki harga yang cukup murah. Namun tak sedikit juga makanan sehat yang harganya murah, seperti aneka olah sayur (bayam, soup, kangkung). Dengan harga Rp 3.000 sudah bisa mendapatkan satu porsi sayur bayam. Harga menjadi faktor penting bagi mahasiswa rantau yang kecenderungannya memilih membeli makanan siap saji, dibandingkan memasak sendiri, karena akan membutuhkan waktu dan bahan yang cukup banyak.

f. Lingkungan Makro

1) Kebijakan dan perundang-undangan

Perilaku makan individu juga dipengaruhi oleh faktor kebijakan dan perundang-undangan, misalnya terdapat kebijakan mengenai konsumsi minuman keras. Dengan adanya kebijakan tersebut, individu akan mempertimbangkan keinginannya untuk mabuk-mabukan yang dapat membuat dirinya melanggar kebijakan dan perundang-undangan.

2) Norma dan nilai-nilai sosial budaya

Setiap daerah memiliki norma dan nilai sosial budaya yang berbeda dan bersifat dinamis. Yang mana di dalam nilai-nilai sosial di dalamnya terdapat nilai positif dan negatif. Nilai positif banyak berkaitan dengan tingginya rasa simpati, seperti menolong orang lain. Kemudian norma atau peraturan yang ada di setiap wilayah menjadi penting untuk diataati oleh semua individu, seperti norma kesopanan, etika makan, dan lain sebagainya. Sehingga nilai-nilai dan norma tersebut dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang.

3) Tingkat perkembangan teknologi dan komunikasi

Perkembangan teknologi dan komunikasi yang pesat berdampak pada kuantitas dan aneka pangan, sehingga individu memiliki beberapa opsi makanan yang tentunya akan berdampak terhadap perilaku makannya. Beredarnya iklan di berbagai media televisi maupun aplikasi, seperti pamphlet di jalan, bahkan saat ini iklan makanan seringkali ditampilkan di sela-sela sinetron yang dapat menggugah selera penonton untuk membeli produk iklan yang dilihat. Sehingga iklan di berbagai media tersebut besar kemungkinan membuat individu untuk membeli suatu makanan tertentu dan menentukan perilaku makannya sendiri.

g. Lingkungan Kampus

1) Tempat tinggal

Individu yang tinggal bersama teman-teman sebaya akan lebih mudah mengontrol perilaku makannya. Karena adanya kecenderungan masak bersama lokasi tempat tinggal. Sehingga individu tersebut tentu akan memilih memasak masakan sehat.

2) Masyarakat pelajar

Kecenderungan masyarakat pelajar cenderung memiliki perilaku makan yang sama dengan komunitasnya.

3) Gaya hidup universitas

Gaya hidup universitas yang dimaksud disini adalah bagaimana kebiasaan civitas akademika di dalamnya, termasuk salah satunya adalah *life style* yang dapat menentukan perilaku makan.

4) Ujian

Respon mahasiswa ketika menghadapi ujian tentu bermacam-macam, ada yang positif dan negatif. Respon negatif bisa berbentuk perilaku makan individu yang kurang sehat dengan tidak memperhatikan porsi makan

ataupun *timing* makan yang kurang tepat. Sehingga hal tersebut memicu naiknya berat badan. Sedangkan respon positif bisa berbentuk pengendalian perilaku makan yang baik, dengan mengonsumsi makanan sehat.

4. Perilaku Makan dalam Perspektif Islam

Dalam Islam, perintah mengontrol perilaku makan atau larangan makan berlebihan dinyatakan dengan tegas dalam Q.S. al-A'raf (7): 31.

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya: “Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”

Dalam Tafsir al-Azhar, terdapat penggalan ayat: “Makanlah kamu dan minumlah, tetapi jangan berlebih-lebihan”. Ditafsir sebagai makan makanan dan minuman yang sederhana. Selaras dengan penafsiran Hamka, (Shihab, 2002) yang menjelaskan perintah tidak berlebih-lebihan dalam hal makan dan minum, yakni tidak melampaui batas, merupakan tuntunan yang harus disesuaikan dengan kondisi setiap individu. Atas dasar itu, maka dapat dikatakan bahwa, penggalan ayat tersebut menganjurkan sikap proporsional dalam perilaku makan dan minum.

Imam Asy-Syafi'i menjelaskan bahaya penuhnya perut dengan makanan, beliau berkata:

“Kekenyangannya membuat badan menjadi berat, hati menjadi keras, menghilangkan kecerdasan, membuat sering tidur dan lemah untuk ibadah”

Jika badan dipenuhi oleh makanan dan telah mencapai batas kenyang yang berlebihan, maka akan menyebabkan tubuh menjadi malas untuk beribadah dan hukumnya bisa menjadi haram.

Ibnu Hajar Al-Asqolani menjelaskan bahwa:

“Larangan kekenyangan dimaksudkan pada kekenyangan yang membuat perut penuh dan membuat orangnya berat untuk melaksanakan ibadah dan membuat angkuh, bernaflu, banyak tidur dan malas. Hukumnya dapat berubah dari makruh menjadi haram sesuai dengan dampak buruk yang ditimbulkan (misalnya membahayakan kesehatan)”

Jadi, berdasarkan kajian tersebut di atas, bahwa Islam melarang makan-minum berlebihan karena sebagai dampaknya, individu akan mengalami hal-hal negatif seperti gangguan kesehatan fisik bahkan kesehatan psikis individu itu sendiri.

C. Pengaruh Regulasi Diri terhadap Perilaku Makan di Masa Pandemi

Perilaku makan sebagai sebuah kebiasaan yang sudah tertanam sejak dini tentang penentuan aktivitas makan dan seringkali individu tersebut membuat banyak pertimbangan dalam mengambil keputusan absolut untuk makan. Masa pandemi COVID-19 yang sudah berlangsung sejak awal tahun 2020, memberikan berbagai perubahan terhadap pola hidup masyarakat di dunia dan perilaku makan sebagian besar masyarakat Indonesia termasuk para mahasiswa perempuan.

Perilaku makan dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, salah satunya yaitu regulasi diri. Regulasi diri dalam perilaku makan secara luas mengacu pada berbagai proses yang terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan (Baumeister, Gailliot, & Nath, 2006) dan mencakup pengelolaan perilaku, pikiran, perasaan, perhatian dan lingkungan dalam mengejar tujuan pribadi. (Johnson, Pratt, & Wardle, Dietary restraint and self-regulation in eating behavior, 2012) menambahkan individu yang memiliki regulasi diri yang baik dinilai memiliki pola makan sehat yang dapat dilihat dari perilaku makan yang baik. Individu mempunyai

perhatian pada persoalan kesehatan seperti pilihan pengonsumsi makanan yang sehat. Sebaliknya, individu yang memiliki regulasi diri yang rendah dalam perilaku makan, dinilai memiliki perilaku makan yang kurang baik. Individu merasakan ketidakpuasan pada keinginan makan, pemikirannya hanya terfokus pada kejenuhan di masa pandemi, bentuk dan berat badan, merasa kurang sehat, dan berpikir bagaimana menjadi ideal yang menyebabkan individu menjadi tidak perhatian terhadap pemilihan makanan yang sehat.

Walaupun pada realitasnya individu tersebut merasa nyaman dan terbiasa dengan perilaku makan yang kurang baik di masa pandemi, namun individu tersebut beranggapan bahwa perilaku makan benar-benar dipandang sebagai aktivitas untuk mempertahankan hidup. Sehingga, bagaimanapun kondisinya individu tersebut tetap menentukan perilaku makan seperti apa yang dipilih selama masa pandemi berlangsung dengan dengan pengendalian diri masing-masing.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori-teori yang telah dikemukakan peneliti di atas mengenai pengaruh regulasi diri terhadap perilaku makan di masa pandemi, maka diajukan hipotesis sebagai berikut:

(Ha) : Variabel regulasi diri berpengaruh signifikan terhadap perilaku makan di masa pandemi pada Mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang.

(H0) : Variabel regulasi diri tidak berpengaruh signifikan terhadap perilaku makan di masa pandemi pada Mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian kuantitatif berhubungan dengan rancangan penelitian yang menggunakan metode penelitian kuantitatif. Desain penelitian berragam, sesuai dengan metode yang digunakan. Ragam desain penelitian berupa wawancara langsung (tatap muka) atau tidak langsung (melalui media), survei online, atau survei melalui pos misalnya. Instrument lain yang digunakan termasuk survei SMS / Pesan Tes, atau penghitungan fisik. Dalam hal ini peneliti menggunakan desain penelitian survei.

Metode penelitian kuantitatif dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan informasi jumlah orang yang berpikir, berperilaku maupun merasa dengan cara tertentu. Metode penelitian kuantitatif melibatkan ukuran sampel yang besar, karena berfokus pada kuantitas respon untuk mendapatkan wawasan yang lebih spesifik sebagai tujuan penelitian kuantitatif. Format standar pada metode penelitian kuantitatif adalah setiap responden diberikan pertanyaan pertanyaan yang sama, untuk memastikan bahwa seluruh sampel data, dapat dianalisis secara merata. Data disediakan dalam bentuk numeric yang dapat diukur dan dianalisis dengan menggunakan teknik statistik. Akan tetapi, survei dapat disesuaikan dan bercabang jika responden menjawab dengan cara tertentu, misalnya orang yang puas atau tidak puas dengan suatu layanan mungkin akan mendapat pertanyaan yang berbeda. (Hamdi, Bahruddin, & Anas, 2014)

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian tersebut di atas, maka penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi sederhana yang bertujuan untuk menguji pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y.

Variabel pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Variabel Terikat (Y) : Perilaku Makan
2. Variabel Bebas (X) : Regulasi Diri

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Perilaku Makan

Perilaku makan didefinisikan sebagai sebuah kebiasaan yang sudah tertanam sejak dini tentang penentuan aktivitas makan yang melibatkan aspek fisiologis, psikologis, sosial, dan biologis, sebagai respon dari emosi negatif dan stimulus terkait makanan terlepas dari internal rasa kenyang maupun lapar, serta apa yang diputuskan tersebut cenderung absolut. Namun pada penelitian ini, peneliti ingin mengeksplorasi jenis perilaku makan pada responden, yaitu jenis perilaku makan *emotional eating* dan *external eating*.

Makan *emotional eating* didefinisikan sebagai respon untuk menyatakan kemarahan atau emosi negatif dengan tujuan mengurangi stres yang dirasakan untuk sementara waktu dan mengabaikan alarm lapar dari dalam tubuh. Aspek *emotional eating* adalah makan sebagai respon terhadap emosi.

Sedangkan *external eating* didefinisikan sebagai respon terhadap rangsangan terkait makanan terlepas dari kondisi internal rasa lapar dalam tubuh terutama stimulus eksternal makanan. Aspek *external eating* adalah makan dilakukan sebagai respon terhadap rangsangan external.

2. Regulasi Diri

Self regulation atau pengaturan diri didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam menjalankan serangkaian tindakan guna mengatur aktivitas diri dengan kesesuaian menggunakan strategi penggunaan kognitif, afeksi atau emosional, dan mampu mengendalikan tingkah lakunya dengan tiga tahapan yaitu,

mengembangkan rencana, menilai diri, mengamati diri, dan memberikan tanggapan untuk dirinya sendiri dalam rangka mencapai tujuan untuk hidup bahagia dan teratur. Aspek-aspek pada regulasi diri diantaranya adalah (1) perencanaan dan implementasi tujuan, (2) kemauan dalam proses kognitif-afektif, (3) pengamatan diri terhadap perilaku seseorang, determinan dan efeknya.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut (Sugiyono, 2018) Populasi adalah koleksi besar individu atau objek yang merupakan fokus utama dari penelitian ilmiah, yang mana individu atau objek tersebut diketahui memiliki karakteristik yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi aktif S1 Program Studi Tata Boga Universitas Negeri Malang. Adapun jumlah populasi sebagai berikut ini :

Tabel 3.1

Daftar Jumlah Populasi Mahasiswi aktif S1 Prodi Tata Boga Universitas Negeri Malang

NO	Angkatan	Jumlah Mahasiswi
1	2019	30
2	2018	45
3	2017	20
4	2016	15
	Total	110

2. Sampel

Menurut Arikunto dalam (Riduwan, 2012) sampel adalah beberapa dari keseluruhan subyek atau obyek yang diteliti sebagai representasi dari populasi dan sumber data. Sedangkan menurut

(Sugiyono, 2018) sampel adalah bagian besar dari karakteristik dan kuantitas yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Teknik sampling menurut (Riduwan, 2012) adalah metode mengambil perwakilan populasi yang diteliti. Peneliti tidak harus mengambil semua subyek populasi dalam skala besar, misalnya karena minimnya dana, waktu, kesanggupan, dan lain-lain, maka peneliti bisa mengambil beberapa dari populasi yang dapat mewakili dan dapat digeneralisasikan pada keseluruhan subyek peneliti. Menurut Arikunto dalam (Riduwan, 2012), menjelaskan bahwa apabila subjek dalam penelitian kurang dari 100, maka sampel yang digunakan adalah keseluruhan populasi. Namun jika jumlah subjek besar, dapat diambil antara 10-15% atau lebih. Atas dasar tersebut, perwakilan subyek yang diambil dari populasi haruslah representatif. Sehingga dalam penelitian ini, subjek yang diteliti adalah subjek yang memenuhi beberapa kriteria sebagai berikut:

1. Subjek merupakan mahasiswi aktif S1 program studi Tata Boga Universitas Negeri Malang angkatan 2016, 2017, 2018, dan 2019
2. Subjek sudah mendapatkan mata kuliah gizi

Peneliti menggunakan teknik pengambilan sampling *purposive sampling/judgemental sampling* yang termasuk dalam *non probability sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik sampling non-probabilitas di mana anggota sampel dipilih hanya berdasarkan pengetahuan dan penilaian profesional peneliti berdasarkan kesesuaian karakteristik tertentu. Teknik pengambilan sampel *pusposive sampling* dimaksudkan karena berbagai alasan. Peneliti mengambil 75% dari jumlah total populasi. Sehingga hasil yang didapat untuk dijadikan sebagai sampel berjumlah 83 orang.

E. Metode Pengumpulan Data

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Skala yang digunakan oleh peneliti adalah skala perilaku makan dan skala regulasi diri. Skala merupakan salah satu alat pengukuran pada penelitian atau instrument penelitian yang biasanya diaplikasikan dalam pengumpulan data penelitian. Dalam skala penelitian terdapat butir-butir aitem yang harus dijawab oleh subjek penelitian. Berikut adalah skala yang digunakan oleh peneliti:

1. Skala Perilaku Makan

Skala perilaku makan dimodifikasi dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) (Strien, Frijters, Bergers, & Defares, 1986) yang menyingkap perilaku makan seseorang dengan tiga jenis pengukuran, yaitu *emotional eating* (13 item), *external eating* (10 item), dan *restrained eating* (10 item). Namun dalam penelitian ini, peneliti hanya menggunakan pengukuran *emotional eating* (13 item) dan *external eating* (10 item). Skala DEBQ banyak digunakan dan berkembang di Belanda, namun berbagai Negara juga menggunakan skala tersebut, seperti China, Jepang, Korea, Srilanka, Spanyol, Jerman, Inggris, Rusia, Portugis, Eropa, dan Taiwan. Beberapa peneliti di Indonesia juga menggunakan skala DEBQ sebagai instrument penelitian dengan mayoritas subyeknya adalah remaja dan dewasa, seperti mahasiswa.

Dalam penelitian (Lee, Jang, & Hong, 2010) mengemukakan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* diperoleh sebesar 0,86-0,94. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk menggunakan DEBQ sebagai instrumen yang tepat pada penelitian ini, karena nilai konsistensi yang tinggi dan kesesuaian item pada skala tersebut untuk mahasiswa. Item yang terdapat dalam skala DEBQ berbentuk *favorable*, yakni pernyataan yang mendukung atau memihak objek penelitian. Subyek menentukan tingkat persetujuan terhadap pernyataan yang tersedia

dengan memilih salah satu dari beberapa pilihan yang tersedia. Pilihan jawaban menggunakan skala likert yang berisi lima pilihan jawaban mulai dari jawaban dengan poin paling rendah jika aitem tersebut favorable, yakni dengan urutan sangat tidak sesuai (poin 1), tidak sesuai (poin 2), kurang sesuai (poin 3), sesuai (poin 4), dan sangat sesuai (poin 5). Sehingga setelah responden mengisi skala DEBQ tersebut, akan diketahui jumlah skor yang diperoleh. Skor menunjukkan jenis perilaku makan apa yang dimiliki responden dan dari skor tersebut dapat menentukan seberapa tinggi perilaku makan responden pada jenis perilaku makan yang dimiliki. Berikut ini adalah distribusi item pada skala perilaku makan.

Tabel 3.2
Blue Print The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)

Jenis	Aspek	Indikator	Item Favorable	Jumlah
<i>Emotional eating</i>	Makan sebagai respon terhadap emosi	Makan untuk menghilangkan stress	2, 6, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 30, 31, 33	13
<i>External eating</i>	Sebagai respon terhadap rangsangan external.	Keterterikan membeli makanan karena rangsangan dari lingkungan	3, 4, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 32	10
Total				23

2. Regulasi Diri

Skor pada variabel regulasi diri diperoleh dari responden dengan mengisi skala regulasi diri yang telah dibuat oleh peneliti. yaitu untuk menilai kemampuan pengendalian diri individu mengenai perilaku makan. Pada skala Regulasi Diri terdapat 3 aspek, yaitu perencanaan dan implementasi tujuan, pengamatan diri terhadap perilaku seseorang, determinan dan efeknya, dan kemauan dalam proses kognitif dan

afektif. Skala Regulasi Diri menilai kapasitas pengendalian diri individu dalam hal perilaku makan, menggunakan 19 item (misalnya, " Saya dapat menghindari makanan yang menarik perhatian"). Responden menjawab item-item tersebut pada skala 5 poin dari "1 = sangat tidak sesuai" hingga "5" = sangat sesuai. Berikut adalah blueprint skala Regulasi Diri:

Tabel 3.3

Blue Print Skala Regulasi Diri

No	Aspek	Indikator	No. Item Favorable	Jumlah
1	Perencanaan dan Implementasi tujuan	Menentukan Standar dan Tujuan Diri	1, 2, 3, 4	4
		Kontingensi yang Ditetapkan Sendiri	5, 6, 7	3
2	Kemauan Dalam Proses Kognitif-Afektif	Pengaturan Emosi	8, 9, 10, 11	4
3	Pengamatan diri terhadap perilaku seseorang, determinan dan efeknya	Instruksi Diri	12, 13, 14	3
		Evaluasi Diri	15, 16, 17, 18, 19	5

F. Validitas dan Reliabilitas

Dalam sebuah penelitian ilmiah, validitas dan reliabilitas penting untuk dipahami. Validitas alat ukur bertujuan untuk memastikan bahwa instrument atau alat ukur tersebut dapat menunjukkan hasil data akurat sesuai dengan konstruk yang sudah ditentukan. Sedangkan reliabilitas alat ukur bertujuan untuk memastikan adanya konsistensi

hasil yang tepat dalam penelitian ketika digunakan oleh banyak peneliti (Azwar, 2012).

1. Validitas

Validitas mengarah pada kecermatan dan kesesuaian sebuah instrument atau alat ukur penelitian saat pengukuran berlangsung. Validitas isi (*content validity*) digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini, yang menurut (Azwar, 2012) merupakan salah satu jenis validitas pada sebuah alat ukur yang dapat menyingkap suatu sifat dengan cara melakukan uji kelayakan alat ukur melalui persetujuan beberapa penilai professional atau *professional judgement*. Pernyataan-pernyataan dalam skala penelitian ini nantinya akan diperiksa kembali oleh dosen pembimbing guna memastikan aitem yang terdapat dalam skala penelitian tersebut sesuai dengan tujuan pengukuran dan sudah sesuai dengan aspek teori yang diambil.

Uji Validitas

Instrument penelitian atau alat ukur dapat dikatakan valid, apabila alat ukur tersebut mampu mengukur apa yang harus diukur untuk mendapatkan data (Riduwan, 2012). Nilai validitas dihitung dengan menggunakan rumus korelasi Produk-Moment dengan angka kasar (*raw score*) rumusnya sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum x^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan Y

X = Skor item

Y = Skor Total

N = Banyak Subjek (responden)

Selanjutnya dihitung dengan Uji-t dengan rumus:

$$t_{hitung} = r \frac{\sqrt{n-2}}{\sqrt{(1-r^2)}}$$

Keterangan:

t = Nilai *t hitung*

r = koefisien korelasi hasil *r hitung*

n = jumlah responden

Distribusi (Tabel t) $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan (dk = n - 2)

Kaidah keputusan:

jika *t hitung* > *t tabel* berarti valid, sebaliknya

jika *t hitung* < *t tabel* berarti tidak valid

2. Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada konsistensi pengukuran atau keajegan (Sukardi, 2012). Keandalan yang terpercaya dapat ditunjukkan melalui skor tes dan koefisien reliabilitas. Jika data yang dikumpulkan menunjukkan hasil yang sama setelah diuji menggunakan berbagai metode dan kelompok sampel, maka informasi tersebut dapat diandalkan atau dipercaya. Alat ukur yang memiliki keandalan, hasilnya akan valid. Uji reliabilitas dapat dilihat menggunakan koefisien *Cronbach Alpha*. Dalam koefisien tersebut tersedia angka 0 sampai dengan angka 1, yang mana arahnya berbadnding terbalik yakni semakin besar angka, maka semakin reliabel data (Azwar, 2012). Reliabilitas yang tinggi menunjukkan konsistensi yang baik dan instrument atau alat ukur tersebut dinyatakan reliabel (Azwar, 2012).

Uji Reliabilitas

Peneliti menggunakan *cornbach alpha* dalam uji validitas, karena instrument penelitian menggunakan kuesioner maka rumusnya sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{(k)(1 - \sum \sigma b^2)}{(k-1)\sigma^2 t}$$

Keterangan :

r_{11} = Nilai Reliabilitas

$\sum S_i$ = Jumlah varians skor tiap-tiap item

$s t$ = Varians total

k = Jumlah item

Sumber: (Riduwan, 2012)

G. Teknik Analisis Data

Menurut (Sugiyono, 2018), teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif merupakan metode pengolahan data responden setelah semua data terkumpul. *Software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 25 dipilih peneliti sebagai alat atau media untuk menganalisis data penelitian dan melakukan analisis statistik inferensial dan analisis deskriptif. Tujuan dilakukannya analisis statistik deskriptif adalah untuk memperoleh data sederhana terkait responden penelitian dan variabel penelitian. Sedangkan untuk melihat adanya pengaruh antar variabel, peneliti menggunakan analisis statistik inferensial. Dalam menganalisis data parametrik, peneliti menggunakan teknik *korelasi product moment pearson*. Sedangkan untuk menganalisis data non parametric menggunakan teknik korelasi *spearman's rho*. Peneliti juga melakukan uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

Analisis data dilakukan dengan mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden,

melakukan perhitungan untuk menjawab pertanyaan pada rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Penafsiran atau interpretasi numerik atau angka digunakan untuk mengetahui tinggi rendahnya hubungan kedua variabel berdasarkan nilai r (koefisien korelasi) (Sugiyono, 2018). Dijabarkan pada table berikut ini:

Interval Korelasi	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

(Sugiyono, 2018)

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas Data

Berdasarkan pernyataan (Riduwan, 2012) bahwa, tujuan dilakukan uji normalitas adalah untuk mengetahui suatu penyebaran data dalam kondisi normal atau tidak. Rumus yang digunakan dalam uji normalitas yaitu Chi-Kuadrat (χ^2)

$$\chi^2 = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

Keterangan:

χ^2 = Nilai Chi-kuadrat

fo = frekuensi yang diobservasi (frekuensi empiris)

fe = frekuensi yang diharapkan (frekuensi teoritis)

Jika $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$ artinya Distribusi data tidak normal

Jika $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ artinya data berdistribusi normal

Sumber: (Riduwan, 2012)

b. Uji Regresi Linier Sederhana

Berdasarkan pernyataan (Sugiyono, 2018) bahwa tujuan uji regresi linier sederhana adalah untuk mengetahui hubungan kausal atau fungsional satu variabel bebas dengan satu variabel terikatn. Persamaan umum regresi linier sederhana adalah :

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

\hat{Y} = Subjek dalam variabel dependen yang diprediksikan

a = Harga Y bila X = 0 (harga konstan)

b = Angka arah atau koefisien regresi, yang menunjukkan angka peningkatan ataupun penurunan variabel terikat yang didasarkan pada variabel bebas. Jika b adalah positif, maka naik, begitu sebaliknya.

X = Subjek pada variabel bebas yang memiliki nilai tertentu.

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

1) Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Diri

Suatu pengukuran apabila menghasilkan data yang akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur, maka dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi. Suatu alat ukur yang valid memiliki validitas tinggi, pun sebaliknya (Arikunto, 2006).

Penelitian ini menggunakan patokan $r_{IY} \geq 0,30$ sebagai item yang validitasnya tinggi atau memuaskan. Sedangkan aitem dengan $r_{IY} \leq 0,30$ dianggap tidak memuaskan atau memiliki validitas yang rendah. Berdasarkan analisis dari 19 item terdapat 3 item dinyatakan tidak valid, yaitu pada aitem nomor 5, 6, dan 14. Analisis dilakukan dengan menggunakan aplikasi *IMB SPSS versi 25 for windows*. Berikut adalah rincian validitas aitem:

Tabel 4.1

Validitas Skala Regulasi Diri

Jenis Variabel	Aspek	Indikator	No. Item Favorable	Item Valid	Item Tidak Valid
Regulasi Diri (X)	Perencanaan dan implementasi tujuan	Menentukan Standar dan Tujuan Diri	1, 2, 3, 4	1, 2, 3, 4	-
		Kontingensi yang Ditetapkan Sendiri	5, 6, 7	7	5 dan 6

	Kemauan Dalam Proses Kognitif-Afektif	Pengaturan Emosi	8, 9, 10, 11	8, 9, 10, 11	-
	Pengamatan diri terhadap perilaku seseorang, determinan dan efeknya	Instruksi Diri	12, 13, 14	12, 13	14
		Evaluasi Diri	15, 16, 17, 18, 19	15, 16, 17, 18, 19	-

2) Hasil Uji Validitas Skala Perilaku Makan

Suatu pengukuran apabila menghasilkan data yang akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi, pun sebaliknya. (Arikunto, 2006).

Penelitian ini menggunakan patokan $r_{ly} \geq 0,30$ sebagai item dengan validitas tinggi atau memuaskan. Sedangkan item dengan $r_{ly} \leq 0,30$ dianggap tidak memuaskan atau memiliki validitas yang rendah. Berdasarkan analisis skala perilaku makan, pada jenis *emotional eating* dari 13 item semua dinyatakan valid, karena tidak terdapat aitem yang gugur. Namun pada jenis *external eating* dari 10 item terdapat 4 item tidak valid yakni pada aitem nomor 16, 19, 20, dan 23. Analisis dilakukan dengan menggunakan aplikasi *IMB SPSS versi 25 for windows*. Berikut adalah rincian validitas item:

Tabel 4.2
Validitas Skala Perilaku Makan

Jenis Variabel	Jenis Perilaku Makan	Indikator	No. Item Favorable	Item Valid	Item Tidak Valid
Perilaku Makan (Y)	<i>Emotional eating</i>	Perilaku makan yang mengacu pada emosi negatif	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	-
	<i>External eating</i>	Menahan makan sehingga mengakibatkan kontra regulasi	14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23	14, 15, 17, 18, 21, 22	16, 19, 20, 23
Total Aitem			23		

b. Uji Reliabilitas

1) Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach*, menggunakan bantuan aplikasi *IMB SPSS versi 25 for window*. Koefisien reliabilitas terukur dengan kaidah sebagai berikut:

- a) Item-aitem tersebut dapat dinyatakan kurang reliabel jika memiliki nilai koefisiensi $\leq 0,30$.
- b) Item-aitem tersebut dapat dinyatakan reliabel jika memiliki nilai koefisiensi antara $0,30 - 0,70$
- c) Item-aitem tersebut dapat dinyatakan sangat reliabel jika memiliki nilai koefisiensi $\geq 0,70$.

Adapun hasil uji reliabilitas pada skala regulasi diri dan skala perilaku makan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Jumlah Item Valid	Koefisien Alpha	Keterangan
Regulasi Diri (X)	19	0,882	Sangat Reliabel
Perilaku Makan (Y)	21	0,834	Sangat Reliabel

Hasil perhitungan *Cronbach Alpha* pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa, nilai koefisien Alpha sebesar 0,882 pada skala regulasi diri menunjukkan skala tersebut sangat reliabel, sama halnya dengan skala perilaku makan dengan nilai koefisien Alpha sebesar 0,834 yang menunjukkan skala tersebut sangat reliabel. Sehingga dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan item pada skala perilaku makan dan regulasi diri sudah reliabel atau baik untuk digunakan penelitian, karena nilai koefisiensi lebih besar dari standarnya yakni 0,30.

2. Hasil Uji Asumsi

a. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk membuktikan kondisi data yang akan diuji berdistribusi normal atau tidak normal. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan aplikasi *IBM SPSS versi 25 for windows*. Prosedur yang digunakan yakni uji *One Sample Kolmogorof Smirnov*. dengan taraf signifikansi $> 0,05$, maka distribusi data tersebut dikatakan normal. Namun sebaliknya jika signifikansi $< 0,05$, maka nilai distribusi data tersebut dikatakan tidak normal. Adapun hasil uji normalitas sebagai berikut:

Tabel 4.4
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		82
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	9,90438604
Most Extreme Differences	Absolute	,106
	Positive	,070
	Negative	-,106
Test Statistic		,106
Asymp. Sig. (2-tailed)		,291
a. Test distribution is Normal.		

Berdasarkan table 4.4 di atas, hasil uji normalitas tersebut memperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0,291. Berdasarkan tabel di atas, nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05 yang artinya data tersebut berdistribusi normal.

b. Hasil Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linier suatu distribusi data penelitian. Artinya suatu hubungan dapat dikatakan memiliki bentuk hubungan yang linier atau searah apabila peningkatan pada variasi kriterium diikuti secara konsisten peningkatan pada prediktor, demikian juga penurunannya (Arikunto, 2006). Uji linieritas digunakan untuk mengetahui antara variabel terikat (Y) dan variabel bebas (X) memiliki hubungan searah atau linier apabila nilai signifikansi pada linieritas $< 0,05$. Uji linieritas pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS versi 25 for windows*, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.5
Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Perilaku Makan * Regulasi Diri	Betwe en Group s	(Combined)	16361,231	21	779,106	21,390	,000
		Linearity	15674,886	1	15674,886	430,352	,000
		Deviation from Linearity	686,345	20	34,317	,942	,540
	Within Groups		2221,829	61	36,423		
	Total		18583,060	82			

Berdasarkan hasil uji linieritas tersebut dapat diperoleh nilai sig. linierity sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel regulasi diri dengan variabel perilaku makan.

3. Analisis Deskriptif

Analisis uji deskripsi data dilakukan untuk mengukur pengaruh regulasi diri (X) terhadap perilaku makan (Y) di masa pandemi pada Mahasiswi Aktif Prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang. Perhitungan deskripsi data dapat dilihat dari data distribusi normal yang diperoleh dari standar deviasi dan mean. Kemudian dilakukan kategorisasi menjadi tiga kategori, yakni kategori rendah, sedang, dan tinggi yang dilandaskan pada skor empirik. Penggunaan skor empirik pada penelitian ini adalah karena menggunakan alat ukur sebagai acuan dalam menentukan tinggi rendahnya skor subjek.

Pengelompokan dalam penelitian ini telah diketahui skor individu dalam kelompoknya yang merupakan penilaian terhadap skor individu dalam suatu populasi. Adapun rinciannya sebagai berikut:

Tabel 4.6
Descriptive Statistics

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi_Diri	83	20	63	83	74,65	6,234
Emotional_Eating	83	32	22	54	42,48	7,898
External_Eating	83	22	22	44	36,48	3,995
Valid N (listwise)	83					

a. Mean Empirik

Mean adalah rata-rata dari data yang diperoleh dengan menjumlahkan seluruh angka kemudian membaginya sesuai jumlah banyaknya data yang dijumlahkan. Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa mean empirik pada variabel regulasi diri (X) adalah 74,65 yang dibulatkan menjadi 75, kemudian variabel perilaku makan (Y) pada aspek *emotional eating* adalah 42,48 yang dibulatkan menjadi 42 dan pada aspek *external eating* adalah 36,48 yang dibulatkan menjadi 36.

b. Standar Deviasi

Setelah nilai mean atau rata-rata data diketahui, maka selanjutnya adalah mencari standar deviasi pada variabel regulasi diri (X) adalah 6,23 yang dibulatkan menjadi 6 dan pada variabel perilaku makan (Y)) pada aspek *emotional eating* adalah 7,89 yang dibulatkan menjadi 8 dan pada aspek *external eating* adalah 3,99 yang dibulatkan menjadi 4

c. Kategorisasi Data

Setelah mengetahui nilai mean dan standar deviasi, maka untuk mengkategorikan data pada masing-masing varibel dapat dilakukan. Setelah mengetahui nilai mean, dan standar deviasi, kemudian dilakukan pengelompokan data menjadi tiga kategori, yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah, dilakukan menggunakan aplikasi *Ms. Excel* dengan rumus dan perhitungan sebagai berikut:

Tabel 4.7

Rincian Nilai Kategorisasi Regulasi Diri

Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 75 - 6$ $X < 69$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $75 - 6 \leq X < 75 + 6$ $69 \leq X < 81$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $75 + 6 \leq X$ $81 \leq X$

Keterangan:

M = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Tabel 4.8

Rincian Nilai Kategorisasi Emotional Eating

Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 42 - 8$ $X < 34$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $42 - 8 \leq X < 42 + 8$ $34 \leq X < 50$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $42 + 8 \leq X$ $50 \leq X$

Tabel 4.9

Rincian Nilai Kategorisasi External Eating

Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 36 - 4$ $X < 32$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $36 - 4 \leq X < 36 + 4$ $32 \leq X < 40$

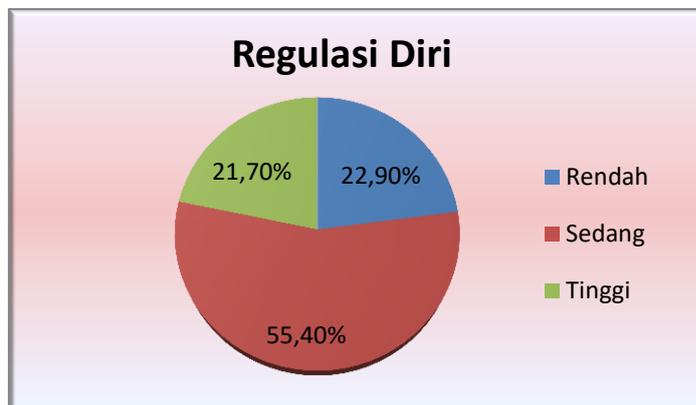
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $36 + 4 \leq X$ $40 \leq X$
--------	--

Perhitungan ini dilakukan menggunakan bantuan aplikasi *SPSS* versi 25 *for windows*. Berikut ini rincian masing-masing variabel:

Tabel 4.10
Kategorisasi Regulasi Diri

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	19	22,9	22,9	22,9
	Sedang	46	55,4	55,4	78,3
	Tinggi	18	21,7	21,7	100,0
	Total	83	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.10 variabel regulasi diri, menunjukkan bahwa mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang memiliki tingkat regulasi diri yang sedang. Hal tersebut berdasakan hasil skor kategori sedang sebesar 55,4% dengan jumlah frekuensi 46 orang. Sedangkan mahasiswi dengan tingkat regulasi diri yang tinggi sebesar 21,7% sebanyak 18 orang. Mahasiswi dengan kategori rendah memiliki persentase sebesar 22,9% sebanyak 19 orang. Rincian kategori tersebut dapat digambarkan dalam bentuk gambar 4.1 sebagai berikut:



Gambar 4.1 Regulasi Diri

Berdasarkan gambar 4.1 bahwa, tingkat Regulasi Diri pada mahsiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang berada pada kategori sedang. Kategori Regulasi Diri yang positif yaitu ketika diagram berada pada kategorisasi sedang sampai tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa Mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang memiliki regulasi diri yang cukup baik.

Tabel 4.11

Hasil Uji Aspek Dominan Variabel Regulasi Diri

Aspek	Perencanaan dan Implementasi Tujuan		Kemauan dalam Proses Kognitif-Afektif		Pengamatan Diri Terhadap Perilaku Seseorang, Determinan dan Efeknya	
	Total Item	Total Variabel	Total Item	Total Variabel	Total Item	Total Variabel
	2319	6196	2192	6196	1685	6196
Total Item : Total Variabel	0,37		0,35		0,27	

Berdasarkan hasil uji aspek dominan pada variabel regulasi diri diperoleh skor total pada masing-masing aspek, dengan cara membagi skor total item dengan skor total variabel menggunakan

bantuan aplikasi Ms. Excel 2010. Pada aspek Perencanaan dan Implementasi Tujuan diperoleh skor sebesar 0,37; aspek Kemauan dalam Proses Kognitif-Afektif diperoleh skor sebesar 0,35; dan pada aspek terakhir yakni Pengamatan Diri Terhadap Perilaku Seseorang, Determinan dan Efeknya diperoleh skor sebesar 0,27. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aspek Perencanaan dan Implementasi Tujuan lebih menonjol pada variabel regulasi diri.

Tabel 4.12

Hasil Uji Dominasi Jenis Pada Variabel Perilaku Makan

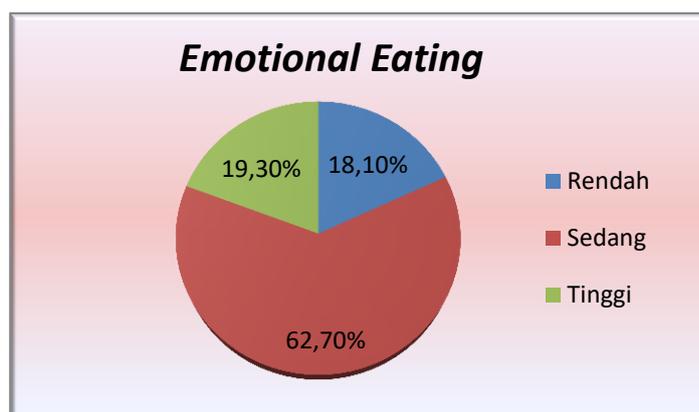
Aspek	Emotional Eating		External Eating	
	Total Item	Total Variabel	Total Item	Total Variabel
	3526	6554	3028	6554
Total Item : Total Variabel	0,54		0,46	

Berdasarkan 4.12 di atas diperoleh skor total pada masing-masing jenis perilaku makan, dengan cara membagi skor total item dengan skor total variabel menggunakan bantuan aplikasi Ms. Excel 2010. Pada jenis perilaku makan *Emotional Eating* diperoleh skor sebesar 0,54 dan pada jenis perilaku makan *External Eating* diperoleh skor sebesar 0,46. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang cenderung memiliki perilaku makan *Emotional Eating*.

Tabel 4.13
Kategorisasi Emotional Eating

		Kategori			
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	15	18,1	18,1	18,1
	Sedang	52	62,7	62,7	80,7
	Tinggi	16	19,3	19,3	100,0
	Total	83	100,0	100,0	

Berdasarkan hasil paparan analisa pada tabel 4.13 variabel Perilaku Makan pada jenis Emotional Eating, dapat diketahui bahwa mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang memiliki jenis perilaku makan *emotional eating* yang sedang. Hal tersebut dibuktikan dengan skor sedang sebesar 62,7% sebanyak 52 orang. Sedangkan mahasiswi dengan *emotional eating* tinggi sebesar 19,3% sebanyak 16 orang. Mahasiswi dengan *emotional eating* rendah memiliki persentase sebesar 18,1% sebanyak 15 orang. Rincian kategorisasi tersebut dapat digambarkan kedalam bentuk gambar 4.2 sebagai berikut:



Gambar 4.2 Emotional Eating

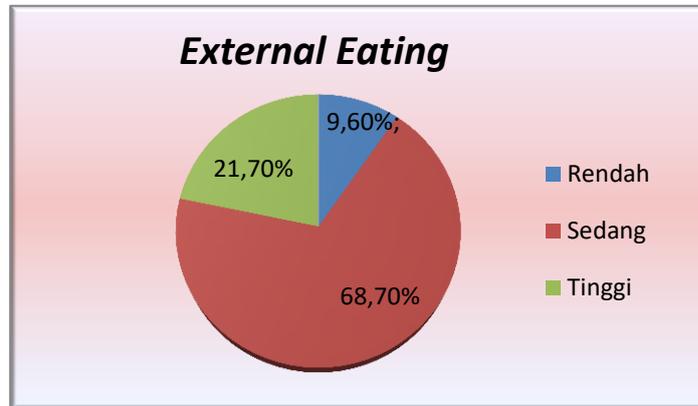
Dapat disimpulkan dari diagram 4.2 bahwa mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang

memiliki jenis perilaku makan *Emotional Eating* pada kategorisasi sedang. Dikatakan *Emotional Eating* positif apabila diagram berada pada kategorisasi rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa Mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang memiliki perilaku makan *emotional eating* yang sedang atau cukup tinggi.

Tabel 4.14
Kategorisasi External Eating

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	8	9,6	9,6	9,6
	Sedang	57	68,7	68,7	78,3
	Tinggi	18	21,7	21,7	100,0
	Total	83	100,0	100,0	

Berdasarkan hasil penjabaran analisa pada tabel 4.14 jenis perilaku makan *external eating*, bahwa mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang memiliki perilaku makan *external eating* yang sedang. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan hasil skor kategori sedang sebesar 68,7% sebanyak 57 orang. Sedangkan mahasiswi dengan perilaku makan *external eating* yang tinggi sebesar 21,7% sebanyak 18 orang. Mahasiswi dengan kategori *emotional eating* yang rendah memiliki persentase sebesar 9,6% sebanyak 8 orang. Rincian data kategorisasi tersebut dapat digambarkan dalam bentuk gambar 4.3 sebagai berikut:



Gambar 4.3 External Eating

Berdasarkan gambar 4.3 bahwa perilaku makan *external eating* pada mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang berada pada kategorisasi sedang. Apabila diagram berada pada kategorisasi rendah, maka kategori *external eating* bersifat positif. Hal tersebut menunjukkan bahwa Mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang kurang baik dalam perilaku makannya, karena memiliki jenis perilaku makan *external eating* yang sedang.

Apabila dilihat dari hasil kategori tinggi pada tabel *emotional eating* dan *external eating*, menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang cenderung memiliki perilaku makan *external eating*. Hal tersebut dilihat dari jumlah kategori tinggi pada *external eating* sebanyak 18 mahasiswi, sedangkan jumlah kategori tinggi pada *emotional eating* sebanyak 16 mahasiswi. Namun jika dilihat dari kategori sedang, mahasiswi dominan pada perilaku makan *external eating* yakni sebesar 68,70%. Walaupun selisihnya sedikit, bagaimanapun lebih dominan *external eating*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa di masa pandemi ini, mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri cenderung memiliki jenis perilaku makan *external eating*.

4. Uji Hipotesis

Tujuan dilakukan uji hipotesis pada penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh regulasi diri terhadap perilaku makan di masa pandemi pada mahsiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang. Oleh karena hal tersebut, maka peneliti melakukan analisis terhadap kedua variabel dengan uji hipotesis penelitian dan memastikan dugaan peneliti atas adanya pengaruh pada kedua variabel tersebut. Penilaian hipotesis berdasarkan analogi sebagai berikut ini:

Ha : terdapat adanya pengaruh regulasi diri terhadap perilaku makan di masa pandemi pada mahasiwi aktif prodi S1 pendidikan tata boga Universitas Negeri Malang.

Analogi terhadap hipotesis penelitian ini menggunakan dasar penilaian sebagai berikut:

- a. Jika probabilitas $< 0,05$ maka Ha diterima
- b. Jika probabilitas $> 0,05$ maka Ha ditolak

Penelitian uji hipotesis ini menggunakan bantuan aplikasi *SPSS 25 for windows*.

Tabel 4.15

Ringkasan Analisis Regresi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,799 ^a	,638	,634	4,028

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri

Berdasarkan nilai *R* atau nilai korelasi pada tabel analisis regresi sebesar 0,799. Berdasarkan output tersebut diketahui nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,638 yang artinya bahwa pengaruh

variabel X (Regulasi Diri) terhadap variabel Y (Perilaku Makan) adalah sebesar variabel regulasi diri terhadap perilaku makan sebesar 63,8%. Sehingga regulasi diri memiliki pengaruh terhadap perilaku makan di masa pandemi pada mahasiswi aktif prodi S1 pendidikan tata boga Universitas Negeri Malang.

Tabel 4.16

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2318,772	1	2318,772	142,907	,000 ^b
	Residual	1314,288	81	16,226		
	Total	3633,060	82			
a. Dependent Variable: Perilaku Makan						
b. Predictors: (Constant), Regulasi Diri						

Peneliti menggunakan analisis uji linier sederhana untuk menguji hipotesis penelitian. Tujuan dari uji hipotesis ini adalah untuk menganalisis pengaruh antara variabel X (variabel bebas) dan variabel Y (variabel terikat). Peneliti menggunakan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 25 for windows* dalam melakukan analisis uji hipotesis.

Berdasarkan tabel 4.16 terkait analisis linier sederhana, diketahui nilai F sebesar 142,907 dengan nilai sig. (p) 0,000 atau sig (p) < 0,05, yang berarti bahwa hipotesis penelitian diterima. Sehingga diketahui terdapat pengaruh variabel regulasi diri terhadap perilaku makan di masa pandemi pada mahasiswi aktif prodi S1 pendidikan tata boga.

Tabel 4.17

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	8,612	5,345		1,611	,111
	Regulasi Diri	,853	,071	,799	11,954	,000

a. Dependent Variable: Perilaku Makan

Berdasarkan table 4.17 dapat diambil keputusan bahwa, diperoleh nilai signifikansi dari tabel *Coefficients* sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *Regulasi Diri* (X) berpengaruh terhadap variabel *Perilaku Makan* (Y).

B. Pembahasan

1. Tingkat regulasi diri pada mahasiswi aktif S1 Prodi Tata Boga Universitas Negeri Malang di masa pandemi

Peneliti memperoleh beberapa hasil berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian pada bab sebelumnya. Terdapat tiga kelompok pada regulasi diri, yakni regulasi diri tinggi, sedang, dan rendah. Hasil analisis statistik pada uji deskriptif menunjukkan bahwa, diketahui responden yang memiliki regulasi diri pada kategori tinggi sebesar 21,7% sebanyak 18 orang, mahasiswi berada pada kategori sedang sebesar 55,4% sebanyak 46 orang. Sedangkan mahasiswi dengan kategori rendah memiliki persentase sebesar 22,9% dengan jumlah 19 orang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang memiliki regulasi diri yang sedang. Regulasi diri pada kategori kedua yaitu berada pada kategori rendah dan kategori tinggi menjadi posisi terakhir. Hal tersebut menunjukkan bahwa regulasi diri selalu dimiliki atau tidak lepas dari mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga

Universitas Negeri Malang. Walaupun berada pada kategori sedang, regulasi diri dapat dikatakan mempengaruhi perilaku makan responden. Regulasi diri berada pada tingkat sedang, besar kemungkinan dikarenakan terdapat beberapa aspek maupun faktor yang belum terpenuhi.

Berdasarkan hasil uji aspek dominan, aspek perencanaan dan implementasi tujuan lebih dominan pada variabel regulasi diri. Hal ini dapat dikatakan bahwa mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang memiliki perencanaan dan implementasi tujuan yang baik. Menurut Albert Bandura bahwa perilaku, pikiran, dan lingkungan membentuk sebuah kepribadian pada individu. Dalam hal ini konsep *self system* dikembangkan oleh Bandura dalam rangka membantu menguraikan mengenai stabilitas perilaku manusia yang melibatkan evaluasi, persepsi, dan pengendalian diri. Adanya *self system* tersebut mendorong individu untuk menilai dan memperbaiki perilaku masa lalu dan memprediksi konsekuensi di masa mendatang. Kemudian dari situlah individu dapat berlatih untuk dapat melakukan perencanaan dan implementasi tujuan dengan baik dan konsisten. Kuatnya aspek perencanaan dan implementasi tujuan, menurut pernyataan (Schunk & Zimmerman, 2003) bahwa individu tersebut melakukan upaya penerahan perasaan, pemikiran, dan tindakan secara berkelanjutan untuk menggapai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya. Regulasi diri sendiri digambarkan sebagai siklus, karena timbal balik dari tingkah laku sebelumnya digunakan untuk membuat penyesuaian dalam usahanya saat ini. Sehingga dibutuhkan faktor-faktor personal, tingkah laku, dan lingkungan yang dapat berubah selama proses belajar dan berperilaku supaya individu mampu melakukan penyesuaian dalam usahanya.

Menurut (Bandura, 1991) terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi regulasi diri. Faktor internal

yang dapat mempengaruhi regulasi diri seperti observasi diri dan faktor genetik. Hal tersebut tentunya berkaitan dengan ketertarikan individu terhadap aktivitas yang meliputi kualitas dan kuantitas aktivitas yang dilakukan. Selain itu, kondisi eksternal (lingkungan) yang mempengaruhi regulasi diri dapat dibuktikan dari adanya kesempatan untuk mengontrol diri, tujuan, usaha, dan pengawasan yang dipengaruhi oleh faktor sosial berupa interaksi sosial (Baumeister & Vohs, 2004); dan kemampuan dalam mengontrol diri sebagai representasi dari perkembangan kemampuan berpikir, yang membutuhkan arahan dari agen sosialisasi seperti orang tua dan perkembangan seseorang itu sendiri (Parke & Gauvain, 2009). Selain itu beberapa bentuk *reinforcement* atau dukungan yang didapatkan dari lingkungan sekitar seperti keluarga dan kerabat dalam bentuk pujian maupun motivasi yang membangun juga menjadi faktor penting dalam pembentukan regulasi diri. Apabila individu kurang mendapat dukungan, dimana hal tersebut menurut (Bandura, 1991) merupakan faktor yang berperan penting dalam pembentukan standar evaluasi perilaku individual, maka akan didapatkan regulasi diri yang kurang atau bahkan rendah.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Johnson, Pratt, & Wardle, 2012) bahwa kapasitas pengaturan diri tampaknya memiliki beberapa karakteristik 'seperti sifat', dengan perbedaan antara individu yang memiliki kebiasaan pengaturan diri yang baik sejak kecil dan hal tersebut menunjukkan stabilitas sedang. Penelitian tersebut menyatakan bahwa perbedaan individu dalam kemampuan untuk mengatur diri sendiri dalam domain makanan cenderung sebagian dimediasi secara genetik. Bagi sebagian orang, pendekatan makan yang terkontrol mungkin lebih alami, dan orang-orang ini mungkin merasa lebih mudah untuk mempertahankan perilaku makan yang direncanakan.

Makan yang terkendali dikaitkan dengan pengambilan keputusan yang lebih buruk pada individu yang memiliki pengaturan diri rendah dan pengambilan keputusan yang lebih baik pada individu yang memiliki pengaturan diri tinggi. Telah dikemukakan bahwa perbedaan utama antara pemakan terkendali yang berhasil dalam upaya untuk mengendalikan makan mereka dan individu yang tidak berhasil terletak pada respons kognitif mereka terhadap isyarat makanan yang enak. Sehingga, kemampuan dalam mengontrol diri sangat diperlukan pada mahasiswi untuk memiliki perilaku makan yang baik. Oleh karena hal tersebut, mahasiswi yang berada pada kategori sedang, cenderung memiliki perilaku makan yang kurang baik.

Menurut kajian islam bahwa segala perbuatan selama di dunia terjadi karena dalam diri manusia terdapat perencanaan yang baik, sehingga kelak di akhirat akan mendapat keselamatan. Tidak dapat dipungkiri bahwa memiliki pengaturan diri yang baik menjadi kunci penting dalam hidup manusia untuk mencapai target di masa depan. Sehingga individu tersebut memiliki orientasi hidup yang jelas dan terarah, seperti yang dijelaskan dalam surat al-Hasyr ayat 18

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

Berdasarkan firman Allah tersebut jelas bahwa seruan untuk mempersiapkan atau merencanakan diri dengan baik. Karena adanya rencana membantu individu melangkah menuju arah yang tepat dan memahami berbagai kriteria yang dibutuhkan secara efektif dan efisien. Sehingga dengan menerapkan strategi rencana yang tepat,

dapat menjadi awal sebuah proses manajemen diri yang baik dan individu tersebut dapat menikmati segala hal baik yang diperoleh.

Pada dasarnya individu memiliki potensi untuk mengendalikan dirinya dengan dukungan yang paling kuat dari dalam diri individu itu sendiri. Seperti yang dijelaskan dalam surat ar-Ra'du ayat 11

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا
مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merobah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merobah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia”.

Berdasarkan ayat tersebut bahwa manusia berusaha mendorong dirinya dan mengarahkan perilakunya melalui sikap proaktif dengan menentukan tujuan yang bermutu, kemudian individu tersebut mengerahkan segala kompetensi serta upaya dengan pertimbangan yang bersifat mengantisipasi terkait hal-hal yang dibutuhkan dalam mencapai tujuan.

Berdasarkan pernyataan (Bandura, 1991), bahwa peran dukungan atau faktor eksternal (lingkungan) tersebut besar pengaruhnya terhadap perilaku setiap individu, karena dapat membimbing individu menuju tujuannya. Namun juga terdapat dukungan tertentu yang muncul dalam diri individu karena keterbukaan hati terhadap hidayah Allah. Sehingga perlunya individu untuk melakukan evaluasi diri terlebih dahulu sebelum terbentuknya regulasi diri. Pernyataan Bandura dalam penelitian (Ormrod, 2009), bahwa salah satu aspek regulasi diri adalah evaluasi diri. Terdapat istilah muhasabah dalam islam atau disebut dengan introspeksi diri.

Muhasabah atau introspeksi diri tersebut merupakan salah satu cara evaluasi dan membersihkan diri sendiri dari kesalahan-kesalahan yang mungkin telah diperbuat. Pernyataan tersebut didukung dengan kalimat indah Ibnu Katsir yang terkenal sebagai ucapan Khalifah Umar bin al-Khatab, yaitu:

حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا ، وَزِنُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا ، فَإِنَّهُ أَهْوَنُ عَلَيْكُمْ فِي الْحِسَابِ
غَدًا ، أَنْ تُحَاسَبُوا أَنْفُسَكُمْ الْيَوْمَ ، وَتَرَى نَوْءًا لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ ، يَوْمَئِذٍ تُعْرَضُونَ لَا تَخْفَى مِنْكُمْ

خَافِيَةٌ (رواه ابن أبي الدنيا في "محاسبة النفس"، ص22 ، وأحمد في الزهد، ص 120)

Artinya: “Hisablah dirimu semua sebelum (nanti) dihisab. Dan timbanglah diri kamu semua sebelum (nanti) ditimbang. Karena nanti hisabmu akan lebih mudah jika engkau evaluasi dirimu sekarang. Dan hisablah dirimu untuk pertemuan akbar (besar). Di hari akan ditampakkan semua dari kamu dan tidak ada yang tersembunyi.” (HR. Ibnu Abi Dunya di Muhasabatun Nafsi, hal. 22. Ahmad di ‘Zuhud, hal. 120.

Makna dari hadits tersebut, bahwa manusia membuat perhitungan atas dirinya sendiri. Karena hanya dirinya sendiri yang paling mengetahui bagaimana kualitas perilakunya. Selain itu, persiapan diri akan jauh lebih matang dengan analisis diri yang baik. Sehingga dari evaluasi diri tersebut telah menyadarkan manusia akan berbagai kekurangan yang dimiliki dan kemudian individu tersebut berusaha introspeksi menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya dan kesuksesan di masa mendatang lebih mudah dicapai.

2. Jenis perilaku makan pada mahasiswi aktif S1 Prodi Tata Boga Universitas Negeri Malang di masa pandemi

Peneliti memperoleh beberapa hasil berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian pada bab sebelumnya. Terdapat dua jenis perilaku makan, yakni *emotional eating* dan *external eating*. Berdasarkan hasil uji dominasi jenis perilaku makan, bahwa pada jenis

perilaku makan *emotional eating* lebih dominan. Hal ini dapat dikatakan bahwa mayoritas mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang memiliki jenis perilaku makan *emotional eating*. Beberapa faktor yang menyebabkan *emotional eating* pada individu menurut (Strien, Frijters, Bergers, & Defares, 1986) yang pertama adalah faktor fisik, karena adanya penurunan zat kimiawi dopamine dan serotonin dalam otak ketika individu mengalami stres. Dua zat tersebut berperan besar dalam hal mengendalikan mood seseorang. Menurunnya kadar kimiawi dalam otak manusia menyebabkan mood tidak dalam kondisi baik. Kemudian yang kedua adalah faktor psikologis, bahwa pada dasarnya manusia memiliki *survival insting*, yang mana individu akan mencari penyeimbang ketika merasa dirinya tidak nyaman. Salah satu hal yang dapat menyeimbangkan emosi adalah dengan mengonsumsi makanan. Berdasarkan hal tersebut, dinyatakan bahwa emosi dan logika tidak dapat berjalan secara bersamaan. Ketika individu berada pada emosi yang tinggi, maka logika akan turun, begitu pun sebaliknya. Oleh karena itu, apabila membuat keputusan apa pun dalam keadaan emosi tinggi, maka hasil keputusan cenderung tidak tepat termasuk dalam hal makan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Katherine McAtamney, 2021) bahwa berdasarkan penelitian tersebut, terdapat hasil responden memiliki makan emosional yang lebih besar secara signifikan. Persentase responden menunjukkan makan lebih banyak (24,7%) dan makan kurang sehat (27,3%), yang artinya memiliki perilaku makan *emotional eating* yang cukup tinggi pada responden penelitian tersebut. Selain itu, tingginya perilaku makan *emotional eating* juga terbukti dalam penelitian yang dilakukan oleh (Bemania, Mæland, & Blomhoff, 2021) bahwa makan emosional dialami oleh lebih dari setengah populasi selama periode *lock down* dan terutama terjadi di kalangan wanita. Para wanita tersebut mengungkapkan

kekhawatiran besar tentang konsekuensi terkait COVID-19 dan khususnya di antara mereka yang mengalami tekanan psikologis.

Berdasarkan pernyataan (Deliens, Clarys, Bourdeaudhuij, & Deforche, 2014) terdapat faktor yang mempengaruhi perilaku makan seseorang, yakni faktor individu meliputi disiplin diri, rasa, keyakinan diri, norma, citra tubuh, keadaan pikiran, dan kebiasaan pola makan masa lalu. Berdasarkan pernyataan (Fassah & Retnowati, 2014) bahwa, perilaku makan merupakan sebuah kebiasaan yang sudah tertanam sejak dini tentang penentuan aktivitas makan dan apa yang diputuskan cenderung absolut. Seringkali individu tersebut membuat banyak pertimbangan dalam mengambil keputusan untuk makan. Sehingga kebiasaan pola makan menjadi faktor individu memiliki jenis perilaku makan yang seperti apa sekarang. Kemudian faktor usia dan jenis kelamin; pengetahuan gizi; usia dan jenis kelamin; lingkungan sosial yang meliputi dukungan sosial baik dari orang tua maupun teman; lingkungan fisik atau daya tarik terhadap makanan; lingkungan makro seperti perkembangan teknologi dan komunikasi; dan faktor lingkungan kampus termasuk di dalamnya gaya hidup masyarakat kampus dan adanya ujian.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Maillet & Grouzet, 2021) bahwa Faktor sosial-lingkungan mempengaruhi perubahan perilaku makan. Berdasarkan penelitian tersebut bahwa lingkungan fisik memiliki pengaruh negatif terhadap perilaku makan siswa. Kurangnya pilihan makanan sehat yang tersedia dan terjangkau, dan adanya makanan murah dan tidak sehat di kampus universitas (misalnya, kafetaria), serta kurangnya waktu untuk mengalokasikan untuk makan sehat dan persiapan makanan umumnya dilaporkan bersama dengan ketersediaan makanan dan temuan biaya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa siswa yang terus tinggal di rumah mempertahankan pola makan yang lebih sehat. Selain itu, orang tua

dilaporkan menjadi pengaruh positif atau negatif pada perubahan perilaku makan. Pengaruh positif yang mungkin dimiliki orang tua dengan membantu anak-anak mereka mengembangkan keterampilan makanan dan nilai makan sehat sebelum transisi, dan memberi mereka ide, resep, dan makanan sehat saat memasuki universitas. Penelitian tersebut juga menyoroti bahwa orang tua yang tidak mendukung atau menjadi panutan yang tidak sehat dapat meningkatkan efek transisi pada perilaku makan mereka.

Kurangnya pilihan makanan sehat, sederetan makanan tidak sehat yang menggoda, makanan yang mudah didapat, dan tidak adanya fasilitas memasak yang memadai semuanya menyulitkan mahasiswa baru untuk memiliki perilaku makan sehat. Teman sebaya dan orang tua tampaknya memiliki dampak negatif atau positif berdampak pada perilaku makan, tergantung pada keadaan individu itu sendiri. Akhirnya, siswa tampaknya mengakui manfaat dari pengetahuan makan sehat, motivasi mandiri, dan kebiasaan baik, dan tampak termotivasi untuk mengembangkan perilaku makan sehat. Mengembangkan kebiasaan makan yang sehat dan keterampilan makanan sebelum masuk universitas tampaknya melindungi siswa dari perubahan pola makan negatif ini dalam perilaku makan selama masa pandemi. Sejalan dengan penelitian (Vacca, Maria, Mallia², & Lombardo, 2021) membuktikan bahwa tekanan psikologis yang berpotensi terkait dengan penyakit COVID-19 memediasi kecenderungan makan sebagai respons terhadap emosi negatif dan dampak negatif perfeksionisme interpersonal.

Berdasarkan hasil uji kategorisasi, terdapat tiga kategori pada masing-masing jenis perilaku makan, yakni kategori tinggi, sedang, dan rendah. Hasil analisis statistik pada uji deskriptif menunjukkan bahwa, jenis perilaku makan *emotional eating* berada pada kategori tinggi dengan persentase 19,3% sebanyak 16 orang, kategori sedang

memiliki persentase 62,7% sebanyak 52 orang. Sedangkan mahasiswa dengan tingkat *emotional eating* rendah memiliki persentase 18,1% sebanyak 15 orang.

Hasil analisis di atas menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang memiliki tingkat *emotional eating* yang sedang. *Emotional eating* pada posisi kedua yaitu kategori tinggi dan kategori rendah berada pada posisi terakhir. Hal tersebut membuktikan bahwa perilaku makan *emotional eating* tidak lepas dari mahasiswa aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang. Sedangkan pada jenis perilaku makan *external eating* diketahui kategori tinggi dengan persentase sebesar 21,7% dengan frekuensi sebanyak 18 orang, kategori sedang dengan persentase 68,7% sebanyak 57 orang. Sedangkan mahasiswa dengan jenis perilaku makan *external eating* rendah mendapat persentase 9,6% sebanyak 8 orang.

Berdasarkan hasil analisis di atas menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang memiliki perilaku makan *external eating* yang sedang. Perilaku makan *external eating* berikutnya yaitu kategori tinggi dan kategori rendah berada pada posisi terakhir. Hal tersebut menunjukkan bahwa *emotional eating* tidak lepas dari mahasiswa aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang memiliki perilaku makan *external eating* dan *emotional eating* yang cukup tinggi di masa pandemi ini.

Pernyataan tersebut didukung dengan kalimat perintah dalam Q.S. al-A'raf (7): 31, untuk dapat mengontrol perilaku makan atau larangan makan berlebihan, yang berbunyi:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya: “Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”

Selain Q.S. al-A’raf (7): 31, berdasarkan tafsir al-Azhar menyebutkan bahwa terdapat penggalan ayat: “Makanlah kamu dan minumlah, tetapi jangan berlebih-lebihan”. Ditafsir sebagai aktivitas minum dan makan yang sederhana. Selaras dengan penafsiran Hamka, (Shihab, 2002) yang menjelaskan perintah tidak berlebih-lebihan dalam hal makan dan minum, yakni tidak melewati batas, sebagai tuntunan yang harus disesuaikan dengan keadaan setiap individu.

3. Pengaruh regulasi diri terhadap perilaku makan pada mahasiswi aktif S1 Prodi Tata Boga Universitas Negeri Malang di masa pandemi

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh terhadap perilaku makan mahasiswi aktif S1 Prodi Tata Boga Universitas Negeri Malang di masa pandemi. Sehingga hipotesis yang mengatakan bahwa pengaruh regulasi diri terhadap perilaku makan pada mahasiswi aktif S1 Prodi Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang di masa pandemi diterima. Berdasarkan hasil analisis menggunakan bantuan aplikasi *SPSS 25 for windows* terdapat nilai *R square* (koefisien determinasi) sebesar 0,638 yang berarti bahwa besar pengaruh variabel X (Regulasi Diri) terhadap variabel Y (Perilaku Makan) adalah 63,8%. Apabila dilihat pengaruhnya cukup tinggi. Berdasarkan hasil analisis di atas jelas, bahwa regulasi diri memberikan pengaruh terhadap perilaku makan di masa pandemi pada mahasiswi aktif S1 Prodi Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswi dengan regulasi diri yang baik, maka memiliki perilaku makan yang baik pula di masa pandemi. Karena mahasiswi tersebut memiliki standar yang

jelas atas kebiasaan perilaku makan selama hidupnya dan memiliki tekad yang kuat dalam proses mengubah diri, yang mana realitasnya cukup sulit untuk dilakukan seperti halnya mengendalikan dirinya untuk membiasakan pola makan yang baik. Mahasiswi dengan regulasi diri yang baik memiliki pengendalian akal yang baik melalui penerapan prosedur tertentu yang disengaja. Upaya pengendalian diri tersebut bisa memandu perilaku mahasiswi melalui jalur tertentu menuju tujuan yang terarah. Sehingga mahasiswi memiliki standard dan tekad dalam hidupnya yang dapat memotivasi dirinya untuk menurunkan ego dalam hal makan selama masa pandemi. Mahasiswi tersebut bisa memilih perilaku makan yang tepat di masa pandemi seperti ini dengan berbekal kemampuan belajar mengatur diri sendiri yang lebih baik.

Menurut (Conner & Norman, 2005) pengaturan diri adalah konsep multi-segi yang menggabungkan motivasi dan kemauan. Pertama berkaitan dengan niat untuk melakukan suatu perilaku, sedangkan yang kedua berkaitan dengan proses menerjemahkan niat ke dalam perilaku. Maksud implementasi konsep menekankan pentingnya perencanaan sebagai sarana "mempromosikan inisiasi dan pelaksanaan yang efisien dari aktivitas yang diarahkan pada tujuan" (Gollwitzer P. M., 1999). Berdasarkan (Gollwitzer P. M., 1999) implementasi berada di bawah niat, karena jika niat lemah atau telah ditinggalkan maka efek implementasi pada perilaku juga cenderung lemah. Hal tersebut sama halnya dengan mahasiswi dengan tekad yang lemah untuk membiasakan dirinya memiliki kebiasaan perilaku makan yang baik, maka perilaku untuk menunjang tujuan tersebut akan cenderung lemah. Sehingga mahasiswi tersebut tidak dapat mengontrol dirinya untuk menahan keinginan makan tidak sehat.

Sejalan dengan teori kognitif sosial yang berasumsi bahwa faktor-faktor sosial dan faktor internal mempengaruhi sistem

pengaturan diri, yang mana menurut (Bandura, 1991) *self-regulation* adalah kejadian multifaset yang beroperasi melalui proses kognitif tambahan termasuk dalam hal penetapan standar, pemantauan diri, penilaian diri, penilaian evaluatif, dan reaksi diri afektif. Hal tersebut menunjukkan bahwa penetapan standar menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi individu dapat mengendalikan dirinya. Sedangkan faktor eksternal yang dimaksud adalah kondisi eksternal (lingkungan) yang dapat mempengaruhi regulasi diri mahasiswi, seperti *reinforcement* atau penguatan. Beberapa bentuk *reinforcement* diantaranya, hadiah atau *reward*, dukungan dari lingkungan sekitar seperti peran orang tua dalam pembentukan kebiasaan makan anak sejak dini, kerabat, keluarga dan tetangga dalam bentuk pujian ataupun motivasi lain yang membangun.

Apalagi kondisi pandemi seperti ini tentu membutuhkan individu memiliki regulasi diri yang baik dalam berbagai hal khususnya dalam hal pola makan. Secara khusus, penelitian (Chew & Lopez, 2021) telah menemukan bahwa pandemi COVID-19 telah berdampak global pada pola makan sehari-hari di kalangan orang dewasa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa, panorama itu lebih buruk di negara-negara berkembang, di mana pecahnya pandemi COVID-19 telah meningkatkan kebutuhan untuk mendefinisikan 'ketahanan pangan' dengan tepat. Meskipun tampaknya ada 'ketersediaan' dan 'aksesibilitas' pasokan pangan, banyak negara berkembang tidak memiliki rantai pasokan yang memadai. Akibatnya, keluarga tidak mendapat pasokan makanan yang baik, sehingga mereka harus mengubah perilaku makan mereka, yang pada gilirannya berkontribusi pada penurunan gizi kesehatan.

Selain itu, merebaknya *Coronavirus Disease-2019* (COVID-19) telah menjungkirbalikkan sistem pendidikan. Pandemi mengubah kelas tatap muka tradisional menjadi kelas online. Perilaku makan yang buruk dalam kehidupan mahasiswa sarjana dapat mempengaruhi

kesejahteraan tahap kehidupan mereka selanjutnya. Penelitian (Tan, Pung, & Tan, 2021) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa sarjana pembelajaran online memiliki BMI normal ($> 50\%$) dan proporsi responden dengan berat badan kurang (27%) ditemukan lebih tinggi daripada siswa yang kelebihan berat badan dan obesitas (14%). Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa lebih dari setengah pembelajaran online memiliki perilaku makan yang tidak konsisten seperti tidak teraturnya asupan makanan dan melewatkan waktu makan selama masa pandemi COVID-19. Alasan di balik melewatkan makan selama pandemi COVID-19 mungkin karena rendahnya aksesibilitas untuk membeli makanan dari toko fisik.

Berdasarkan penelitian tersebut di atas, beberapa faktor yang menyebabkan perubahan perilaku makan tidak sehat di masa pandemi ini diantaranya adalah sistem pembelajaran online dan faktor eksternal, yakni warung makan maupun adanya kebijakan pemerintah di “rumah saja” yang banyak menyebabkan individu tidak mendapat pasokan makanan yang baik, sehingga harus mengubah perilaku makan mereka. Kondisi seperti ini tentu membutuhkan individu memiliki regulasi diri yang baik untuk menunjang kebiasaan makan yang sehat.

Berdasarkan hasil penelitian ini membuktikan bahwa regulasi diri mempengaruhi perilaku makan mahasiswi aktif S1 Prodi Tata Boga Universitas Negeri Malang di masa pandemi, dengan nilai *R Square* (koefisien determinasi) sebesar 0,638 yang berarti bahwa persentase pengaruh variabel X (Regulasi Diri) terhadap variabel Y (Perilaku Makan) cukup besar, yaitu 63,8%. Penelitian ini semakin menguatkan teori kognitif sosial Bandura, bahwa faktor-faktor sosial dan faktor internal mempengaruhi sistem pengendalian diri. Sejumlah proses kognitif tambahan dan beberapa faktor eksternal berperan penting dalam membentuk regulasi diri seseorang. Sehingga regulasi diri akan mempengaruhi individu dalam mengendalikan perilaku

makannya di masa pandemi. Meskipun dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswi aktif S1 Prodi Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang memiliki kecenderungan regulasi diri yang sedang, namun hal tersebut cukup membuktikan bahwa adanya pengendalian dalam diri mahasiswi dapat menentukan perilaku makannya di masa pandemi, yakni lebih dominan pada perilaku makan *external eating*. Sehingga dapat dikatakan bahwa regulasi diri benar-benar mempengaruhi perilaku makan di masa pandemi, tentunya hal tersebut tak lepas dari adanya faktor-faktor internal dan eksternal (kondisi lingkungan sekitar).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data analisis dan pembahasan mengenai hasil penelitian tentang “Pengaruh Regulasi Diri terhadap Perilaku Makan di Masa Pandemi pada Mahasiswi Aktif Prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang” maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil tingkat regulasi diri pada mahasiswi aktif Prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang di masa pandemi adalah sedang dengan persentase sebesar 55,4%. Artinya, regulasi diri mahasiswi S1 pendidikan tata boga Universitas Negeri Malang memberikan dampak positif bagi penerimanya.
2. Mayoritas mahasiswi aktif Prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang di masa pandemi lebih dominan memiliki jenis perilaku makan *emotional eating*. Selain itu, jenis perilaku makan *emotional eating* maupun *external eating* berada pada kategori sedang.
3. Tingkat pengaruh regulasi diri terhadap perilaku makan pada mahasiswi aktif Prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang di masa pandemi cukup tinggi yakni sebesar 63,8%. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengaruhnya cukup besar, sehingga regulasi diri memberikan sumbangan untuk menentukan perilaku makan di masa pandemi pada mahasiswi aktif prodi S1 pendidikan tata boga Universitas Negeri Malang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak. Adapun saran-saran yang diberikan yaitu:

1. Bagi Subjek

Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa dari tiga aspek regulasi diri diantara aspek perencanaan dan implementasi tujuan, kemauan dalam proses kognitif-afektif, dan pengamatan diri terhadap perilaku seseorang, determinan dan efeknya, aspek yang paling menonjol adalah perencanaan dan implementasi tujuan. Sehingga disarankan untuk mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang untuk lebih meningkatkan aspek kemauan dalam proses kognitif-afektif, dan pengamatan diri terhadap perilaku seseorang, determinan dan efeknya. Saran tersebut bertujuan untuk meningkatkan regulasi diri mahasiswi.

Kemudian, peneliti menyarankan bagi subjek yang memiliki perilaku makan *emotional eating* untuk lebih mengondisikan dirinya supaya tidak mengalami stress di masa pandemi ini, supaya mood tetap terjaga dengan baik dan tidak melampiaskan emosi dengan cara makan berlebihan. Sedangkan bagi subjek yang memiliki perilaku makan *external eating*, diharapkan untuk dapat menahan diri dan meyakinkan diri untuk tidak mudah tergoda dengan makanan di sekitar. Saran-saran tersebut diharapkan dapat membantu subjek untuk dapat memiliki perilaku makan yang lebih sehat dan terhindar dari gangguan perilaku makan di masa pandemi.

2. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan penelitian ini sebagai salah satu referensi data dan dapat melakukan penelitian lebih lanjut berdasarkan konstruk yang ada, serta bisa ditambahkan dengan variasi variabel X. Selain itu, apabila peneliti mengetahui bahwa subyek mengalami permasalahan *emotional eating* dan *external eating*, maka dapat dilanjutkan dengan studi experiment. Peneliti juga menyarankan untuk menggunakan teknik

pengumpulan data dengan wawancara mendalam dengan tujuan mengetahui sejauh apa regulasi diri dan jenis perilaku makan yang dimiliki oleh mahasiswa atau mayoritas masa dewasa, khususnya di masa pandemi. Karena Wabah COVID-19 menyebabkan perubahan perilaku makan, yang mungkin menjadi kurang sehat selama pandemi. Menekankan perlunya mempromosikan kebiasaan makan sehat melalui intervensi pencegahan dan tindakan sosial.

Selain itu, dengan tujuan untuk menilai kerangka yang lebih akurat dari tahapan di mana regulasi diri dapat menentukan perilaku makan mahasiswi baik *external eating* maupun *emotional eating* berkembang selama periode ini, penelitian lebih lanjut harus dilakukan dengan memperkuat beberapa aspek pada tiap variabel. Aspek yang perlu diperkuat pada variabel regulasi diri adalah aspek kemauan dalam proses kognitif-afektif dan aspek pengamatan diri terhadap perilaku seseorang determinan dan efeknya. Sedangkan pada variabel perilaku makan, diharapkan peneliti selanjutnya lebih berfokus dan memperkuat aspek-aspek perilaku makan dan mengeksplorasi ketiga jenis perilaku makan beserta konsekuensinya di masa pandemi. Karena pada penelitian ini, peneliti hanya berfokus pada jenis perilaku makan *external eating* dan *restrained eating* mahasiswi di masa pandemi.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Zellner, D. (2006). Food Selection Changes Under Stress. *Physiology & Behavior*, 789-793.
- Abdelhafz1, A. S., Mohammed, Z., Ibrahim, M. E., & All., H. H. (2020). Knowledge, Perceptions, and Attitude of Egyptians Towards the Novel Coronavirus Disease (COVID 19) . *Journal of Community Health* , 45:881–890 .
- Annesi, J. J. (2021). Reciprocal Relationship of Mood and Emotional Eating Change Through Self-Regulation of Weight-Loss Behavior. *Eating Behavios*, 101559.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan dan Praktik*. Jakarta: Rinneka Cipta.
- Arnow, B., Kenardy, J., & Agras, W. S. (1995). The emotional eating scale: The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. *Internationallournal of Eating Disorders*, Vol. 18, No. 1, 79-90 .
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Self-Regulation . *Organizational Behavior and Human Decision Processes* , 248-281 .
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Baumann, N., Kaschel, R., & Kuhl, J. (2005). Striving for Unwanted Goals: Stress-Dependent Discrepancies Between Explicit and Implicit Achievement Motives Reduce Subjective Well-Being and Increase Psychosomatic Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 781–799.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. E. (1991). Binge Eating as Escape From Self-Awareness. *Psychological Bulletin*, Vol. 110, 86-108.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). *Handbook of self-regulation: Research, Theory, and Applications*. New York: The Guilford Press.
- Baumeister, R. F., Gailliot, M., & Nath, C. (2006). Self-regulation and personality: how interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74(6):1773-1801.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current directions in psychological science*, 16, 6, 351—355.

- Bemanian, M., Mæland, S., & Blomhoff, R. (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) 130.
- Bemanian, M., Meland, S., & dkk, R. B. (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, 130.
- Benarroch, R., & al, e. (2011). The roles of cytosolic quality control proteins, SGTA and the BAG6 complex, in disease. *SGTA and BAG6 complex in disease*, 1-49.
- Blair, E. H., Wing, R. R., & Wald, A. (1991). The effects of laboratory stressors on glycemic control and gastrointestinal transit time. *Psychosomatic Medicine*, 53, 133-143.
- Boekaerts, M., Maes, S., & Karoly, P. (2005). Self-regulation across domains of applied psychology: Is there an emerging consensus? *Appl Psychol*, 54:149–54.
- Boekaerts, M., Pintrich, P. R., & Zeidner, M. (2000). *Handbook of self-regulation*. San Diego : Academic Press.
- Braet, C. (2005). Psychological profile to become and to stay obese. *International Journal of Obesity*, 29, 519-523.
- Bruch, H. (1973). *Eating Disorders: Obesity, Anorexia Nervosa, And The Person Within*. New York: NY: Basic Books.
- Carter, E. C., Kofler, L. M., Forster, D. E., & McCullough, M. E. (2015). A series of meta-analytic tests of the depletion effect: Self-control does not seem to rely on a limited resource. *Journal of Experimental Psychology: General*, Volume 144, issue 4, Pages 796-815.
- Chenarides, L., Grebitus, C., Lusk, J. L., & Printezis, I. (2021). Food consumption behavior during the COVID-19 pandemic. *Agribusiness*, 37(1), 44–81.
- Chew, H. S., & Lopez, V. (2021). Global Impact of COVID-19 on Weight and Weight-Related Behaviors in the Adult Population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1-27.
- Conner, M., & Norman, P. (2005). *Predicting Health Behavior*. United Kingdom: McGraw-Hill Education .
- Conway, T. L., Ward, H. W., & etal. (1981). Occupational stress and variation in cigarette, coffee, and alcohol consumption. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 155–165.

- Crescioni, A. W., Ehrlinger, J., & dkk, J. L. (2011). High Trait Self-Control Predicts Positive Health Behaviors And Success In Weight Loss. *Journal of Health Psychology*, 16(5) 750–759.
- Dammeyer, J. (2020). An explorative study of the individual differences associated with consumerstockpiling during the early stages of the 2020 Coronavirus outbreak in Europe. *Personality and Individual Differences*, 167.
- Dariyo, A. (2008). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Grasindo.
- Deliens, T., Clarys, P., Bourdea, I. D., & Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 14, 53.
- Deliens, T., Clarys, P., Bourdeaudhuij, I. D., & Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health* , 14:53.
- DeWall, C. N., Baumeister, R. F., & dkk. (2008). Depletion Makes the Heart Grow Less Helpful: Helping as a Function of Self-Regulatory Energy and Genetic Relatedness . *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol. 34 No. 12, 1653-1662.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion. cognition and emotion*, 6, 169-200.
- Elsner, B. (2002). Linking Actions and Their Perceivable Consequences In The Human Brain. *NeuroImage* , 17, 364–372 .
- Fairburn, C. G., & Cooper, Z. (1982). Self-induced vomiting and bulimia nervosa: an undetected problem. *British Medical Journal*, 284, 1153–1155.
- Fassah, D. R., & Retnowati, S. (2014). Hubungan Antara Emotional Distress Dengan Perilaku Makan Tidak Sehat Pada Mahasiswa Baru. *Psychology*.
- Fischera, S., & Munsch, S. (2012). Self-Regulation in Eating Disorders and Obesity-Implication for Treatment. (English Version of) . *Verhaltenstherapie* , 22, 158—164.
- Fujita, K. (2011). On Conceptualizing Self-Control as More Than the Effortful Inhibition of Impulses. *Personality and Social Psychology Review*, 15(4):352-366.
- G, S., Lemmens, Rutters, F., & Born, J. M. (2011). Stress augments food 'wanting' and energy intake in visceral overweight subjects in the absence of hunger. *Physiology & Behavior* , 157–163.
- Gani, I., & Amalia, S. (2015). *Alat Analisis Data: Aplikasi Statistik untuk Penelitian Bidang Ekonomi dan Sosial*, . Yogyakarta: PT. Andi Offset.

- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation Intentions: Strong Effects of Simple Plans. *American Psychologist*, 493-503.
- Gollwitzer, P. M., Fujita, K., & Oettingen, G. (2007). *Planning and the implementation of goals*. New York: The Guilford Press.
- Goswami, S., & Chouhan, V. (2021). Impact of change in consumer behaviour and need prioritisation on retail industry in Rajasthan during COVID-19 pandemic. *Materials Today: Proceedings.*, 10262-10267.
- Greeno, C. G., & Wing, R. R. (1994). Stress-Induced Eating. *Psychological Bulletin*, Vol. 115, No. 3, 444-464.
- Grimm, E. R., & Steinle, N. I. (2011). Genetics of eating behavior: established and emerging concepts. *Emerging Science*, Vol. 69(1):52–60.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348—362.
- Guertin, C., & Pelletier, L. (2021). Planning and Self-Monitoring the Quality and Quantity of Eating: How Different Styles of Self-Regulation Strategies Relate to Healthy and Unhealthy Eating Behaviors, Bulmic Symptoms, and BMI. *Appetite*, 104839.
- Hagger, M. (2010). Ego Depletion And The Strength Model Of Self-Control: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, Vol. 136, No. 4, 495–525.
- Hamdi, A. S., Bahruddin, & Anas, A. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish (Grup Penerbitan CV Budi Utama).
- Hamilton, S., & Fagot, B. I. (1988). Chronic Stress and Coping Styles: A Comparison of Male and Female Undergraduates. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 55, No. 5, 819-823.
- Hasan, I. (2012). *Salat koq Masih Maksiat!?* Jakarta: Puspa Suara.
- Herman, C. P., & Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality*, 43(4), 647–660.
- Hofer, J., Busch, H., & Kärtner, J. (2011). Self-Regulation and Well-Being: The Influence of Identity and Motives. *European Journal of Personality*, 25, 211—224.

- Hustad, J. T., Carey, K. B., & dkk, M. P. (2009). Self-regulation, alcohol consumption, and consequences in college student heavy drinkers: A simultaneous latent growth analysis. *Journal of studies on alcohol and drugs*, 373-382.
- Jianyin Qiu, B. S. (2020). A Nationwide Survey Of Psychological Distress Among Chinese People In The COVID-19 Epidemic: Implications And Policy Recommendations. *General Psychiatry*, 33:e100213.
- Johnson, F., Pratt, M., & Wardle, a. J. (2012). Dietary Restraint and Self-Regulation in Eating Behavior. *International Journal of Obesity*, 665-674.
- Johnson, F., Pratt, M., & Wardle, J. (2012). Dietary restraint and self-regulation in eating behavior. *International Journal of Obesity*, 665–674.
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: a systems view. *Annual Review of Psychology*, 44, 23-52.
- Katherine McAtamney, M. M. (2021). Emotional Eating During COVID-19 in the United Kingdom: Exploring the Roles of Alexithymia and Emotion Dysregulation. *Appetite*, 161.
- Kliemann, N., Beeken, R. J., Wardle, J., & Johnson, F. (2016). Development and validation of the Self-Regulation of Eating Behaviour Questionnaire for adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* , 13:87.
- Kustanti, C. Y., & Gori, M. (2019). Studi Kualitatif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, Vol. 6, No.2, hal.88-97.
- Lala, A. A., & Nurpasila. (2021). Perilaku Konsumsi Sebelum dan Selama Pandemi Covid-19 di Indonesia: Studi Perbandingan. *Journal of Islamic Economics and Finance Studies*, Volume 2, No. 1, pp. 94-109.
- Lazarevich, I., & dkk. (2015). Psychometric characteristics of the Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress Questionnaire and obesity in Mexican university students. *Nutricion Hospitalaria*,, 31(6), 2437-2444.
- Lee, B. S., Jang, S., & Hong, S. H. (2010). Marshall's Scale Economies and Jacobs' Externality in Korea: the Role of Age, Size and the Legal Form of Organisation of Establishments. *Urban Studies*, 47(14) 3131–3156.
- Lehman, A. K., & Rodin, J. (1989). Styles of self-nurturance and disordered eating. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 117-122.
- Leith, K. P., & Baumeister, R. F. (1996). Why do bad moods increase self-deflating behaviour? Emotion, risk taking, and self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1250-1267.

- Lestarianita, P., & Fakhrurrozi, M. (2007). Pengatasan Stres Pada Perawat Pria Dan Wanita. *Jurnal Psikologi* , Volume 1, No. 1, 47-51.
- Losada-Baltar, A., Jiménez-Gonzalo, L., & dkk, L. G.-A. (2020). “We Are Staying At Home.” Association Of Self-Perceptions Of Aging, Personal And Family Resources, And Loneliness With Psychological Distress During The Lock-Down Period Of COVID-19 : Series B,2, February 2021,. *The Journals of Gerontology*, Volume 76, e10–e16.
- Maillet, M. A., & Grouzet, F. M. (2021). Understanding Changes in Eating Behavior During the Transition to University From a Self-Determination Theory Perspective. *Journal of American College Health*, 1-18.
- Malik, V. S., Willett, W. C., & Hu, F. B. (2013). Global obesity: trends, risk factors and policy implications. *Nat Rev Endocrinol*, 9:13–27.
- Montemurro, N. (2020). The Emotional Impact Of COVID-19: From Medical Staff To Common People . *Brain, Behavior, and Immunity*, 87:23-24.
- Musyafira, I. D. (2018). *Hubungan Stress dan Emotional Eating pada Mahasiswa Tahun Pertama*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Nabilah, A. P., Fitri, K. N., & Primastuti, R. K. (2021). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Pola Konsumsi Mahasiswa. *Jurnal Populika Kajian Sosial Humaniora*, Vol. 9, No. 2, hal.13-22.
- Newman, E., & D.B. O'Connor, M. C. (2007). Daily Hassles and eating behaviour: The role of cortisol reactivity status. *Psychoneuroendocrinology*, 32, 125-132.
- Nguyen-Rodriguez, S. T., & dkk, C.-P. C. (2008). BMI as a moderator of perceived stress and emotional eating in adolescents. *Eating Behaviors*, 9, 238-246.
- Notoadmodjo, S. (1993). *Pengantar pendidikan kesehatan dan ilmu perilaku kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset .
- Noviasty, R., & Susant, R. (2020). Perubahan Kebiasaan Makan Mahasiswa Peminatan Gizi Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, Vol.2, No.2, hal. 90-99.
- Noviasty, R., & Susant, R. (2020). Perubahan Kebiasaan Makan Mahasiswa Peminatan Gizi Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, Vol.2, 90-99.
- Ogden, J. (2010). *The psychology of eating: From healthy to disordered behavior*. Malaysia: Blackwell.
- Ormrod, J. E. (2009). *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang. Jilid 2 (Edisi Ke-6)*. Jakarta: Erlangga.

- Ozhiganova, G. V. (2016). *Spiritual capacities as a resource of life activity*. Moscow: Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences publ. (In Russ.).
- Ozier, A. D., & dkk, O. W. (2008). Overweight and Obesity Are Associated with Emotion- and Stress-Related Eating as Measured by the Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress Questionnaire. *American Dietetic Association*, 108 (1), 49-56.
- P.Tangney, J., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success . *J Pers*, 72(2):271-324.
- Parke, & Gauvain. (2009). *Child psychology: A contemporary viewpoint. (7th Ed.)*. New York: McGraw Hill.
- Passamonti, L., Rowe, J. B., Ewbank, C. S., Hagen, E. v., & Calder, A. J. (2009). Personality Predicts the Brain's Response to Viewing Appetizing Foods: The Neural Basis of a Risk Factor for Overeating. *Journal of Neuroscience*, volume 29, No. 9, Pages 43-51.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1985). Dieting and bingeing. A causal analysis. *Am Psychol*, 40(2):193-201.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1988). *Excess and restraint in bulimia*. In K. Pirke , W. Vandereycken , & E. Ploog (Eds.) *The psycho-biology of bulimia (pp. 33-41)*. New York: NY: Springer-Verlag.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*, 53, 187-213.
- Polivy, J., McFarlane, T., & Herman, P. (1994). Effects of anxiety on eating: Does palatability moderate distress-induced overeating in dieters? *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 505-510.
- Priyatno, D. (2013). *Mandiri Belajar Analisis Data Dengan SPSS*. Jakarta: Pustaka Belajar.
- Rahman, N., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan Pada Remaja dan dewasa Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif*, Volume 7 Nomor, 1-64.
- Rahman, N., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif*, Volume 7 Nomor 1, 1- 64.
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 And Mental Health: A Review Of The Existing Literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52:102066.

- Reed, J. R., & Yates, B. C. (2015). Eating Self-Regulation in Overweight and Obese Adults: A Concept Analysis. *Nursing Forum*, 51, 105–116.
- Ridder, D. d., Kroese, F., & Gilleba, M. (2018). Whatever happened to self-control? A proposal for integrating notions from trait self-control studies into state self-control research. *Motivation Science*, 4(1), 39–49.
- Riduwan. (2012). *Metode & Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Ross, T., & Fontao, M. I. (2006). Self-regulation and emotional experience: Preliminary findings in non-sexual and sexual offenders. *Sexual Offender Treatment*, Volume 1, Issue 2.
- Ross, T., & Fontao, M. I. (2007). The Relationship of Self-Regulation and Aggression: An Empirical Test of Personality Systems Interaction Theory. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 52(5), 554—570.
- Ross, T., Fontao, M. I., & Schneider, R. (2007). Aggressive Behavior in Male Offenders: Preliminary Analyses of Self-Regulatory Functions in a Sample of Criminals. *Psychological Reports*, 1171-1185.
- Ruseffendi, E. T. (2010). *Dasar-dasar Penelitian Pendidikan dan Bidang Non Eksakta Lainnya*. Bandung: Tarsito.
- Saragih, B., & Saragih, F. (2020). Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat Pada Masa Pandemi COVID 19 (Description of Community Food Habits in the Covid-19 Pandemic Period).
- Schachter, S., Goldman, R., & Gordon, A. (1968). Effects of fear, food deprivation, and obesity on eating. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10, 91-97.
- Schachter, S., Goldman, R., & Gordon, A. (1968). Effects of Fear, Food Deprivation, and Obesity on Eating. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 10, No. 2, 91-97.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2003). *Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Research, and Applications*. New York: Taylor & Francis Group, LLC.
- Shacham, M., Hamama-Raz, Y., & dkk, R. K. (2020). COVID-19 Factors and Psychological Factors Associated with Elevated Psychological Distress among Dentists and Dental Hygienists in Israel . *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 2900.
- Sheth, J. (2020). Impact of Covid-19 on consumer behavior: Will the old habits return or die? *Journal of Business Research*,, 117, 280–283.

- Shigemura, J., Ursano, R. J., & Morganstein, J. C. (2020). Public Responses To The Novel 2019 Coronavirus (2019-Ncov) In Japan: Mental Health Consequences And Target Populations. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 74: 277–283.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al Misbah*. Jakarta: Lentera Hati.
- Simchi-Levi, D. (2000). *Designing And Managing The Supply Chain*. United States of America: Mc Graw - Hill Companies Inc.
- Snoek, H. M., Strien, T. v., Janssens, J. M., & Engels, R. C. (2007). Emotional, External, Restrained Eating and Overweight in Dutch Adolescents. *Scand J Psychol*, 23-32.
- Spence, C., Okajima, K., Cheok, A. D., & Petit, O. (2015). Eating with our eyes: From visual hunger to digital satiation. *Brain and Cognition*, 1-11.
- Strien, T. V., Engels, R. C., & dkk, J. V. (2005). The Stice model of overeating: Tests in clinical and non-clinical samples. *Appetite*, 45(3), 205–213.
- Strien, T. v., 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. *International Journal of Eating Disorders*, , Vol. 5, No. 2, 295-31 5.
- Sugiyono. (2018). *Metodei Peneltian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardjo. (2015). *Strategi di Bidang Konsumsi Pangan*. Bogor: Pusat Studi Kebijakan Pangan dan Gizi .
- Sukardi. (2012). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Surjadi, C. (2013). Globalisasi dan Pola Makan Mahasiswa-Studi Kasus di Jakarta. *Cermin Dunia Kedokteran*, 40, 416–421.
- Susan Wisner, C. F. (1999). Dialectical behavior therapy for binge eating disorder. *Journal of Clinical Psychology*, Journal of Clinical Psychology.
- Swinburn, B. A., Kraak, V. I., & etal, S. A. (2019). The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report. *The Lancet Commissions*, Volume 393, Issue 10173, P791-846.
- Tan, S. T., Pung, C. Y., & Tan, S. S. (2021). Eating Behaviors among Online Learning Undergraduates During The COVID-19 Pandemic . *International Journal of Environmental Research and Public Health* , 1-10.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72: 271–324.

- Taquet, M., & Geddes, J. R. (2021). Incidence and outcomes of eating disorders during the COVID-19 pandemic. *The British Journal of Psychiatry*, page 1-3.
- Telch, C. F., Agras, W. S., & Linehan, M. M. (1996). Do emotional states influence binge-eating in the obese? . *International Journal of Eating Disorders*, 20, 271-279.
- Thayer, R. E. (2003). *Calm Energy: How People Regulate Mood with Food and Exercise*. England: Oxford University Press.
- Tian, A. D., & dkk, S. J. (2018). Enacting Rituals To Improve Self-Control . *Journal of Personality and Social Psychology* , 114(6), 851–876.
- Tsenkova, V., Boylan, J. M., & Ryff, C. (2013). Stress eating and health. Findings from MIDUS, a national study of US adults. *Appetite* , 151–155.
- Twenge, J. M. (2004). *Measuring state self-control Reliability, validity, and correlations with physical and psychological stress*. Monmouth University unpublished.
- Uziel, L., & Baumeister, R. F. (2021). What makes people want more self-control: A duo of deficiency and necessity. *Advance online publication*.
- Vacca, M., Maria, A. D., Mallia², L., & Lombardo, C. (2021). Perfectionism and Eating Behavior in the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2017). *Handbook of Self-Regulation, Third Edition: Research, Theory, and Applications Third Edition*. Guilford Press.
- Wansink, B., Ittersum, K. v., & Painter, J. E. (2006). Ice cream illusions bowls, spoons, and self-served portion sizes. *American Journal of Preventive Medicine*, Volume 31, Number 3, 240-243.
- Waskito, A. (2014). *Pro dan Kontra Maulid Nabi SAW*. Jakarta: Pustaka al-Kautsar.
- Wing, R. R., Leonard, E. H., & McDrermott. (1990). Psychological stress and glucose metabolism in obese and normal-weight subjects: a possible mechanism for differences in stress-induced eating. *Health Psychology*, 9, 639-700.
- Wolfe, D. M., & Snoek, J. D. (1962). A Study of Tension and Adjustment Under Role Conflict. *Journal of Social Issue*, 102-121.
- Wolff, W., Martarelli, C. S., Schüler, J., & Bieleke, M. (2020). High Boredom Proneness and Low Trait Self-Control Impair Adherence to Social Distancing Guidelines during the COVID-19 Pandemic . *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 5420.

- Zachary, Z., Brianna, F., & Bria, L. (2020). Self-quarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19 pandemic. *Elsevier Public Health Emergency* , 14(3): 210–216.
- Zellner, G. (2011). A structured evaluation of business process improvement approaches. *Business Process Management Journal*, Vol. 17 No. 2, hal. 203-237.
- Zhang, C., & dkk. (2008). Two Experience Sampling Studies Examining The Variation Of Self-Control Capacity And Its Relationship With Core Affect In Daily Life. *Journal of Research in Personality*, 102-113.

LAMPIRAN 1
Lembar Konsultasi

Nama : Kamelia Arifah
 NIM : 18410157
 Dosen Pembimbing : Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
 Judul : Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Perilaku Makan Di Masa Pandemi Pada Mahasiswi Aktif Prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang

No	Tanggal Konsultasi	Materi	TTD
1	25 Oktober 2021	Konsultasi BAB 1, 2, dan 3	
2	28 Oktober 2021	Revisi BAB 1, 2, dan 3	
3	30 Oktober 2021	Melengkapi BAB 2	
4	31 Oktober 2021	Persetujuan Seminar Proposal	
5	2 Desember 2021	Mengumpulkan hasil revisi seminar proposal	
6	4 Desember 2021	Revisi dan konsultasi terkait responden penelitian	
7	13 Desember 2021	Konsultasi dan revisi Skala	
8	12 Januari 2022	Konsultasi BAB IV	
9	13 Januari 2022	Konsultasi terkait Skala (uji validitas dan uji reliabilitas)	
10	15 Februari 2022	Konsultasi BAB V	
11	16 Februari 2022	Revisi BAB IV (tambahan untuk pembahasan)	
12	17 Februari 2022	Konsultasi dan revisi secara keseluruhan (BAB I sampai BAB V)	
13	18 Februari 2022	Mengumpulkan revisi	
14	22 Februari 2022	- Revisi Lampiran dan Abstrak - Persetujuan siding skripsi	

LAMPIRAN 2

Lembar Permohonan Penelitian

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kamelia Arifah

NIM : 18410157

Adalah Mahasiswa Psikolog Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Regulasi Diri terhadap Perilaku Makan di Masa Pandemi pada Mahasiswi Aktif Prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang” untuk memenuhi ketentuan melakukan kegiatan penyusunan karya tulis ilmiah sebagai persyaratan mencapai gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memahami tingkat regulasi diri, jenis perilaku makan di masa pandemi, dan pengaruh regulasi diri terhadap perilaku makan di masa pandemi pada mahasiswi aktif Prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya memohon kesediaan Saudari untuk menjadi responden penelitian dengan memberikan jawaban secara jujur dan tulus atas pernyataan-pernyataan dalam penelitian ini. Seluruh data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Sebagai bukti ketersediaan Saudari menjadi responden dalam penelitian ini, saya mohon ketersediaan Saudari untuk mengisi dan menandatangani lembar persetujuan yang telah dipersiapkan.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, atas perhatian dan partisipasi Saudari saya ucapkan terimakasih.

Malang, 15 Desember 2021
Peneliti



Kamelia Arifah

LAMPIRAN 3

Lembar Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Alivia Naila S

Umur : 21

Menerangkan bahwa saya adalah mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang. Saya bersedia menjadi responden dan memberikan data yang benar dalam penelitian yang akan dilakukan oleh Kamelia Arifah mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjudul “Pengaruh Regulasi Diri terhadap Perilaku Makan di Masa Pandemi pada Mahasiswi Aktif Prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang”.

Malang, 15 Desember 2021

Yang membuat persetujuan



Alivia Naila S

LAMPIRAN 4

Skala Regulasi Diri

Nama :

Usia :

Angkatan :

Petunjuk pengisian

Jawablah beberapa pertanyaan berikut ini sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya, dengan memilih salah satu dari lima pilihan jawaban yang tersedia. Berikut adalah beberapa pilihan jawaban:

1. Sangat Tidak Sesuai (STS)
2. Tidak Sesuai (TS)
3. Kurang Sesuai (KS)
4. Sesuai (S)
5. Sangat Sesuai (SS)

No	Pernyataan	STS	TS	KS	SS	S
1	Saya memiliki pola makan yang baik untuk diri sendiri					
2	Saya memperhatikan pola makan saya dengan baik					
3	Saya mampu menerapkan pola makan yang saya tetapkan untuk diri sendiri					
4	Saya memiliki batasan jam makan malam (misalnya terakhir makan malam jam 21.00)					
5	Saya bangga karena dapat mempertahankan pola makan yang baik					
6	Saya mampu mengapresiasi diri saya sendiri atas keberhasilan saya dalam menjaga cara makan					
7	Saya memberikan semangat kepada diri sendiri untuk menggapai tujuan saya dalam menjaga pola makan yang baik					
8	Saya dapat menyimpan emosi untuk diri sendiri ketika ada kegaduhan saat makan					

9	Saya mampu mengendalikan keinginan untuk makan dengan porsi banyak					
10	Ketika menghadapi situasi stress, saya mencoba tidak ngemil					
11	Saya mengendalikan emosi saya dengan mengubah cara berpikir saya tentang situasi yang saya alami dengan hal-hal positif seperti olah raga					
12	Saya dapat menghindari makanan yang menarik perhatian					
13	Saya mampu menyelesaikan misi hidup sehat dengan mengurangi makan makanan cepat saji					
14	Saya mampu menolak ajakan teman untuk membeli banyak camilan di pinggir jalan.					
15	Saya mampu memperbaiki pola makan yang salah					
16	Saya tidak mengulangi kebiasaan buruk saat makan					
17	Saya mampu mengetahui apa yang harus dirubah dari pola makan saya					
18	Saya menerima kritik dan saran dari orang lain tentang kebiasaan makan saya					
19	Saya mampu menerapkan pola makan yang lebih baik dari sebelumnya					

LAMPIRAN 5

Skala Perilaku Makan

Nama :

Usia :

Angkatan :

Petunjuk pengisian

Jawablah beberapa pertanyaan berikut ini sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya, dengan memilih salah satu dari lima pilihan jawaban yang tersedia. Berikut adalah beberapa pilihan jawaban:

1. Sangat Tidak Sesuai (STS)
2. Tidak Sesuai (TS)
3. Kurang Sesuai (KS)
4. Sesuai (S)
5. Sangat Sesuai (SS)

No	Pernyataan	STS	TS	KS	SS	S
1	Dalam keadaan jengkel apakah Anda ingin makan?					
2	Apakah Anda ingin makan ketika Anda bosan (gelisah)?					
3	Apakah Anda ingin makan ketika tidak ada yang dilakukan selama masa pandemi di rumah saja?					
4	Apakah Anda ingin makan ketika sedang emosi?					
5	Apakah Anda ingin makan saat Anda sedih (putus asa)?					
6	Apakah Anda ingin makan ketika Anda merasa kecewa?					
7	Apakah Anda ingin makan ketika Anda merasa kesepian di rumah saja selama masa pandemi?					
8	Apakah Anda ingin makan ketika Anda cemas, khawatir, atau tegang mendengar pelunjukan pasien COVID-19?					
9	Apakah Anda ingin makan ketika seseorang					

	mengecewakan Anda?					
10	Apakah Anda ingin makan, ketika Anda kesal?					
11	Apakah Anda ingin makan pada saat terjadi hal-hal yang bertentangan dengan keinginan Anda atau saat terjadi sesuatu yang salah?					
12	Apakah Anda ingin makan saat sesuatu yang tidak menyenangkan mungkin akan terjadi di masa pandemi? (misal, anda mendapati gejala covid-19)					
13	Apakah Anda ingin makan ketika Anda ketakutan terkena gejala covid-19?					
14	Jika makanan terasa enak untuk Anda, apakah Anda makan lebih banyak dari biasanya saat masa pandemi seperti ini?					
15	Pada saat menyiapkan makanan, apakah Anda menjadi cenderung untuk makan sesuatu?					
16	Jika makanan berbau dan terlihat enak, apakah Anda makan lebih banyak dari biasanya?					
17	Apakah Anda makan lebih banyak dari biasanya, ketika Anda melihat orang lain makan (baik via virtual, maupun di rumah) selama beraktivitas di rumah saja di masa pandemi seperti ini?					
18	Jika Anda melihat atau mencium sesuatu yang lezat, apakah Anda memiliki keinginan untuk memakannya (baik saat sedang dalam keadaan sehat maupun kurang fit) di masa pandemi ini?					
19	Dapatkah Anda menolak untuk makan makanan yang enak					
20	Jika Anda memiliki sesuatu yang enak untuk dimakan, apakah Anda langsung memakannya ketika beraktivitas di rumah saja atau saat kuliah daring?					
21	Jika Anda melihat orang lain makan, apakah Anda juga memiliki keinginan untuk makan?					
22	Ketika Anda sedang berjalan melewati warung					

	makanan, apakah Anda merasa ingin membeli sesuatu yang enak?					
23	Jika Anda berjalan melewati kafe, apakah Anda memiliki keinginan untuk membeli sesuatu yang enak?					

LAMPIRAN 6

Kuesioner Pra-Penelitian

Nama :

Usia :

Angkatan :

Petunjuk pengisian

Jawablah beberapa pertanyaan berikut ini sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya, dengan memilih salah satu dari lima pilihan jawaban yang tersedia. Berikut adalah beberapa pilihan jawaban:

1. Sangat Tidak Sesuai (STS)
2. Tidak Sesuai (TS)
3. Kurang Sesuai (KS)
4. Sesuai (S)
5. Sangat Sesuai (SS)

No	Pernyataan	STS	TS	KS	SS	S
1	Dalam keadaan stress apakah Anda ingin makan?					
2	Apakah Anda ingin makan ketika Anda bosan (gelisah)?					
3	Apakah Anda ingin makan ketika sedang emosi?					
4	Apakah Anda ingin makan saat Anda sedih (putus asa)?					
5	Apakah Anda ingin makan ketika Anda merasa kecewa?					
6	Pada saat menyiapkan makanan, apakah Anda menjadi cenderung untuk makan sesuatu?					
7	Jika makanan berbau dan terlihat enak, apakah Anda makan lebih banyak dari biasanya?					
8	Apakah Anda makan lebih banyak dari					

	biasanya, ketika Anda melihat orang lain makan?					
9	Dapatkah Anda menolak untuk makan makanan yang enak					
10	Ketika Anda sedang berjalan melewati warung makanan, apakah Anda merasa ingin membeli sesuatu yang enak?					
11	Ketika berat badan Anda bertambah, apakah Anda mengurangi porsi makan daripada biasanya?					
12	Pada waktu makan, apakah Anda mencoba untuk makan lebih sedikit dari yang Anda sebenarnya inginkan?					
13	Seringkah Anda menghindari makan malam karena Anda sedang menjaga berat badan?					
14	Seringkah Anda menolak makanan atau minuman yang ditawarkan karena khawatir dengan berat badan Anda?					
15	Seringkah Anda mencoba untuk tidak makan diantara jam makan karena Anda memperhatikan berat badan Anda?					

LAMPIRAN 7

Uji Validitas

Uji Validitas Regulasi Diri

Correlations																					
		AITEM 1	AITEM 2	AITEM 3	AITEM 4	AITEM 5	AITEM 6	AITEM 7	AITEM 8	AITEM 9	AITEM1 0	AITEM1 1	AITEM1 2	AITEM1 3	AITEM1 4	AITEM1 5	AITEM1 6	AITEM1 7	AITEM1 8	AITEM1 9	TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	L
AITEM1	Pearson Correlation	1	,705*	,610*	,462*	-	-	,300*	,462*	,330*	,765**	,722**	,517**	,750**	,195	,616**	,685**	,233*	,170	,304**	,860*
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,223	,426	,006	,000	,002	,000	,000	,000	,000	,078	,000	,000	,034	,125	,005	,000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITEM2	Pearson Correlation	,705*	1	,695*	,394*	,178	,164	,183	,216*	,384*	,763**	,627**	,592**	,604**	,128	,281*	,517**	,196	,213	,425**	,815*
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,107	,138	,098	,050	,000	,000	,000	,000	,000	,249	,010	,000	,075	,054	,000	,000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITEM3	Pearson Correlation	,610*	,695*	1	,503*	,367*	,239*	,382*	,331*	,378*	,589**	,481**	,395**	,602**	-,056	,198	,564**	,291**	,206	,245*	,777*

	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,001	,030	,000	,002	,000	,000	,000	,000	,000	,613	,073	,000	,008	,061	,026	,000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITEM4	Pearson Correlation	,462*	,394*	,503*	1	,192	,274*	,442*	,471*	,120	,464**	,382**	,249*	,358**	,178	,323**	,504**	,120	,139	-,060	,635*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,082	,012	,000	,000	,280	,000	,000	,023	,001	,108	,003	,000	,282	,211	,587	,000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITEM5	Pearson Correlation	-,135	,178	,367*	,192	1	,752*	,221*	,121	,115	-,041	-,185	,006	-,253*	-,269*	-,292**	-,157	,387**	,030	-,156	,133
	Sig. (2-tailed)	,223	,107	,001	,082		,000	,045	,276	,299	,716	,095	,955	,021	,014	,007	,157	,000	,787	,159	,232
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITEM6	Pearson Correlation	-,089	,164	,239*	,274*	,752*	1	,187	,228*	,072	,102	-,082	-,025	-,217*	-,323**	-,110	-,201	,299**	,015	-,045	,170
	Sig. (2-tailed)	,426	,138	,030	,012	,000		,090	,038	,518	,357	,459	,823	,048	,003	,324	,068	,006	,891	,689	,125
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITEM7	Pearson Correlation	,300*	,183	,382*	,442*	,221*	,187	1	,472*	,093	,228*	,139	,219*	,413**	,301**	,150	,339**	,112	,060	-,180	,479*

	Sig. (2-tailed)	,006	,098	,000	,000	,045	,090		,000	,405	,038	,210	,046	,000	,006	,177	,002	,315	,591	,103	,000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITEM8	Pearson Correlation	,462*	,216*	,331*	,471*	,121	,228*	,472*	1	,396*	,316**	,374**	,132	,364**	-,113	,165	,294**	,271*	-,108	-,071	,509*
	Sig. (2-tailed)	,000	,050	,002	,000	,276	,038	,000		,000	,004	,001	,235	,001	,309	,137	,007	,013	,329	,524	,000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITEM9	Pearson Correlation	,330*	,384*	,378*	,120	,115	,072	,093	,396*	1	,292**	,335**	,180	,247*	-,070	,269*	,280*	,247*	-,063	,309**	,449*
	Sig. (2-tailed)	,002	,000	,000	,280	,299	,518	,405	,000		,007	,002	,104	,025	,530	,014	,010	,024	,572	,004	,000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITEM10	Pearson Correlation	,765*	,763*	,589*	,464*	-	,102	,228*	,316*	,292*	1	,674**	,345**	,638**	,239*	,465**	,660**	,284**	,247*	,259*	,828*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,716	,357	,038	,004	,007		,000	,001	,000	,029	,000	,000	,009	,024	,018	,000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITEM11	Pearson Correlation	,722*	,627*	,481*	,382*	-	-	,139	,374*	,335*	,674**	1	,411**	,647**	,033	,433**	,709**	,098	,227*	,291**	,736*
					,185	,082															

	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,095	,459	,210	,001	,002	,000		,000	,000	,766	,000	,000	,378	,039	,008	,000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITEM1 2	Pearson Correlation	,517 [*]	,592 [*]	,395 [*]	,249 [*]	,006	-	,219 [*]	,132	,180	,345 ^{**}	,411 ^{**}	1	,543 ^{**}	,148	,406 ^{**}	,446 ^{**}	,260 [*]	,254 [*]	,338 ^{**}	,629 [*]
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,023	,955	,823	,046	,235	,104	,001	,000		,000	,183	,000	,000	,018	,021	,002	,000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITEM1 3	Pearson Correlation	,750 [*]	,604 [*]	,602 [*]	,358 [*]	-	-	,413 [*]	,364 [*]	,247 [*]	,638 ^{**}	,647 ^{**}	,543 ^{**}	1	,230 [*]	,303 ^{**}	,703 ^{**}	,027	,147	,234 [*]	,749 [*]
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,001	,021	,048	,000	,001	,025	,000	,000	,000		,036	,005	,000	,806	,184	,033	,000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITEM1 4	Pearson Correlation	,195	,128	-	,178	-	-	,301 [*]	-	-	,239 [*]	,033	,148	,230 [*]	1	,336 ^{**}	,282 ^{**}	,038	-,079	-	,202
	Sig. (2-tailed)	,078	,249	,613	,108	,014	,003	,006	,309	,530	,029	,766	,183	,036		,002	,010	,733	,480	,004	,067
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITEM1 5	Pearson Correlation	,616 [*]	,281 [*]	,198	,323 [*]	-	-	,150	,165	,269 [*]	,465 ^{**}	,433 ^{**}	,406 ^{**}	,303 ^{**}	,336 ^{**}	1	,483 ^{**}	,222 [*]	,123	,203	,543 [*]
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,095	,459	,210	,001	,002	,000		,000	,000	,766	,000	,000	,378	,039	,008	,000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83

	Sig. (2-tailed)	,000	,010	,073	,003	,007	,324	,177	,137	,014	,000	,000	,000	,005	,002		,000	,043	,267	,066	,000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITEM16	Pearson Correlation	,685*	,517*	,564*	,504*	-	-	,339*	,294*	,280*	,660**	,709**	,446**	,703**	,282**	,483**	1	,234*	,303**	,136	,779*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,157	,068	,002	,007	,010	,000	,000	,000	,000	,010	,000		,033	,005	,220	,000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITEM17	Pearson Correlation	,233*	,196	,291*	,120	,387*	,299*	,112	,271*	,247*	,284**	,098	,260*	,027	,038	,222*	,234*	1	-	-	,338*
	Sig. (2-tailed)	,034	,075	,008	,282	,000	,006	,315	,013	,024	,009	,378	,018	,806	,733	,043	,033		,006	,018	,002
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITEM18	Pearson Correlation	,170	,213	,206	,139	,030	,015	,060	-	-	,247*	,227*	,254*	,147	-,079	,123	,303**	-	1	,559**	,307*
	Sig. (2-tailed)	,125	,054	,061	,211	,787	,891	,591	,329	,572	,024	,039	,021	,184	,480	,267	,005	,006		,000	,005
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITEM19	Pearson Correlation	,304*	,425*	,245*	-	-	-	-	-	,309*	,259*	,291**	,338**	,234*	-	,203	,136	-	,559**	1	,308*
	Sig. (2-tailed)				,060	,156	,045	,180	,071						,312**			,259*			

	Sig. (2-tailed)	,005	,000	,026	,587	,159	,689	,103	,524	,004	,018	,008	,002	,033	,004	,066	,220	,018	,000		,005
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
TOTAL	Pearson Correlation	,860*	,815*	,777*	,635*	,133	,170	,479*	,509*	,449*	,828**	,736**	,629**	,749**	,202	,543**	,779**	,338**	,307**	,308**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,232	,125	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,067	,000	,000	,002	,005	,005	
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
<p>** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).</p> <p>* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).</p>																					

Uji Validitas Perilaku Makan

		AITE M1	AITE M2	AITE M3	AITE M4	AITE M5	AITE M6	AITE M7	AITE M8	AITE M9	AITE M10	AITE M11	AITE M12	AITE M13	AITE M14	AITE M15	AITE M16	AITE M17	AITE M18	AITE M19	AITE M20	AITE M21	AITE M22	AITE M23	TOT AL
AITE M1	Pearson Correlation	1	,395**	,320**	,700**	,361**	,472**	,255*	,505**	,577**	,681*	,386*	,357*	,280*	,110	,053	-,011	-,048	,116	,239*	,136	,185	,357*	,091	,733**
	Sig. (2-tailed)		,000	,003	,000	,001	,000	,020	,000	,000	,000	,000	,001	,010	,321	,633	,923	,665	,295	,029	,220	,095	,001	,416	,000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITE M2	Pearson Correlation	,395**	1	,323**	,628**	,295**	,458**	,430**	,227*	,240*	,547*	,344*	,057	-,002	,065	,285*	,117	,489*	,110	,162	,175	,318*	-,103	-,127	,625**
	Sig. (2-tailed)	,000		,003	,000	,007	,000	,000	,039	,029	,000	,001	,611	,985	,560	,009	,293	,000	,323	,144	,115	,003	,353	,252	,000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITE M3	Pearson Correlation	,320**	,323**	1	,135	,141	,154	,569**	,210	,137	,305*	,196	,248*	,122	,382*	,496*	,232*	,238*	,349*	-,119	,303*	,098	,447*	,333*	,583**

	Sig. (2-tailed)	,003	,003		,224	,204	,164	,000	,057	,218	,005	,076	,024	,271	,000	,000	,035	,030	,001	,282	,005	,376	,000	,002	,000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITE M4	Pearson Correlation	,700**	,628**	,135	1	,336**	,511**	,389**	,395**	,403**	,781*	,261*	,365*	,138	,010	,217*	-,170	,272*	-,052	,307*	,066	,110	,066	-,266*	-,666**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,224		,002	,000	,000	,000	,000	,000	,017	,001	,214	,925	,049	,125	,013	,642	,005	,551	,321	,555	,015	,000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITE M5	Pearson Correlation	,361**	,295**	,141	,336**	1	,733**	,381**	,407**	,394**	,399*	,202	,212	,077	,058	,230*	-,126	,187	-,085	,082	-,086	,266*	,056	-,109	,513**
	Sig. (2-tailed)	,001	,007	,204	,002		,000	,000	,000	,000	,000	,068	,054	,486	,600	,037	,256	,090	,445	,460	,440	,015	,617	,329	,000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITE M6	Pearson Correlation	,472**	,458**	,154	,511**	,733**	1	,434**	,443**	,525**	,516*	,394*	,391*	,174	,017	,190	-,198	,111	-,052	,263*	-,075	,314*	-,041	-,234*	-,627**

	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,164	,000	,000		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,117	,881	,086	,072	,316	,638	,016	,501	,004	,715	,033	,000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITE M7	Pearson Correlation	,255*	,430**	,569**	,389**	,381**	,434**	1	,185	,234*	,471*	,227*	,376*	,070	,467*	,643*	,203	,509*	,366*	,006	,118	,101	,214	,136	,707**	
	Sig. (2-tailed)	,020	,000	,000	,000	,000	,000		,094	,033	,000	,039	,000	,531	,000	,000	,066	,000	,001	,954	,289	,364	,052	,219	,000	
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITE M8	Pearson Correlation	,505**	,227*	,210	,395**	,407**	,443**	,185	1	,482**	,296*	,151	,520*	,407*	-,084	,074	-,119	-,022	-,141	,248*	,138	,124	,145	-,210	,521**	
	Sig. (2-tailed)	,000	,039	,057	,000	,000	,000	,094		,000	,007	,173	,000	,000	,452	,504	,285	,840	,205	,024	,213	,264	,192	,057	,000	
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	
AITE M9	Pearson Correlation	,577**	,240*	,137	,403**	,394**	,525**	,234*	,482**	1	,357*	,333*	,206	,387*	,078	,018	-,210	-,094	,063	,394*	,040	,270*	,239*	-,180	,569**	

	Sig. (2-tailed)	,000	,029	,218	,000	,000	,000	,033	,000		,001	,002	,062	,000	,481	,870	,057	,396	,573	,000	,721	,014	,030	,103	,000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITE M10	Pearson Correlation	,681**	,547**	,305**	,781**	,399**	,516**	,471**	,296**	,357**	1	,325*	,394*	-,007	,069	,231*	-,044	,281*	-,004	,340*	,166	-,072	,018	-,150	,680**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,005	,000	,000	,000	,000	,007	,001		,003	,000	,948	,537	,036	,693	,010	,970	,002	,134	,515	,874	,176	,000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITE M11	Pearson Correlation	,386**	,344**	,196	,261*	,202	,394**	,227*	,151	,333**	,325*	1	,232*	,322*	,022	,158	,027	,060	,080	,166	-,144	,184	,111	,280*	,512**
	Sig. (2-tailed)	,000	,001	,076	,017	,068	,000	,039	,173	,002	,003		,035	,003	,841	,153	,808	,592	,470	,134	,196	,095	,318	,010	,000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITE M12	Pearson Correlation	,357**	,057	,248*	,365**	,212	,391**	,376**	,520**	,206**	,394*	,232*	1	,415*	,029	,178	-,134	-,116	-,036	,439*	-,095	,049	,100	-,083	,495**

	Sig. (2-tailed)	,001	,611	,024	,001	,054	,000	,000	,000	,062	,000	,035		,000	,793	,108	,226	,297	,750	,000	,395	,658	,369	,454	,000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITE M13	Pearson Correlation	,280*	-,002	,122	,138	,077	,174	,070	,407**	,387**	-,007	,322*	,415*	1	,005	-,046	-,132	-,261*	,032	,298*	-,152	,182	,088	,016	,334**
	Sig. (2-tailed)	,010	,985	,271	,214	,486	,117	,531	,000	,000	,948	,003	,000		,961	,678	,232	,017	,777	,006	,171	,099	,429	,887	,002
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITE M14	Pearson Correlation	,110	,065	,382**	,010	,058	,017	,467**	-,084	,078	,069	,022	,029	,005	1	,467*	,570*	,121	,499*	-,348*	,183	,076	,471*	,459*	,388**
	Sig. (2-tailed)	,321	,560	,000	,925	,600	,881	,000	,452	,481	,537	,841	,793	,961		,000	,000	,278	,000	,001	,098	,494	,000	,000	,000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITE M15	Pearson Correlation	,053	,285**	,496**	,217*	,230*	,190	,643**	,074	,018	,231*	,158	,178	-,046	,467*	1	,201	,441*	,319*	-,279*	,310*	,118	,341*	,298*	,514**

	Sig. (2-tailed)	,633	,009	,000	,049	,037	,086	,000	,504	,870	,036	,153	,108	,678	,000		,068	,000	,003	,011	,004	,287	,002	,006	,000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITE M16	Pearson Correlation	-,011	,117	,232*	-,170	-,126	-,198	-,203	-,119	-,210	-,044	,027	-,134	-,132	,570*	,201	1	,214	,539*	-,443*	,186	-,035	,307*	,462*	,174
	Sig. (2-tailed)	,923	,293	,035	,125	,256	,072	,066	,285	,057	,693	,808	,226	,232	,000	,068		,052	,000	,000	,092	,751	,005	,000	,117
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITE M17	Pearson Correlation	-,048	,489**	,238*	,272*	,187	,111	,509**	-,022	-,094	,281*	,060	-,116	-,261*	,121	,441*	,214	1	,200	-,249*	,372*	,061	,050	,065	,342**
	Sig. (2-tailed)	,665	,000	,030	,013	,090	,316	,000	,840	,396	,010	,592	,297	,017	,278	,000	,052		,070	,023	,001	,582	,652	,561	,002
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITE M18	Pearson Correlation	,116	,110	,349**	-,052	-,085	-,052	,366**	-,141	,063	-,004	,080	-,036	,032	,499*	,319*	,539*	,200	1	-,312*	,205	,253*	,502*	,503*	,363**

	Sig. (2-tailed)	,295	,323	,001	,642	,445	,638	,001	,205	,573	,970	,470	,750	,777	,000	,003	,000	,070		,004	,062	,021	,000	,000	,001
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITE M19	Pearson Correlation	,239*	,162	-,119	,307**	,082	,263*	,006	,248*	,394**	,340*	,166	,439*	,298*	-,348*	-,279*	-,443*	,249*	-,312*	1	-,076	-,081	-,362*	-,521*	,173
	Sig. (2-tailed)	,029	,144	,282	,005	,460	,016	,954	,024	,000	,002	,134	,000	,006	,001	,011	,000	,023	,004		,493	,468	,001	,000	,118
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITE M20	Pearson Correlation	,136	,175	,303**	,066	-,086	-,075	-,118	,138	,040	,166	-,144	-,095	-,152	,183	,310*	,186	,372*	,205	-,076	1	,146	,147	,015	,250*
	Sig. (2-tailed)	,220	,115	,005	,551	,440	,501	,289	,213	,721	,134	,196	,395	,171	,098	,004	,092	,001	,062	,493		,188	,185	,893	,023
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITE M21	Pearson Correlation	,185	,318**	,098	,110	,266*	,314**	,101	,124	,270*	-,072	,184	,049	,182	,076	,118	-,035	,061	,253*	-,081	,146	1	,164	,090	,342**

	Sig. (2-tailed)	,095	,003	,376	,321	,015	,004	,364	,264	,014	,515	,095	,658	,099	,494	,287	,751	,582	,021	,468	,188		,139	,417	,002
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITE M22	Pearson Correlation	,357**	-,103	,447**	,066	,056	-,041	,214	,145	,239*	,018	,111	,100	,088	,471*	,341*	,307*	,050	,502*	-,362*	,147	,164	1	,602*	,420**
	Sig. (2-tailed)	,001	,353	,000	,555	,617	,715	,052	,192	,030	,874	,318	,369	,429	,000	,002	,005	,652	,000	,001	,185	,139		,000	,000
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
AITE M23	Pearson Correlation	,091	-,127	,333**	-,266*	-,109	,234*	,136	-,210	-,180	-,150	,280*	-,083	,016	,459*	,298*	,462*	,065	,503*	-,521*	,015	,090	,602*	1	,185
	Sig. (2-tailed)	,416	,252	,002	,015	,329	,033	,219	,057	,103	,176	,010	,454	,887	,000	,006	,000	,561	,000	,000	,893	,417	,000		,093
	N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83
TOTAL	Pearson Correlation	,733**	,625**	,583**	,666**	,513**	,627**	,707**	,521**	,569**	,680*	,512*	,495*	,334*	,388*	,514*	,174	,342*	,363*	,173	,250*	,342*	,420*	,185	1

Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,002	,000	,000	,117	,002	,001	,118	,023	,002	,000	,093	
N	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83	83

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

LAMPIRAN 8

Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas Regulasi Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	83	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	83	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,882	19

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
AITEM1	71,16	31,646	,824	,863
AITEM2	70,88	32,205	,771	,865
AITEM3	70,54	33,202	,732	,868
AITEM4	71,18	34,394	,571	,874
AITEM5	70,42	38,344	,065	,887
AITEM6	70,37	38,115	,098	,887
AITEM7	70,06	36,155	,414	,879
AITEM8	70,78	35,416	,432	,879
AITEM9	70,75	36,508	,387	,880
AITEM10	71,43	31,273	,780	,864
AITEM11	70,88	33,961	,689	,870
AITEM12	70,71	34,062	,558	,874
AITEM13	70,77	33,203	,698	,869
AITEM14	70,82	37,833	,121	,887
AITEM15	70,65	35,767	,483	,877

AITEM16	70,84	33,280	,735	,868
AITEM17	70,39	37,191	,273	,883
AITEM18	70,58	36,930	,216	,886
AITEM19	70,49	37,594	,253	,883

Uji Reliabilitas Perilaku Makan

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	83	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	83	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,834	23

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
AITEM1	75,60	85,072	,676	,813
AITEM2	75,65	85,084	,535	,820
AITEM3	74,86	92,028	,534	,823
AITEM4	75,80	84,848	,589	,817
AITEM5	76,04	90,865	,438	,825
AITEM6	76,37	89,530	,570	,820
AITEM7	75,02	86,951	,653	,816
AITEM8	76,00	90,756	,447	,825
AITEM9	76,12	91,034	,510	,823
AITEM10	75,57	88,468	,628	,818
AITEM11	76,10	91,210	,440	,825
AITEM12	75,43	91,907	,426	,826
AITEM13	75,49	94,155	,244	,833
AITEM14	75,02	94,097	,317	,830
AITEM15	75,12	92,205	,452	,825
AITEM16	75,11	97,732	,104	,837
AITEM17	75,45	94,689	,265	,832
AITEM18	75,17	94,557	,291	,831

AITEM19	75,43	96,883	,045	,847
AITEM20	74,96	96,499	,177	,835
AITEM21	75,49	95,546	,281	,831
AITEM22	75,58	92,296	,333	,830
AITEM23	75,82	96,833	,078	,842

LAMPIRAN 9

Uji Normalitas

Uji Normalitas Regulasi Diri

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		83
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	9,90438604
Most Extreme Differences	Absolute	,106
	Positive	,070
	Negative	-,106
Test Statistic		,106
Asymp. Sig. (2-tailed)		,023 ^c
a. Test distribution is Normal.		

Uji Normalitas Perilaku Makan

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		82
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	9,90438604
Most Extreme Differences	Absolute	,106
	Positive	,070
	Negative	-,106
Test Statistic		,106
Asymp. Sig. (2-tailed)		,291
a. Test distribution is Normal.		

LAMPIRAN 10

Uji Linier

Case Processing Summary						
	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Perilaku Makan * Regulasi Diri	83	100,0%	0	0,0%	83	100,0%

Report

Perilaku Makan			
Regulasi Diri	Mean	N	Std. Deviation
63	80,00	3	9,539
64	85,00	3	5,568
65	75,17	6	10,610
67	83,00	5	7,681
68	81,50	2	2,121
70	82,00	5	5,745
72	78,17	6	12,090
73	85,50	2	6,364
74	81,20	5	5,450
75	81,50	2	10,607
76	77,25	4	13,647
77	80,00	6	7,457
78	85,75	4	6,076
79	73,67	9	12,835
80	67,67	3	10,693
81	79,50	6	8,216
82	77,00	5	11,769
83	78,71	7	14,603
Total	78,96	83	9,983

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Perilaku Makan * Regulasi Diri	Between Groups	(Combined)	16361,231	21	779,106	21,390	,000
		Linearity	15674,886	1	15674,886	430,352	,000
		Deviation from Linearity	686,345	20	34,317	,942	,540
	Within Groups		2221,829	61	36,423		
	Total		18583,060	82			

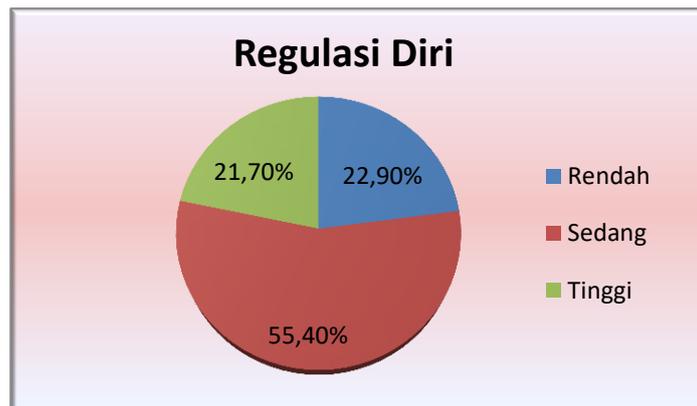
Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Perilaku Makan * Regulasi Diri	-,126	,016	,403	,162

LAMPIRAN 11

Uji Kategorisasi

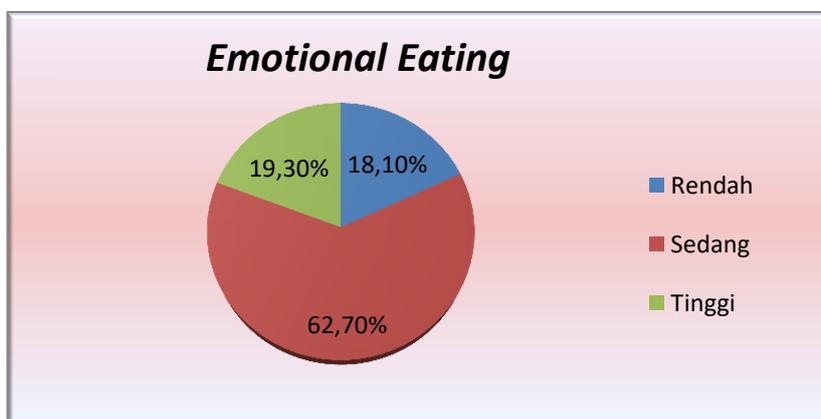
Uji Kategorisasi Regulasi Diri

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	19	22,9	22,9	22,9
	Sedang	46	55,4	55,4	78,3
	Tinggi	18	21,7	21,7	100,0
	Total	83	100,0	100,0	



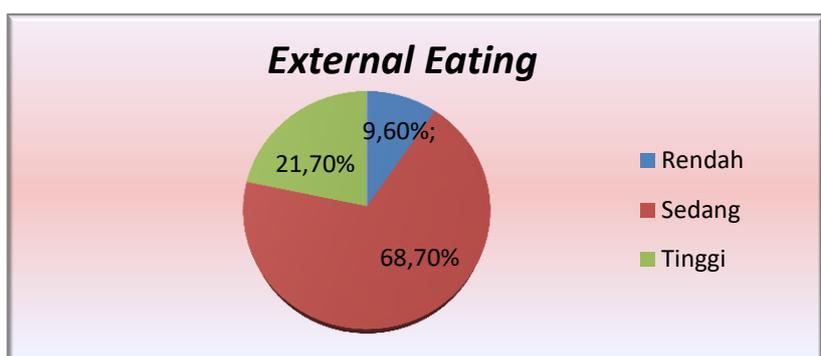
Uji Kategorisasi Perilaku Makan Emotional Eating

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	15	18,1	18,1	18,1
	Sedang	52	62,7	62,7	80,7
	Tinggi	16	19,3	19,3	100,0
	Total	83	100,0	100,0	



Uji Kategorisasi Perilaku Makan External Eating

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	8	9,6	9,6	9,6
	Sedang	57	68,7	68,7	78,3
	Tinggi	18	21,7	21,7	100,0
	Total	83	100,0	100,0	



LAMPIRAN 12

Uji Regresi

Variables Entered/Removed^a			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Regulasi Diri ^b	.	Enter
a. Dependent Variable: Perilaku Makan			
b. All requested variables entered.			

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,799 ^a	,638	,634	4,028
a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri				

ANOVA^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2318,772	1	2318,772	142,907	,000 ^b
	Residual	1314,288	81	16,226		
	Total	3633,060	82			
a. Dependent Variable: Perilaku Makan						
b. Predictors: (Constant), Regulasi Diri						

Coefficients^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	8,612	5,345		1,611	,111
	Regulasi Diri	,853	,071	,799	11,954	,000
a. Dependent Variable: Perilaku Makan						

LAMPIRAN 13

Data Tabulasi Regulasi Diri

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Jumlah	
1	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	5	77
2	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	76
3	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	83
4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	78
5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	79
6	4	4	5	4	4	4	5	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	77
7	4	5	5	3	4	4	4	3	4	4	4	5	5	3	4	4	4	4	5	5	79
8	4	4	4	3	4	4	5	4	5	3	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	80
9	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	82
10	4	5	5	4	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	81
11	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	5	5	79
12	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	72
13	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	82
14	4	4	5	5	5	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	81
15	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	81
16	3	3	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	74
17	4	4	4	3	4	4	5	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	79
18	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	74
19	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	70
20	3	3	4	3	4	5	5	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	70
21	3	3	4	3	4	4	5	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	72
22	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	72
23	4	4	4	3	4	4	5	5	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	75
24	4	3	4	3	4	4	5	5	4	2	4	4	4	3	4	4	5	3	4	4	73
25	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	4	4	78
26	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	5	3	4	4	68
27	3	3	4	3	5	5	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	5	4	4	4	70
28	2	3	3	3	4	4	4	3	4	2	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	64
29	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	65
30	2	3	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	63
31	2	3	4	3	5	5	5	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	67
32	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	83
33	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	78
34	3	3	4	3	5	5	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	5	4	4	4	70
35	2	3	3	3	4	4	4	3	4	2	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	64
36	3	3	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	74

37	4	4	4	3	4	4	5	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	79
38	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	74
39	4	4	5	4	4	4	5	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	3	4	77
40	4	5	5	3	4	4	4	3	4	4	4	5	5	3	4	4	4	5	5	79
41	4	4	4	3	4	4	5	4	5	3	4	5	4	4	5	4	4	5	5	80
42	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	5	4	4	82
43	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	76
44	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	83
45	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	65
46	2	3	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	63
47	2	3	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	63
48	2	3	4	3	5	5	5	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	67
49	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	83
50	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	5	5	79
51	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	72
52	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	82
53	2	3	4	3	5	5	5	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	67
54	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	83
55	4	4	5	4	4	4	5	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	3	4	77
56	4	5	5	3	4	4	4	3	4	4	4	5	5	3	4	4	4	5	5	79
57	4	4	4	3	4	4	5	4	5	3	4	5	4	4	5	4	4	5	5	80
58	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	81
59	3	3	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	74
60	2	3	4	3	5	5	5	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	67
61	3	3	4	3	4	4	5	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	72
62	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	72
63	4	4	4	3	4	4	5	5	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	75
64	4	3	4	3	4	4	5	5	4	2	4	4	4	3	4	4	5	3	4	73
65	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	5	77
66	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	76
67	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	5	3	4	68
68	3	3	4	3	5	5	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	5	4	4	70
69	2	3	3	3	4	4	4	3	4	2	3	4	3	4	4	3	4	3	4	64
70	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	65
71	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	76
72	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	83
73	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	65
74	2	3	4	3	5	5	5	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	67
75	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	83
76	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	65
77	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	78

78	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	79
79	4	4	5	4	4	4	5	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	3	4	77
80	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	82
81	4	4	5	5	5	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	5	4	81
82	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	81
83	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	65

LAMPIRAN 14

Data Tabulasi Perilaku Makan Emotional Eating

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Jumlah
1	4	5	5	3	5	4	5	3	3	4	4	4	3	52
2	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	48
3	4	2	3	4	3	1	3	3	4	4	3	2	2	38
4	1	5	5	1	1	1	5	1	1	3	3	3	3	33
5	4	5	5	3	5	4	5	3	3	4	4	4	3	52
6	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	43
7	5	5	5	5	2	2	5	2	2	5	3	3	1	45
8	4	4	4	3	2	1	2	2	4	3	4	2	5	40
9	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	42
10	1	1	4	1	1	1	4	3	2	2	3	4	4	31
11	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	29
12	1	1	5	1	3	2	5	3	3	4	2	3	1	34
13	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	48
14	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	54
15	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	48
16	2	3	4	3	3	2	4	3	2	3	3	3	4	39
17	2	3	3	4	3	3	5	3	3	3	4	4	4	44
18	3	4	4	4	2	3	4	4	2	3	4	5	5	47
19	4	5	5	4	3	4	5	4	4	4	3	4	5	54
20	4	3	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	46
21	4	5	5	5	3	3	5	3	3	4	4	4	4	52
22	4	4	5	4	3	3	5	4	3	4	3	4	4	50
23	4	4	4	4	3	3	5	4	3	4	4	5	4	51
24	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	5	5	52
25	4	4	5	5	3	3	4	3	3	4	4	5	4	51
26	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	48
27	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	45
28	4	4	5	4	3	3	3	4	3	4	2	3	3	45
29	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	50
30	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	42
31	4	4	4	4	3	3	5	3	4	4	2	4	4	48
32	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	5	4	51
33	4	5	5	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	51
34	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	5	2	46
35	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	50
36	4	3	4	4	3	2	4	4	2	4	2	4	4	44

37	3	3	4	4	3	3	5	2	3	4	2	4	3	43
38	4	3	4	4	4	2	3	3	2	4	2	4	4	43
39	5	4	5	4	4	2	5	4	3	4	2	3	5	50
40	3	4	4	4	3	3	5	2	3	4	4	2	5	46
41	2	1	4	1	4	2	4	2	2	2	2	3	3	32
42	4	4	5	3	3	2	5	5	3	2	2	3	4	45
43	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	45
44	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
45	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
46	4	1	4	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	38
47	4	4	5	2	5	5	5	1	4	3	5	1	3	47
48	2	3	5	1	2	2	3	4	3	1	2	3	4	35
49	4	4	3	5	5	4	3	4	2	5	2	3	4	48
50	1	1	4	1	2	1	3	1	1	2	1	3	3	24
51	1	5	5	1	1	1	5	1	1	3	3	3	3	33
52	2	1	4	1	4	2	4	2	2	2	2	3	3	32
53	4	4	5	3	3	2	5	5	3	2	2	3	4	45
54	3	3	4	4	3	3	5	2	3	4	2	4	3	43
55	4	1	4	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	38
56	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
57	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	1	3	3	22
58	4	4	4	3	2	1	2	2	4	3	4	2	5	40
59	4	4	4	4	3	3	5	3	4	4	2	4	4	48
60	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	48
61	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	30
62	5	5	5	5	2	2	5	2	2	5	3	3	1	45
63	4	1	4	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	38
64	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	42
65	4	1	4	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	38
66	4	4	4	5	3	3	5	3	4	4	2	4	4	49
67	4	4	5	4	3	3	3	4	3	4	2	3	3	45
68	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	48
69	4	5	4	3	5	4	5	3	3	4	4	4	3	51
70	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	48
71	1	1	4	1	2	1	3	1	1	2	1	3	3	24
72	5	5	5	5	2	2	5	2	2	5	3	3	1	45
73	2	1	4	1	4	2	4	2	2	2	2	3	3	32
74	4	4	5	5	3	3	4	3	3	4	4	5	4	51
75	4	4	4	5	3	3	5	3	4	4	2	4	4	49
76	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	45
77	4	4	4	5	3	3	5	3	4	4	2	4	4	49

78	3	3	4	4	3	3	5	2	3	4	2	4	3	43
79	4	1	4	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	38
80	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	30
81	4	1	4	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	38
82	4	1	4	2	2	2	3	3	3	3	3	4	5	39
83	4	1	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	39

LAMPIRAN 15

Data Tabulasi Perilaku Makan External Eating

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah
1	5	4	5	3	4	4	3	4	4	4	40
2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	34
3	4	4	3	5	2	4	5	3	5	4	39
4	5	5	5	5	5	4	5	3	2	5	44
5	5	4	5	3	4	4	3	4	4	4	40
6	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	38
7	5	5	5	5	5	1	5	3	5	5	44
8	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	37
9	4	5	4	3	5	2	4	5	3	4	39
10	5	4	5	4	5	1	4	4	5	5	42
11	2	2	4	4	3	4	5	4	1	1	30
12	5	5	5	4	3	2	5	1	3	1	34
13	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3	39
14	5	4	5	4	4	4	4	4	3	4	41
15	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	34
16	3	4	3	4	5	4	4	3	4	4	38
17	3	5	3	4	3	5	3	3	3	2	34
18	4	5	4	4	3	4	5	4	4	2	39
19	4	4	3	4	3	3	5	5	3	3	37
20	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	31
21	4	5	4	3	4	4	4	4	3	2	37
22	3	4	3	4	4	5	5	3	3	2	36
23	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	38
24	4	5	4	4	3	3	5	4	3	3	38
25	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	37
26	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	35
27	3	3	3	4	3	5	4	3	2	2	32
28	3	4	3	3	3	5	5	3	4	2	35
29	3	5	4	4	4	4	4	3	4	4	39
30	4	4	3	3	3	5	4	3	2	2	33
31	4	4	4	4	5	5	4	4	4	2	40
32	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	35
33	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	36
34	4	4	3	3	3	5	4	4	3	3	36
35	4	3	3	3	4	4	3	4	4	2	34
36	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	35

37	4	4	3	3	3	5	4	3	2	2	33
38	4	4	3	3	3	4	4	4	2	2	33
39	3	5	4	4	3	3	4	3	3	3	35
40	5	3	4	4	3	3	2	2	2	3	31
41	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	38
42	5	4	5	4	5	1	5	4	5	4	42
43	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	34
44	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	22
45	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	30
46	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	36
47	5	5	3	5	5	1	5	5	5	5	44
48	5	4	4	3	3	3	4	3	3	3	35
49	5	4	5	4	4	1	5	3	3	3	37
50	4	4	4	3	4	1	3	3	4	4	34
51	5	5	5	5	5	4	5	3	2	5	44
52	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	38
53	5	4	5	4	5	1	5	4	5	4	42
54	4	4	3	3	3	5	4	3	2	2	33
55	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	36
56	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	30
57	4	4	4	3	4	1	3	3	4	4	34
58	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	37
59	4	4	4	4	5	5	4	4	4	2	40
60	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	34
61	2	2	4	4	3	4	5	4	1	1	30
62	5	5	5	5	5	1	5	3	5	5	44
63	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	36
64	4	5	4	3	5	2	4	5	3	4	39
65	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	36
66	5	4	4	4	5	5	4	4	4	2	41
67	3	4	3	3	3	5	5	3	4	2	35
68	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	35
69	5	4	5	3	4	4	3	4	4	4	40
70	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	34
71	4	4	4	3	4	1	3	3	4	4	34
72	5	5	5	5	5	1	5	3	5	5	44
73	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	38
74	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	37
75	5	4	4	4	5	5	4	4	4	2	41
76	3	3	3	4	3	5	4	3	2	2	32
77	5	4	4	4	5	5	5	4	4	2	42

78	4	4	3	3	3	5	4	3	2	2	33
79	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	36
80	2	2	4	4	3	4	5	4	1	1	30
81	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	36
82	4	3	4	2	4	5	4	3	4	4	37
83	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	36

LAMPIRAN 16

Data Tabulasi Observasi Pra-Penelitian

No	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	Jml Var	Jml EE	Jml EX	Jml RE
1	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	3	3	2	2	2	54	21	21	12
2	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	3	4	3	2	1	60	22	25	13
3	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	2	3	3	3	2	53	19	21	13
4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	1	3	1	2	3	54	22	22	10
5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	54	21	20	13
6	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	2	1	1	2	1	50	22	21	7
7	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	1	1	2	1	3	53	23	22	8
8	4	3	4	4	4	4	5	5	5	5	1	2	3	3	3	55	19	24	12
9	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	1	2	3	3	2	55	22	22	11
10	5	3	5	4	4	4	4	4	5	4	3	3	1	1	1	51	21	21	9
11	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	1	2	3	2	3	56	23	22	11
12	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	2	1	3	3	3	53	20	21	12
13	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	1	3	2	3	1	53	21	22	10
14	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	1	2	3	3	3	56	22	22	12
15	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	2	2	52	21	19	12
16	4	3	4	4	5	4	3	3	3	4	1	1	3	2	3	47	20	17	10
17	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	2	4	3	1	4	59	23	22	14
18	4	3	4	4	5	5	4	4	5	4	3	1	3	3	1	53	20	22	11
19	4	4	5	4	5	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	57	22	17	18
20	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	1	4	3	4	3	57	21	21	15
21	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	3	1	2	3	2	55	22	22	11
22	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	1	3	2	1	2	53	22	22	9
23	4	5	5	5	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	58	23	19	16
24	4	3	4	4	5	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	54	20	17	17
25	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	3	3	2	3	4	58	22	21	15
26	4	3	4	4	5	4	4	3	4	4	1	1	2	2	3	48	20	19	9
27	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	1	3	3	2	2	54	22	21	11
28	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	1	2	3	2	2	54	22	22	10
29	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	3	1	2	2	3	53	21	21	11
30	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	2	1	3	1	3	53	21	22	10
31	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	3	4	3	3	2	58	22	21	15
32	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	1	2	3	3	2	55	22	22	11
33	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	2	3	4	60	21	22	17
34	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	3	2	3	2	1	53	22	20	11
35	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	3	1	2	2	2	54	23	21	10
36	4	4	5	4	5	4	4	3	4	4	1	2	3	3	3	53	22	19	12
37	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	3	2	2	1	3	54	22	21	11

38	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	3	1	2	2	2	54	22	22	10	
39	4	3	4	4	5	4	4	4	5	4	2	3	3	2	1	52	20	21	11	
40	4	4	5	4	4	4	3	3	3	4	1	1	2	3	2	47	21	17	9	
41	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	2	2	2	3	3	56	22	22	12	
42	4	5	5	5	4	3	4	3	3	4	2	2	3	3	1	51	23	17	11	
43	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	1	1	2	3	2	52	22	21	9	
																2321	924	896	501	
																				Total
																				Jml
																	0,398	0,386	0,216	Item :
																				Jml Var

LAMPIRAN 17
NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PERILAKU MAKAN DI
MASA PANDEMI PADA MAHASISWI AKTIF PRODI S1 PENDIDIKAN
TATA BOGA UNIVERSITAS NEGERI MALANG**

Kamelia Arifah

Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

kameliaarifah@gmail.com

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 telah menyebabkan perubahan gaya hidup, termasuk perubahan perilaku makan pada mahasiswa di Indonesia yang diyakini terjadi karena salah satu dampak adanya kebijakan PSBB. Pemikiran individu menjadi salah satu faktor perilaku makan sehat. Individu dapat dikatakan memiliki pengendalian diri yang baik, apabila individu mampu mengatur perilakunya. (Ogden, 2010).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memahami tingkat regulasi diri, jenis perilaku makan di masa pandemi, dan pengaruh regulasi diri terhadap perilaku makan di masa pandemi pada mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan sampel berjumlah 83 orang diambil 75% dari jumlah total populasi sebanyak 110 mahasiswi aktif Prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang. Sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Untuk mengukur variabel perilaku makan, peneliti menggunakan skala perilaku makan yang dimodifikasi dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ), yang terdapat 23 item. Sementara untuk mengukur variabel regulasi diri terdapat 19 item, dengan model skala *likert*. Peneliti menggunakan metode analisis data dengan analisis deskripsi statistik, uji asumsi, uji hipotes, dan korelasi *product moment*.

Hasil analisis membuktikan bahwa tingkat regulasi diri pada mahasiswi aktif S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang di masa pandemi berada pada kategori sedang dengan tingkat persentase sebesar 55,4%. Mayoritas responden memiliki jenis perilaku makan *emotional eating* di masa pandemi. Selain itu, tingkat jenis perilaku makan *emotional eating* dan *external eating*

berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi diri terhadap perilaku makan di masa pandemi, dengan nilai F sebesar 142,907 dan nilai sig. (p) 0,000 atau sig. (p) 0,05 dengan pengaruh sebesar 63,8%. Sehingga diketahui bahwa regulasi diri mempengaruhi perilaku makan mahasiswa aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang di masa pandemi.

Kata kunci: Pandemi, Perilaku Makan, Regulasi Diri

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 yang sedang berlangsung mempengaruhi banyak orang di seluruh dunia dengan pembatasan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Sebagai upaya untuk mencegah penyebaran lebih lanjut dari COVID-19, beberapa pembatasan diadopsi di sebagian besar negara di seluruh dunia (misalnya, jarak sosial, kontrol dan pembatasan perjalanan, penutupan sekolah, karantina umum). Perlu digarisbawahi bahwa pandemi COVID-19 telah menyebabkan beberapa perubahan terhadap pola hidup masyarakat di dunia, termasuk pada pola perilaku makan individu (Dammeyer, 2020). Penelitian (Fassah & Retnowati, 2014), mendefinisikan perilaku makan sebagai sebuah kebiasaan yang sudah tertanam sejak dini tentang penentuan aktivitas makan dan apa yang diputuskan cenderung absolut. Individu dengan daya tahan tubuh yang baik sudah tentu karena memiliki perilaku makan yang baik, keadaan tersebut jelas akan berbeda dengan individu dengan perilaku makan yang tidak baik (Surjadi, 2013).

Namun pada kenyataannya masyarakat Indonesia mendapati perubahan perilaku makan yang tidak baik di masa pandemi ini, tak terkecuali mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan formal di perguruan tinggi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Surjadi, 2013) dijelaskan bahwa pola perilaku makan secara umum pada mahasiswa Indonesia sebelum masa pandemi yakni sebagian besar mahasiswa makan dengan menu utama nasi selama 3 kali sehari, namun terdapat 4 dari 16 orang mahasiswa yang tidak makan nasi, 3 mahasiswa memilih minum kopi atau susu dengan campuran roti yang merupakan kebiasaan sejak kecil. Selain itu, mahasiswa lain memilih untuk berupaya melangsingkan tubuh dengan mengurangi atau tidak makan apapun di pagi hari. Berdasarkan

(Noviasty & Susant, 2020) menyatakan bahwa terjadi perubahan pola makan pada mahasiswa peminatan gizi selama masa pandemi COVID-19 yang teridentifikasi, yakni peningkatan terjadi pada porsi makan, frekuensi memasak dirumah, frekuensi cemilan, frekuensi makan sayur dan buah. Sehingga diketahui terjadi penambahan berat badan rata-rata sebesar 3kg, walaupun status gizi selama pandemi sebagian besar berada pada kategori normal. Hal tersebut membuktikan adanya perubahan kebiasaan perilaku makan pada masyarakat Indonesia, khususnya pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19. Kondisi perubahan tersebut diyakini terjadi karena salah satu dampak adanya anjuran dari pemerintah untuk menghindari kerumunan dengan menerapkan kebijakan PSBB.

Menurut Deliens dalam (Abdurrahman, 2021), terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang, yakni faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang berasal dari eksternal individu, seperti lingkungan sosial, dukungan sosial, daya tarik makan, dan lain sebagainya. Sedangkan faktor internal yaitu berasal dari dalam individu itu sendiri yakni faktor psikologis, yang mana kebiasaan makan individu dipengaruhi oleh pemikiran individu. Individu yang berpikir bahwa dirinya perlu mengatur perilaku makan agar terus berada dalam kondisi sehat, maka akan memunculkan perilaku tersebut. Penelitian (Naughton, 2015) mengungkap salah satu penyebab yang dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang adalah *self-regulation* atau pengendalian diri. Individu dapat dikatakan memiliki *self-regulation* atau pengendalian diri yang baik, ketika individu tersebut mampu mengatur perilakunya (Ogden, 2010).

Pengendalian diri umumnya dipandang sangat dibutuhkan dalam domain perilaku makan. Bagaimanapun, dominasi teori pengendalian diri telah membuat proposisi bahwa individu harus berusaha untuk mengontrol makan mereka lebih kontroversial. Berdasarkan penelitian (Deliens, Clarys, Bourdea, & Deforche, 2014) bahwa terdapat faktor perilaku makan seseorang, salah satunya adalah kemampuan disiplin diri. Selain itu, dalam artikel jurnal terkait profil psikologi anak yang mengalami obesitas menunjukkan bahwa anak dapat mengalami obesitas karena dirinya tidak mampu mengatur makannya (Braet, 2005). Sehingga

individu dengan *self-regulation* yang baik, akan memiliki management emosi yang baik karena tidak membiarkan dirinya larut dalam emosi.

Selama beberapa dekade, teori pengendalian diri mendominasi literatur klinis tentang perilaku makan dan pengendalian berat badan, dengan pernyataan bahwa pembatasan diet menginduksi tanggapan kontra-peraturan, mengurangi kepekaan terhadap sinyal kenyang dan dapat mengakibatkan tanpa hambatan, pola makan seperti pesta. (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Sejalan dengan penelitian (Annesi, 2021) bahwa pengendalian diri dibutuhkan dalam perilaku makan untuk mendapatkan berat badan ideal, yaitu dengan fokus pada peningkatan regulasi diri terkait dengan makan dan aktivitas fisik. Penelitian tersebut menyatakan bahwa usaha dalam mengatasi masalah makan emosional secara memadai harus fokus pada perubahan perilaku makan. Hal tersebut dapat dilakukan melalui instruksi dalam serangkaian keterampilan pengendalian diri untuk mengatasi hambatan gaya hidup dan kemampuan yang diperlukan dalam menurunkan berat badan (Annesi, 2021). Dalam pengendalian diri, ketika individu memiliki keinginan untuk selalu berada dalam kondisi sehat, maka individu tersebut akan berpikir bahwa dirinya membutuhkan dirinya memiliki pola perilaku makan yang baik, maka perilaku itulah yang akan direalisasikan (Ogden, 2010).

METODOLOGI PENELITIAN

Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan variabel independen (X) regulasi diri dan variabel dependen (Y) Perilaku Makan. Populasi penelitian ini adalah mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang dengan sampel berjumlah 83 orang. Sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah teknik *purposive sampling*. Teknik tersebut dipilih karena terdapat kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh subjek penelitian (Arikunto, 2006).

Peneliti menggunakan model skala *likert* dalam penelitian ini. Menurut (Azwar, 2012) skala model *likert* berisi suatu pernyataan mengenai objek sikap (*attitude statement*). Untuk mengukur variabel perilaku makan, peneliti menggunakan skala perilaku makan yang dimodifikasi dari *Dutch Eating*

Behavior Questionnaire (DEBQ), yang menyingkap perilaku makan seseorang dengan tiga jenis pengukuran, yaitu *emotional eating* (13 item), *external eating* (10 item), dan *restrained eating* (10 item). Namun dalam penelitian ini, peneliti hanya menggunakan pengukuran *emotional eating* (13 item) dan *external eating* (10 item). Seluruh item yang terdapat dalam skala DEBQ berbentuk *favorable*, yakni pernyataan yang mendukung atau memihak objek penelitian. Sementara untuk mengukur variabel regulasi diri, terdapat 19 item, dengan rincian 7 item (aspek perencanaan dan implementasi tujuan), 4 item (kemauan dalam proses kognitif dan afektif), dan 8 item aspek pengamatan diri terhadap perilaku seseorang, determinan dan efeknya).

Hasil koefisien pada uji reliabilitas pada skala regulasi diri menunjukkan nilai 0,882 (*Cronbach's Alpha*). Sedangkan koefisien uji reliabilitas pada skala perilaku makan (DEBQ) sebesar 0,834 (*Cronbach's Alpha*). Peneliti menggunakan metode analisis data deskripsi statistik, analisis uji asumsi, analisis uji hipotes, serta analisis korelasi *product moment*. Peneliti menggunakan aplikasi *SPSS 25 for windows* dalam mengolah data penelitian.

HASIL PENELITIAN

Analisis Uji Asumsi

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		82
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	9,90438604
Most Extreme Differences	Absolute	,106
	Positive	,070
	Negative	-,106
Test Statistic		,106
Asymp. Sig. (2-tailed)		,291

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan tabel uji normalitas di atas, menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,291 dan nilai signifikansi > 0,05 yang artinya data tersebut berdistribusi normal.

Table 2 Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Perilaku Makan * Regulasi Diri	Between Groups	(Combined)	16361,231	21	779,106	21,390	,000
		Linearity	15674,886	1	15674,886	430,352	,000
		Deviation from Linearity	686,345	20	34,317	,942	,540
	Within Groups		2221,829	61	36,423		
	Total		18583,060	82			

Berdasarkan hasil uji linieritas tersebut menunjukkan nilai *sig. linierity* sebesar $0,000 < 0,05$. Hal tersebut artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel regulasi diri dengan variabel perilaku makan.

Analisis Statistik Deskriptif

Tabel 3 Analisis Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi_Diri	83	20	63	83	74,65	6,234
Emotional_Eating	83	32	22	54	42,48	7,898
External_Eating	83	22	22	44	36,48	3,995
Valid N (listwise)	83					

Tabel 4 Rincian Nilai Kategorisasi Regulasi Diri

		Kategori			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	19	22,9	22,9	22,9
	Sedang	46	55,4	55,4	78,3
	Tinggi	18	21,7	21,7	100,0
	Total	83	100,0	100,0	

Tabel 5 Rincian Nilai Kategorisasi Emotional Eating

		Kategori			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	15	18,1	18,1	18,1
	Sedang	52	62,7	62,7	80,7
	Tinggi	16	19,3	19,3	100,0
	Total	83	100,0	100,0	

Tabel 6 Rincian Nilai Kategorisasi External Eating

		Kategori			Valid	Cumulative
		Frequency	Percent	Percent	Percent	
Valid	Rendah	8	9,6	9,6	9,6	
	Sedang	57	68,7	68,7	78,3	
	Tinggi	18	21,7	21,7	100,0	
	Total	83	100,0	100,0		

Berdasarkan tabel 4.10 variabel regulasi diri, menunjukkan bahwa mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang memiliki tingkat regulasi diri yang sedang. Hal tersebut berdasarkan hasil skor kategori sedang sebesar 55,4% dengan jumlah frekuensi 46 orang. Sedangkan mahasiswi dengan tingkat regulasi diri yang tinggi sebesar 21,7% sebanyak 18

orang. Mahasiswi dengan kategori rendah memiliki persentase sebesar 22,9% sebanyak 19 orang.

Pada variabel perilaku makan jenis Emotional Eating, dapat diketahui bahwa mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang memiliki jenis perilaku makan *emotional eating* yang sedang. Hal tersebut dibuktikan dengan skor sedang sebesar 62,7% sebanyak 52 orang. Sedangkan mahasiswi dengan *emotional eating* tinggi sebesar 19,3% sebanyak 16 orang. Mahasiswi dengan *emotional eating* rendah memiliki persentase sebesar 18,1% sebanyak 15 orang.. Sedanglam pada perilaku makan jenis *external eating*, bahwa mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang memiliki perilaku makan *external eating* yang sedang. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan hasil skor kategori sedang sebesar 68,7% sebanyak 57 orang. Sedangkan mahasiswi dengan perilaku makan *external eating* yang tinggi sebesar 21,7% sebanyak 18 orang. Mahasiswi dengan kategori *emotional eating* yang rendah memiliki persentase sebesar 9,6% sebanyak 8 orang.

Tabel 7 Hasil Uji Aspek Dominan Variabel Regulasi Diri

Aspek	Perencanaan dan Implementasi Tujuan		Kemauan dalam Proses Kognitif-Afektif		Pengamatan Diri Terhadap Perilaku Seseorang, Determinan dan Efeknya	
	Total Item	Total Variabel	Total Item	Total Variabel	Total Item	Total Variabel
	2319	6196	2192	6196	1685	6196
Total Item : Total Variabel	0,37		0,35		0,27	

Berdasarkan hasil uji aspek dominan pada variabel regulasi diri diperoleh skor total pada masing-masing aspek, dengan cara membagi skor total item dengan skor total variabel menggunakan bantuan aplikasi Ms. Excel 2010. Pada aspek Perencanaan dan Implementasi Tujuan diperoleh skor sebesar 0,37; aspek Kemauan dalam Proses Kognitif-Afektif diperoleh skor sebesar 0,35; dan pada aspek terakhir yakni Pengamatan Diri Terhadap Perilaku Seseorang, Determinan

dan Efeknya diperoleh skor sebesar 0,27. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aspek Perencanaan dan Implementasi Tujuan lebih menonjol pada variabel regulasi diri.

Tabel 8 Hasil Uji Dominasi Jenis pada Variabel Regulasi Diri

Aspek	Emotional Eating		External Eating	
	Total Item	Total Variabel	Total Item	Total Variabel
	3526	6554	3028	6554
Total Item : Total Variabel	0,54		0,46	

Berdasarkan 4.12 di atas diperoleh skor total pada masing-masing jenis perilaku makan, dengan cara membagi skor total item dengan skor total variabel menggunakan bantuan aplikasi Ms. Excel 2010. Pada jenis perilaku makan *Emotional Eating* diperoleh skor sebesar 0,54 dan pada jenis perilaku makan *External Eating* diperoleh skor sebesar 0,46. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang cenderung memiliki perilaku makan *Emotional Eating*.

Uji Hipotesis

Tabel 9 Hasil Uji Hipotesis

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2318,772	1	2318,772	142,907	,000 ^b
	Residual	1314,288	81	16,226		
	Total	3633,060	82			

a. Dependent Variable: Perilaku Makan

b. Predictors: (Constant), Regulasi Diri

Peneliti menggunakan analisis uji linier sederhana untuk menguji hipotesis penelitian dengan tujuan untuk menganalisis pengaruh antara variabel X (variabel bebas) dan variabel Y (variabel terikat). Berdasarkan

tabel 9 diperoleh hasil hipotesis nilai F sebesar 142,907 dengan nilai sig. (p) 0,000 atau sig (p) < 0,05, yang menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Sehingga diketahui terdapat pengaruh variabel regulasi diri terhadap perilaku makan di masa pandemi pada mahasiswi aktif prodi S1 pendidikan tata boga.

PEMBAHASAN

Peneliti memperoleh beberapa hasil berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian pada bab sebelumnya. Terdapat tiga kelompok pada regulasi diri, yakni regulasi diri tinggi, sedang, dan rendah. Hasil analisis statistik pada uji deskriptif menunjukkan bahwa, diketahui responden yang memiliki regulasi diri pada kategori tinggi sebesar 21,7% sebanyak 18 orang, mahasiswi berada pada kategori sedang sebesar 55,4% sebanyak 46 orang. Sedangkan mahasiswi dengan kategori rendah memiliki persentase sebesar 22,9% dengan jumlah 19 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang memiliki regulasi diri yang sedang. Walaupun berada pada kategori sedang, regulasi diri dapat dikatakan mempengaruhi perilaku makan responden. Regulasi diri berada pada tingkat sedang, besar kemungkinan dikarenakan terdapat beberapa aspek maupun faktor yang belum terpenuhi.

Berdasarkan hasil uji aspek dominan, aspek perencanaan dan implementasi tujuan lebih dominan pada variabel regulasi diri. Hal ini dapat dikatakan bahwa mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang memiliki perencanaan dan implementasi tujuan yang baik. Menurut Albert Bandura bahwa perilaku, pikiran, dan lingkungan membentuk sebuah kepribadian pada individu. Dalam hal ini konsep *self system* dikembangkan oleh Bandura dalam rangka membantu menguraikan mengenai stabilitas perilaku manusia yang melibatkan evaluasi, persepsi, dan pengendalian diri. Adanya *self system* tersebut mendorong individu untuk menilai dan memperbaiki perilaku masa lalu dan memprediksi konsekuensi di masa mendatang. Kemudian dari situlah individu dapat berlatih untuk dapat melakukan perencanaan dan implementasi tujuan

dengan baik dan konsisten. Kuatnya aspek perencanaan dan implementasi tujuan berdasarkan pernyataan (Schunk & Zimmerman, 2003) bahwa individu tersebut melakukan upaya penerahan perasaan, pemikiran, dan tindakan secara berkelanjutan untuk menggapai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya. Regulasi diri sendiri digambarkan sebagai siklus, karena timbal balik dari tingkah laku sebelumnya digunakan untuk membuat penyesuaian dalam usahanya saat ini. Sehingga dibutuhkan faktor-faktor personal, tingkah laku, dan lingkungan yang dapat berubah selama proses belajar dan berperilaku supaya individu mampu melakukan penyesuaian dalam usahanya.

Makan yang terkendali dikaitkan dengan pengambilan keputusan yang lebih buruk pada individu yang memiliki pengaturan diri rendah dan pengambilan keputusan yang lebih baik pada individu yang memiliki pengaturan diri tinggi. Telah dikemukakan bahwa perbedaan utama antara pemakan terkendali yang berhasil dalam upaya untuk mengendalikan makan mereka dan individu yang tidak berhasil terletak pada respons kognitif mereka terhadap isyarat makanan yang enak. Sehingga, kemampuan dalam mengontrol diri sangat diperlukan pada mahasiswi untuk memiliki perilaku makan yang baik. Oleh karena itu, mahasiswi dengan regulasi diri yang sedang akan memiliki perilaku makan yang kurang maksimal.

Berdasarkan hasil penelitian pada 83 responden, diperoleh hasil terdapat dua jenis perilaku makan, yakni *emotional eating* dan *external eating*. Berdasarkan hasil uji dominasi jenis perilaku makan, bahwa pada jenis perilaku makan *emotional eating* lebih dominan. Hal ini dapat dikatakan bahwa mayoritas mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang memiliki jenis perilaku makan *emotional eating*. Beberapa hal yang dapat menyebabkan *emotional eating* pada individu menurut (Strien, Frijters, Bergers, & Defares, 1986) yang pertama adalah faktor fisik, karena adanya penurunan zat kimiawi dopamine dan serotonin dalam otak ketika individu mengalami stres. Dua zat tersebut berperan besar dalam hal mengendalikan mood seseorang. Menurunnya kadar kimiawi dalam otak manusia menyebabkan mood tidak dalam kondisi baik. Kemudian yang kedua adalah faktor psikologis, bahwa pada

dasarnya manusia memiliki *survival insting*, yang mana individu akan mencari penyeimbang ketika merasa dirinya tidak nyaman. Salah satu hal yang dapat menyeimbangkan emosi adalah dengan mengonsumsi makanan. Berdasarkan hal tersebut, dinyatakan bahwa emosi dan logika tidak dapat berjalan secara bersamaan. Ketika individu berada pada emosi yang tinggi, maka logika akan turun, begitu pun sebaliknya. Oleh karena itu, apabila membuat keputusan apa pun dalam keadaan emosi tinggi, maka hasil keputusan cenderung tidak tepat termasuk dalam hal makan.

Berdasarkan hasil uji kategorisasi, terdapat tiga kategori pada masing-masing jenis perilaku makan, yakni kategori tinggi, sedang, dan rendah. Hasil analisis statistik pada uji deskriptif menunjukkan bahwa, jenis perilaku makan *emotional eating* berada pada kategori tinggi dengan persentase 19,3% sebanyak 16 orang, kategori sedang memiliki persentase 62,7% sebanyak 52 orang. Sedangkan mahasiswi dengan tingkat *emotional eating* rendah memiliki persentase 18,1% sebanyak 15 orang. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang memiliki tingkat *emotional eating* yang sedang.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh terhadap perilaku makan mahasiswi aktif S1 Prodi Tata Boga Universitas Negeri Malang di masa pandemi. Sehingga hipotesis yang mengatakan bahwa pengaruh regulasi diri terhadap perilaku makan pada mahasiswi aktif S1 Prodi Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang di masa pandemi diterima. Dari hasil analisis menggunakan bantuan aplikasi *SPSS 25 for windows* menunjukkan nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,638 yang artinya bahwa pengaruh variabel X (Regulasi Diri) terhadap variabel Y (Perilaku Makan) adalah sebesar sebesar 63,8%. Apabila dilihat pengaruhnya cukup tinggi. Berdasarkan hasil analisis di atas jelas, bahwa regulasi diri memberikan pengaruh terhadap perilaku makan di masa pandemi pada mahasiswi aktif S1 Prodi Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswi yang memiliki regulasi diri yang baik akan memiliki perilaku makan yang baik pula di masa pandemi. Karena mahasiswi tersebut memiliki standar yang jelas atas kebiasaan perilaku makan selama hidupnya dan memiliki tekad yang kuat dalam proses mengubah diri, yang mana realitasnya cukup sulit untuk dilakukan seperti halnya mengendalikan dirinya untuk membiasakan pola makan yang baik. Mahasiswi dengan regulasi diri yang baik memiliki pengendalian akal yang baik melalui penerapan prosedur tertentu yang disengaja. Upaya pengendalian diri tersebut bisa memandu perilaku mahasiswi melalui jalur tertentu menuju tujuan yang terarah. Sehingga mahasiswi memiliki standar dan tekad dalam hidupnya yang dapat memotivasi dirinya untuk menurunkan ego dalam hal makan selama masa pandemi. Mahasiswi tersebut bisa memilih perilaku makan yang tepat di masa pandemi seperti ini dengan berbekal kemampuan belajar mengatur diri sendiri yang lebih baik. Meskipun dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswi aktif S1 Prodi Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang memiliki kecenderungan regulasi diri yang sedang, namun hal tersebut cukup membuktikan bahwa adanya pengendalian dalam diri mahasiswi dapat menentukan perilaku makannya di masa pandemi, yakni lebih dominan pada perilaku makan *external eating*.

KESIMPULAN

Berdasarkan data analisis dan pembahasan mengenai hasil penelitian tentang “Pengaruh Regulasi Diri terhadap Perilaku Makan di Masa Pandemi pada Mahasiswi Aktif Prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang”, diketahui bahwa tingkat regulasi diri pada mahasiswi aktif Prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang di masa pandemi adalah sedang dengan persentase sebesar 55,4%. Artinya, regulasi diri mahasiswi S1 pendidikan tata boga Universitas Negeri Malang memberikan dampak positif bagi penerimanya. Mayoritas mahasiswi aktif Prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang di masa pandemi memiliki jenis perilaku makan *emotional eating*. Selain itu, jenis perilaku makan *emotional eating* maupun *external eating* berada pada

kategori sedang. Sedangkan pengaruh regulasi diri terhadap perilaku makan pada mahasiswi aktif S1 Prodi Tata Boga Universitas Negeri Malang di masa pandemi cukup tinggi yakni sebesar 63,8%. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengaruhnya cukup besar, sehingga regulasi diri memberikan sumbangan untuk menentukan perilaku makan di masa pandemi pada mahasiswi aktif prodi S1 pendidikan tata boga Universitas Negeri Malang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak. Adapun saran-saran yang diberikan yakni, dari tiga aspek regulasi diri diantara aspek perencanaan dan implementasi tujuan, kemauan dalam proses kognitif-afektif, dan pengamatan diri terhadap perilaku seseorang, determinan dan efeknya, aspek yang paling menonjol adalah perencanaan dan implementasi tujuan. Sehingga disarankan untuk mahasiswi aktif prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang untuk lebih meningkatkan aspek kemauan dalam proses kognitif-afektif, dan pengamatan diri terhadap perilaku seseorang, determinan dan efeknya. Saran tersebut bertujuan untuk meningkatkan regulasi diri mahasiswi. Kemudian bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan penelitian ini sebagai salah satu referensi data dan dapat melakukan penelitian lebih lanjut berdasarkan konstruk yang ada, serta bisa ditambahkan dengan variasi variabel X. Peneliti menyarankan untuk menggunakan metode yang berbeda seperti wawancara mendalam untuk mengetahui sejauh apa regulasi diri dan jenis perilaku makan apa yang dimiliki oleh mahasiswa atau masa dewasa, khususnya di masa pandemi. Karena Wabah COVID-19 menyebabkan perubahan perilaku makan, yang mungkin menjadi kurang sehat selama pandemi. Menekankan perlunya mempromosikan kebiasaan makan sehat melalui intervensi pencegahan dan tindakan sosial. Selain itu, dengan tujuan untuk menilai kerangka yang lebih akurat dari tahapan di mana regulasi diri dapat menentukan perilaku makan mahasiswi baik *external eating* maupun *emotional eating* berkembang selama periode ini, penelitian lebih lanjut harus dilakukan dengan memperkuat beberapa aspek pada tiap variabel.

Aspek yang perlu diperkuat pada variabel regulasi diri adalah aspek kemauan dalam proses kognitif-afektif dan aspek pengamatan diri terhadap perilaku seseorang determinan dan efeknya. Sedangkan pada variabel perilaku makan, diharapkan peneliti selanjutnya lebih berfokus dan memperkuat aspek-aspek perilaku makan dan mengeksplorasi ketiga jenis perilaku makan beserta konsekuensinya di masa pandemi. Karena pada penelitian ini, peneliti hanya berfokus pada jenis perilaku makan *external eating* dan *restrained eating* mahasiswi di masa pandemi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, M. I. (2021). Hubungan Stres Terhadap Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Brawijaya . *Kedokteran Brawijaya*, 1-36.
- Annesi, J. J. (2021). Reciprocal Relationship of Mood and Emotional Eating Change Through Self-Regulation of Weight-Loss Behavior. *Eating Behaviors*, 101559.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan dan Praktik*. Jakarta: Rinneka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Braet, C. (2005). Psychological profile to become and to stay obese. *International Journal of Obesity*, 29, 519-523.
- Dammeyer, J. (2020). An explorative study of the individual differences associated with consumerstockpiling during the early stages of the 2020 Coronavirus outbreak in Europe. *Personality and Individual Differences*, 167.
- Deliens, T., Clarys, P., Bourdea, I. D., & Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 14, 53.
- Fassah, D. R., & Retnowati, S. (2014). Hubungan Antara Emotional Distress Dengan Perilaku Makan Tidak Sehat Pada Mahasiswa Baru. *Psychology*.
- Naughton, P. (2015). Acting to Self-Regulate Unhealthy Eating Habits. An Investigation Into the Effects of Habit, Hedonic Hunger and Self-

Regulation on Sugar Consumption from Confectionery Foods. *Food Quality and Preference*, 173-183.

Noviasty, R., & Susant, R. (2020). Perubahan Kebiasaan Makan Mahasiswa Peminatan Gizi Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, Vol.2, No.2, hal. 90-99.

Ogden, J. (2010). *The psychology of eating: From healthy to disordered behavior*. Malaysia: Blackwell.

Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2003). *Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Research, and Applications*. New York: Taylor & Francis Group, LLC.

Strien, T. v., 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. *International Journal of Eating Disorders*, , Vol. 5, No. 2, 295-315.

Surjadi, C. (2013). Globalisasi dan Pola Makan Mahasiswa-Studi Kasus di Jakarta. *Cermin Dunia Kedokteran*, 40, 416–421.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72: 271–324.