

HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA KEDOKTERAN DALAM MENGHADAPI PEMBELAJARAN TATAP MUKA DI BANDAR LAMPUNG

Puput Ayu Putri^{1*}, Asri Mutiara Putri², Ringgo Alfarisi³, Marisa Anggraini⁴

^{1,3-4}Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

²Prodi Ilmu Psikologi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

*)Email korespondensi: puputayuputri21@gmail.com

Abstract: The Correlation of Eating Habits with Subjective Well-Being in Undergraduate Medical Students in Facing Face-To-Face Learning in Bandar Lampung. Medical students are a population that is vulnerable to experiencing psychological problems. In the world of education, medical students go through quite dense learning with lots of discussion and practicum activities. This is a pressing stressor for students because many medical students experience stress, anxiety, depression, and some even show suicidal thoughts. This indicates that medical students have low subjective well-being. A factor that can affect a person's level of subjective well-being is eating behavior. Eating habits are the behavior of an individual/group of individuals to fulfill food needs which includes attitudes, beliefs and food choices. Interest in eating out and visiting fast food restaurants is increasing, especially among teenagers and young adults. Students who have inconsistent eating behavior will have low psychological subjective well-being and have unhealthy eating behavior. Determine the correlation of eating habits with subjective well-being in undergraduate medical students. This study was a quantitative research with analytic survey design and cross-sectional design. The research sample amounted to 139 medical students in Bandar Lampung. The measuring instruments used were student demographic data and Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS), Satisfaction With Life Scale (SWLS) and Eating Habits Questionnaire (EHQ). Most respondents had low eating habits levels (81,3%) and low subjective well-being (42,4%). The correlation analysis results obtained a p-value of 0,332. There is no a correlation between eating habits and subjective well-being in undergraduate medical education students in facing face-to-face learning in Bandar Lampung.

Keyword: Habit, Subjective Well-Being

Abstrak: Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Kedokteran Dalam Menghadapi Pembelajaran Tatap Muka Di Bandar Lampung. Mahasiswa kedokteran merupakan populasi yang rentan mengalami permasalahan psikologis. Dalam dunia pendidikan, mahasiswa kedokteran melalui pembelajaran yang tergolong cukup padat dengan banyaknya kegiatan diskusi dan praktikum. Hal ini menjadi *stressor* yang menekan bagi mahasiswa dikarenakan banyak mahasiswa kedokteran yang mengalami stres, cemas, depresi, bahkan beberapa ada yang sampai menunjukkan keinginan untuk bunuh diri. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki *subjective well-being* yang rendah. Faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *subjective well-being* seseorang adalah perilaku makan. Kebiasaan makan adalah perilaku individu/sekelompok individu untuk memenuhi kebutuhan pangan yang meliputi sikap, keyakinan dan pilihan makanan. Minat makan di luar dan mengunjungi restoran cepat saji kian semakin meningkat, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Mahasiswa memiliki perilaku makan yang tidak konsisten akan memiliki *psychological subjective well-being* yang rendah dan memiliki perilaku makan yang tidak sehat. Tujuannya untuk mengetahui hubungan

kebiasaan makan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa kedokteran. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain survei analitik dan rancangan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 139 mahasiswa kedokteran di Bandar Lampung. Alat ukur yang digunakan adalah data demografi mahasiswa dan *Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS)*, *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* dan *Eating Habits Questionnaire (EHQ)*. Hasil penelitian ini didapatkan sebagian besar responden memiliki tingkat kebiasaan makan rendah (81,3%) dan *subjective well-being* rendah (42,4%). Hasil analisis korelasi kebiasaan makan dengan *subjective well-being* didapatkan *p-value* 0,332. Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan kebiasaan makan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa sarjana pendidikan dokter dalam menghadapi pembelajaran tatap muka di Bandar Lampung.

Kata Kunci: Kebiasaan, *Subjective Well-Being*

PENDAHULUAN

Masalah yang dihadapi oleh mahasiswa dapat berkaitan dengan proses pembelajaran atau di luar proses pembelajaran. Masalah yang terkait dengan proses pembelajaran antara lain keterlambatan mahasiswa menghadiri perkuliahan, sehingga berdampak pada materi yang diterimanya. Topik ini erat kaitannya dengan waktu siswa. Masalah yang timbul di luar proses belajar, misalnya berhubungan dengan interaksi sosial dengan teman sebaya, pengaturan keuangan atau masalah keluarga (Fitriana, 2018).

Mahasiswa kedokteran khususnya merupakan populasi yang rentan mengalami permasalahan psikologis. Dalam pendidikannya, mahasiswa kedokteran melalui pembelajaran dengan metode yang berbeda dengan jurusan lainnya. Aktivitas belajar tergolong cukup padat dengan banyaknya kegiatan diskusi dan praktikum. Hal ini menjadi *stressor* yang cukup menekan bagi mahasiswa. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa banyak mahasiswa kedokteran mengalami stres, cemas, depresi, bahkan beberapa sampai menunjukkan keinginan untuk bunuh diri (Dunn dkk, 2008). Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki *subjective well-being* yang rendah.

Masalah yang dihadapi mahasiswa dapat menimbulkan afek negatif yang tinggi, afek positif yang rendah dan kepuasan hidup yang rendah. Dengan kata lain, masalah yang dihadapi mahasiswa dapat menyebabkan penurunan *subjective well-being* (Fitriana, 2018). *Subjective well-being*

merupakan kondisi mental yang penting untuk dimiliki oleh individu terlebih pada mahasiswa kedokteran mengingat mereka harus membangun karakteristik yang profesional, berintegritas, mampu berempati dan memiliki komitmen tinggi dalam memberikan layanan kesehatan (Dunn dkk, 2008). Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa *subjective well-being* itu adalah evaluasi kehidupan individu baik secara kognitif dan emosional (Fitriana, 2018). Evaluasi kognitif mencakup kepuasan seseorang terhadap kehidupan, sedangkan evaluasi emosional mencakup seberapa sering seseorang mengalami afek negatif dan positif.

Berdasarkan hasil penelitian tentang *subjective well-being* mahasiswa menunjukkan bahwa 57,33% subjek berada dalam kategori *subjective well-being* sedang. Hal ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang memiliki *subjective well-being* yang rendah, sehingga banyak siswa yang rentan terhadap dampak dari kesejahteraan subjektif yang rendah.

Banyak faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* seseorang menurut Diener, antara lain kepribadian, tujuan hidup, kemampuan beradaptasi dan kelangsungan hidup, kesehatan, pendapatan, agama, pernikahan, usia, perbedaan *gender*, etos kerja, pendidikan dan kecerdasan (Fitriana, 2018). Menurut Fitriana (2018) terdapat faktor lain yang mempengaruhi tingkat *subjective well-being* seseorang adalah perilaku makan. Kebiasaan makan adalah suatu pola kebiasaan konsumsi yang diperoleh

karena terjadi berulang-ulang, kebiasaan makan ialah tindakan seseorang dan perasaan apa yang dirasakan mengenai presepsinya (Abdul, 2016). Pola makan merupakan cara untuk mengatur kuantitas makanan jenis, sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan, psikologi, pencegahan serta proses penyembuhan sakit. Kebiasaan makan yang baik selalu merepresentatifkan pemenuhan gizi yang optimal (Adhitama & Futriani, 2022).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Fluglestad menyatakan bahwa terdapat hubungan antara perilaku makan terkait dengan tingkat *subjective well-being* seseorang (Fitriana, 2018). Seseorang yang tidak peduli dengan perilaku makan sehat akan memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah. Selain itu, seseorang yang tidak peduli dengan perilaku makan yang sehat juga akan memiliki perilaku makan yang tidak sehat.

Perilaku ini menyangkut mengonsumsi buah dalam jumlah sedikit, mengonsumsi makanan yang lebih banyak mengandung gula dalam satu hari. Selain itu, sebuah penelitian juga menyatakan bahwa dewasa muda yang memiliki perilaku makan yang tidak konsisten akan memiliki *psychological subjective well-being* yang rendah dan secara umum memiliki perilaku makan yang tidak sehat dibandingkan dengan orang yang memiliki perilaku makan yang konsisten.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan uji korelasi

Pearson dan metode survei analitik dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional* (potong lintang), yang digunakan untuk menjelaskan adanya hubungan kebiasaan makan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa kedokteran dalam menghadapi pembelajaran tatap muka di Bandar Lampung.

Penelitian ini dilakukan di Universitas Malahayati dan Universitas Lampung dari bulan Januari 2023 hingga selesai. Populasi pada penelitian ini sebanyak 552 mahasiswa sarjana pendidikan dokter yang meliputi 114 mahasiswa semester lima dan 142 mahasiswa semester tujuh untuk Universitas Malahayati (UNMAL), sedangkan untuk Universitas Lampung (UNILA) sebanyak 147 mahasiswa semester lima dan 149 mahasiswa semester tujuh. Dengan sampelnya diambil sebanyak 25% dari setiap kelompok angkatan atau dengan total keseluruhan sebanyak 139 responden yang sudah termasuk dalam kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *quota sampling*.

Pada penelitian ini dilakukan dengan cara pengambilan data melalui pengisian kuesioner yang diberikan kepada para responden (mahasiswa). Kemudian nantinya akan diolah data yang didapatkan dengan menggunakan aplikasi pengolahan data berupa program *Statistical Program for Social Science* (SPSS) tipe 26.

HASIL

Karakteristik Responden Penelitian

Distribusi frekuensi responden penelitian, yaitu mahasiswa kedokteran di Bandar Lampung berdasarkan dari jenis kelamin, usia dan angkatan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan Angkatan di Bandar Lampung

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	35	25,2
Perempuan	104	74,8
Usia		
19	3	2,2
20	47	33,8
21	56	40,3
22	28	20,1
23	4	2,9
24	1	0,7
Angkatan		
2019	73	52,0
2020	66	47,5
Total	139	100,0

Berdasarkan dari tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa data terbanyak diperoleh dari jumlah keseluruhan sebanyak 139 responden yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 104 orang

(74,8%), pada kategori usia didapatkan sebesar 56 (40,3%) untuk usia 21 tahun dan angkatan 2019 sejumlah 73 (52%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Satisfaction With Life Scale (SWLS)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	12	8,6
Sedang	57	41,0
Tinggi	70	50,4
Total	139	100

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi SWLS pada mahasiswa kedokteran di Bandar Lampung didapatkan hasil tertinggi pada kategori tinggi dengan 70

mahasiswa (50,4%) dan untuk yang terendah pada kategori rendah sebanyak 12 mahasiswa (8,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Positive Affect Negative Schedule (PANAS)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Negatif	14	10,1
Positif	125	89,9
Total	139	100

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi skor *Positive Affect Negative Schedule* (PANAS) pada mahasiswa kedokteran di Bandar Lampung didapatkan hasil

tertinggi pada kategori positif sebesar 125 (89,9%) dan yang terkecil pada kategori negatif sejumlah 14 (10,1%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Eating Habits Questionnaire (EHQ)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	113	81,3
Sedang	26	18,7
Total	139	100

Berdasarkan tabel 4 distribusi frekuensi *Eating Habits Questionnaire* (EHQ) atau kebiasaan makan didapatkan hasil tertinggi pada kategori rendah sebesar 113 (81,3%) dan untuk yang terendah pada kategori sedang sejumlah 26 (18,7%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat *Subjective Well-Being* (SWB)

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	23	16,5
Sedang	95	68,3
Tinggi	21	15,1
Total	139	100

Berdasarkan tabel 5 di atas untuk distribusi frekuensi tingkat *subjective well-being* (SWB) didapatkan sebanyak 23 responden dengan kategori rendah dengan (16,5%), sejumlah 95 responden dengan kategori sedang memiliki persentase 68,3% dan sebesar 21 responden dengan kategori tinggi (15,1%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat *Subjective Well-Being* (SWB) Selama Masa Pandemi

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Menurun	75	54
Meningkat	64	46
Total	139	100

Berdasarkan tabel 6 di atas untuk distribusi frekuensi tingkat *subjective well-being* (SWB) selama masa pandemi didapatkan sebanyak 75 responden dengan kategori menurun dengan (54%) dan sejumlah 64 responden dengan kategori meningkat memiliki persentase 46%.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat *Subjective Well-Being* (SWB) Setelah Masa Pandemi

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Menurun	19	13,7
Meningkat	120	86,3
Total	139	100

Berdasarkan tabel 7 di atas untuk distribusi frekuensi tingkat *subjective well-being* (SWB) setelah masa pandemi didapatkan sebanyak 19 responden dengan kategori menurun dengan (13,7%) dan sejumlah 120 responden dengan kategori meningkat memiliki persentase 86,3%.

Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji korelasi Pearson

dan Spearman, hasil analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan untuk mengetahui hubungan secara statistik antara kedua variabel, yaitu variabel independen dan dependen, yaitu untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan *subjective well-being* pada mahasiswa kedokteran dalam menghadapi pembelajaran tatap muka di Bandar Lampung.

Uji Analisis Kebiasaan Makan Dengan *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*

Tabel 8. Hasil Uji Korelasi Spearman Kebiasaan Makan Dengan *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*

Variabel	N	Mean	p	R
Kebiasaan Makan	139	35,00		
<i>Satisfaction With Life Scale (SWLS)</i>	139	24,68	0,000	0,311

Berdasarkan tabel 8 di atas, diperoleh informasi bahwa hasil uji statistik bivariat uji korelasi Spearman didapatkan hasil nilai *p-value* sebesar 0,000 pada hubungan kebiasaan makan dengan *satisfaction with life scale* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 nilai tersebut < 0,05 maka H₀ ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan *satisfaction with life scale*. Pada angka koefisien korelasi sebesar 0,311 artinya tingkat

keeratan hubungan (korelasi) antara variabel kebiasaan makan dengan *satisfaction with life scale* adalah sebesar 0,311 atau berkorelasi cukup. Karena nilai koefisien korelasi positif, maka hubungan kedua variabel searah. Dengan demikian maka dapat diputuskan bahwa semakin tinggi kebiasaan makan, maka *life satisfaction/kepuasan* hidup juga akan semakin tinggi, sedangkan jika kebiasaan makan rendah, maka *kepuasan* hidup juga akan rendah.

Uji Analisis Kebiasaan Makan Dengan *Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS)*

Tabel 9. Hasil Uji Korelasi Spearman Kebiasaan Makan Dengan *Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS)*

Variabel	N	Mean	p	R
Kebiasaan Makan	139	35,00		
<i>Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS)</i>	139	7,86	0,018	0,201

Berdasarkan tabel 9 di atas, diperoleh informasi bahwa pada hubungan kebiasaan makan dengan *Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS)* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,018 nilai tersebut < 0.05 maka H₀ ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan *Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS)*. Pada angka koefisien korelasi sebesar 0,201 artinya tingkat keeratan hubungan (korelasi) antara variabel kebiasaan

makan dengan *Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS)* adalah sebesar 0,201 atau berkorelasi sangat lemah. Karena nilai koefisien korelasi positif, maka hubungan kedua variabel searah. Dengan demikian maka dapat diputuskan bahwa semakin tinggi kebiasaan makan, maka afeksi positif dan negatif juga akan semakin tinggi, sedangkan jika kebiasaan makan rendah, maka afeksi positif dan negatif juga akan rendah.

Uji Analisis Kebiasaan Makan Dengan *Subjective Well-Being (SWB)*

Tabel 10. Hasil Uji Korelasi Spearman Kebiasaan Makan dengan *Subjective Well-Being (SWB)*

Variabel	N	Mean	P	R
Kebiasaan Makan	139	35,00		
<i>Subjective Well-Being (SWB)</i>	139	50,00	0,000	0,306

Berdasarkan tabel 10 di atas, diperoleh informasi bahwa hasil uji statistik bivariat uji korelasi Spearman didapatkan hasil nilai *p-value* sebesar 0,000 pada hubungan kebiasaan makan dengan *subjective well-being* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 nilai tersebut < 0,05 maka H₀ ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan *subjective well-being*. Pada angka koefisien korelasi sebesar 0,306 artinya tingkat

keeratn hubungan (korelasi) antara variabel kebiasaan makan dengan *subjective well-being* adalah sebesar 0,306 atau masuk dalam kriteria rendah. Karena nilai koefisien korelasi positif, maka hubungan kedua variabel searah. Dengan demikian maka dapat diputuskan bahwa semakin tinggi kebiasaan makan, maka *subjective well-being* juga akan semakin tinggi, sedangkan jika kebiasaan makan rendah, maka *subjective well-being* juga akan rendah.

Uji Analisis Kebiasaan Makan Dengan *Positive Affect* (PA)

Tabel 11. Hasil Uji Korelasi Spearman Kebiasaan Makan dengan *Positive Affect* (PA)

Variabel	N	Mean	P	R
Kebiasaan Makan	139	35,00	0,000	0,301
<i>Positive Affect</i> (PA)	139	36,22		

Berdasarkan tabel 11 di atas, diperoleh informasi bahwa hasil uji statistik bivariat uji korelasi Spearman didapatkan hasil nilai *p-value* sebesar 0,000 pada hubungan kebiasaan makan dengan PA diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 nilai tersebut < 0,05 maka H₀ ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan PA. Pada angka koefisien korelasi sebesar 0,301 artinya tingkat

keeratn hubungan (korelasi) antara variabel kebiasaan makan dengan PA adalah sebesar 0,301 atau masuk dalam kriteria rendah. Karena nilai koefisien korelasi positif, maka hubungan kedua variabel searah. Dengan demikian maka dapat diputuskan bahwa semakin tinggi kebiasaan makan, maka PA juga akan semakin tinggi, sedangkan jika kebiasaan makan rendah, maka PA juga akan rendah.

Uji Analisis Kebiasaan Makan Dengan *Negative Affect* (NA)

Tabel 12. Hasil Uji Korelasi Spearman Kebiasaan Makan dengan *Negative Affect* (NA)

Variabel	N	Mean	P	R
Kebiasaan Makan	139	35,00	0,596	0,045
<i>Negative Affect</i> (NA)	139	28,37		

Berdasarkan tabel 12 di atas, diperoleh informasi bahwa hasil uji statistik bivariat uji korelasi Spearman didapatkan hasil nilai *p-value* sebesar 0,596 pada hubungan kebiasaan makan dengan NA diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,596 nilai tersebut > 0,05 maka H₀ diterima dan H_a ditolak, yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan NA. Pada angka koefisien korelasi sebesar 0,045 artinya tingkat

keeratn hubungan (korelasi) antara variabel kebiasaan makan dengan NA adalah sebesar 0,045 atau berkorelasi cukup. Karena nilai koefisien korelasi positif, maka hubungan kedua variabel searah. Dengan demikian maka dapat diputuskan bahwa semakin tinggi kebiasaan makan, maka NA juga akan semakin tinggi, sedangkan jika kebiasaan makan rendah, maka NA juga akan rendah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian ini dapat diperoleh bahwa distribusi frekuensi karakteristik responden penelitian yang meliputi jenis kelamin, usia dan angkatan pada mahasiswa kedokteran di Bandar Lampung didapatkan pada jenis kelamin terbanyak pada jenis kelamin perempuan sebanyak 104 responden (74,8%) dan pada jenis kelamin laki-laki sebesar 35 responden (25,2%). Selain itu, untuk usia terbanyak didapatkan pada usia 21 tahun dengan 56 responden (40,3%) dan untuk usia paling sedikit pada usia 24 tahun sebanyak 1 orang (0,7%). Angkatan pada mahasiswa kedokteran di Bandar Lampung yang paling banyak pada angkatan 2019 dengan 73 responden (52%), sedangkan untuk angkatan 2020 sebesar 66 responden dengan 47,5%.

Satisfaction With Life Scale (SWLS)

Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa distribusi frekuensi SWLS pada mahasiswa kedokteran di Bandar Lampung dengan hasil tertinggi pada kategori tinggi sebanyak 70 mahasiswa (50,4%) dan untuk yang terendah pada kategori rendah sebesar 12 mahasiswa (8,6%). Hasil juga menunjukkan kepuasan pada hidup responden pada penelitian ini. Berdasarkan teori Diener dkk (1985) pengukuran tingkat kepuasan hidup pada responden termasuk dalam kepuasan hidup tinggi > 25 dengan total skor 30.

Positive Affective Negative Affective Schedule (PANAS)

Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa distribusi frekuensi *Positive Affect Negative Schedule* (PANAS) pada mahasiswa kedokteran di Bandar Lampung diperoleh hasil tertinggi pada kategori positif sebesar 125 responden (89,9%) dan yang terkecil pada kategori negatif sejumlah 14 responden (10,1%). Berdasarkan teori Akhtar (2019) *positive affect* berada pada tingkat tinggi dan *negative affect* berada pada tingkat sedang. Berdasarkan teori Lopes dkk (2015) bahwasannya untuk penilaian interpretasi skor atau keseimbangan

skor total dihitung untuk setiap skala dengan menjumlahkan 10 item dan dapat berkisar antara 10 hingga 50. Skor yang lebih tinggi menunjukkan pengaruh yang lebih positif dan negatif. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwasannya responden pada penelitian ini memiliki afektif yang positif (*positive affect*).

Eating Habits Questionnaire (EHQ)/Kebiasaan Makan

Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa distribusi frekuensi *Eating Habits Questionnaire* (EHQ) atau kebiasaan makan dengan hasil tertinggi pada kategori rendah sejumlah 113 mahasiswa (81,3%), sementara untuk yang terendah pada kategori sedang sebesar 26 mahasiswa (18,7%). Hasil jawaban ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan sehat pada responden masih kurang. Berdasarkan hasil total skoring kuesioner *Eating Habits Questionnaire* (EHQ) total skala didapatkan 35 dimana menunjukkan tingkat kebiasaan makan yang rendah pada responden.

Perilaku makan merupakan tindakan seseorang terhadap makanan yang dipengaruhi oleh persepsi dan pengetahuan terhadap makanan. Perilaku makan terkait dengan tingkat *subjective well-being* seseorang (Fitriana, 2018). Menurut Saufika, dkk (2012), waktu perkuliahan dapat memengaruhi kebiasaan mahasiswa dalam melakukan sarapan. Kebiasaan sarapan mahasiswa dapat dipengaruhi oleh ketersediaan waktu di pagi hari sebelum memulai aktivitas, karena sebagian besar mahasiswa merasa tidak memiliki cukup waktu untuk menyiapkan sarapan, sehingga tidak sempat untuk melakukan sarapan. Dalam penelitian ini juga didapati bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan tingkat kebiasaan makan sedang. Mahasiswa perempuan memiliki peluang lebih rendah untuk melakukan makan malam, tetapi berpeluang lebih tinggi untuk melakukan kebiasaan makan camilan.

Kebiasaan Makan Dengan Satisfaction With Life Scale (SWLS) Pada Mahasiswa Kedokteran Dalam

Menghadapi Pembelajaran Tatap Muka di Bandar Lampung

Berdasarkan hasil analisis mengenai hubungan kebiasaan makan dengan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) pada mahasiswa kedokteran dalam menghadapi pembelajaran tatap muka di Bandar Lampung menggunakan uji bivariat, didapatkan hasil signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Maka dari itu, diputuskan bahwa kebiasaan makan memiliki hubungan terhadap *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) pada penelitian ini. Tingkat keeratan hubungan antara kedua variabel ini cukup berkorelasi dengan arah positif, dimana semakin tinggi kebiasaan makan, maka *life satisfaction* juga akan semakin tinggi.

Kepuasan hidup adalah komponen kognitif dari kesejahteraan subjektif yang didefinisikan sebagai penilaian individu terhadap kehidupan mereka secara keseluruhan dan dalam domain yang berbeda. Pendekatan teoritis *bottom-up* kepuasan hidup menyatakan bahwa kepuasan hidup seseorang tergantung pada kepuasan mereka dalam domain kehidupan lainnya. Salah satu domain yang mendapat perhatian lebih dalam literatur adalah makanan. Kepuasan hidup yang lebih tinggi berhubungan langsung dengan kebiasaan makan sehat individu pada orang dewasa dan remaja (Schnettler dkk, 2022).

Kepuasan terhadap kehidupan pada mahasiswa yang sering mengkonsumsi daging, biji-bijian dan buah-buahan ditemukan tinggi. Makanan ini termasuk kelompok makanan sehat dan mengandung energi dalam jumlah tinggi. Oleh karena itu, orang yang lebih sering mengonsumsi nutrisi ini dianggap memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi karena energinya yang tinggi. Menurut Schnettler dkk, mereka yang tidak melakukan diet ditemukan memiliki skor kepuasan hidup dan kepuasan berbasis makanan yang lebih tinggi secara signifikan dengan skor kehidupan dibandingkan mereka yang memiliki diet kronis (Türkmen & Sivrikaya, 2020).

Kebiasaan Makan Dengan *Positive*

***Affect Negative Affect Schedule (PANAS)* Pada Mahasiswa Kedokteran Dalam Menghadapi Pembelajaran Tatap Muka di Bandar Lampung**

Berdasarkan hasil analisis mengenai hubungan kebiasaan makan dengan *Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS)* pada mahasiswa kedokteran dalam menghadapi pembelajaran tatap muka di Bandar Lampung menggunakan uji bivariat, didapatkan hasil signifikansi sebesar $0,018 < 0,05$. Maka dari itu, diputuskan bahwa kebiasaan makan memiliki hubungan terhadap *Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS)* pada penelitian ini. Tingkat keeratan hubungan antara kedua variabel ini masuk dalam berkorelasi sangat lemah.

Dua dimensi pengaruh (PA dan NA) telah digambarkan sebagai dua dimensi afeksi unipolar independen yang mencakup semua keadaan afektif dengan valensi positif (kegembiraan, antusiasme, himpitan dll) atau valensi negatif (kemarahan, ketakutan, kecemasan dll). Tingkat PA yang rendah terkait dengan prediksi timbulnya depresi dan PA yang tinggi dikaitkan dengan kesejahteraan yang lebih besar. Sebaliknya, NA yang rendah menunjukkan keadaan tenang dan tenteram, sedangkan NA yang tinggi merupakan ciri dari kecemasan. Dua dimensi pengaruh (PA dan NA) sangat penting dalam perbedaan konseptual antara depresi dan gangguan kecemasan. Selain itu, PA dan NA juga berhubungan erat dengan dimensi kepribadian *extraversion* dan *neuroticism* (Díaz-García *et al*, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Díaz-García *et al*, (2020) menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik berdasarkan jenis kelamin, tingkat pendidikan atau status perkawinan. Namun perbedaan yang signifikan secara statistik menunjukkan bahwa pasien dengan depresi memiliki tingkat PA yang lebih rendah daripada pasien dengan gangguan kecemasan. Maka dari itu, tingkat PA yang rendah memprediksi timbulnya depresi, mengurangi emosi positif dan

meningkatkan keparahan gejala depresi (Díaz-García *et al*, 2020).

Kebiasaan Makan Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Kedokteran Dalam Menghadapi Pembelajaran Tatap Muka di Bandar Lampung

Berdasarkan hasil analisis mengenai hubungan kebiasaan makan dengan *subjective well-being* pada mahasiswa kedokteran dalam menghadapi pembelajaran tatap muka di Bandar Lampung menggunakan uji bivariat, didapatkan hasil signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Maka dari itu, diputuskan bahwa kebiasaan makan memiliki hubungan terhadap *subjective well-being* pada penelitian ini. Tingkat keeratan hubungan antara kedua variabel ini masuk dalam kriteria cukup berkorelasi dengan arah positif, dimana semakin tinggi kebiasaan makan, maka *subjective well-being* juga akan semakin tinggi.

Seseorang yang tidak peduli dengan perilaku makan sehat akan memiliki tingkat *well-being* yang rendah. Selain itu, seseorang yang tidak peduli dengan perilaku makan yang sehat juga akan memiliki perilaku makan yang tidak sehat. Perilaku ini menyangkut mengonsumsi buah dalam jumlah sedikit, mengonsumsi makanan yang lebih banyak mengandung gula dalam satu hari. Selain itu, mereka juga mengonsumsi lebih banyak kudapan setiap hari. Selain itu, dewasa muda yang memiliki perilaku makan yang tidak konsisten akan memiliki *psychological well-being* yang rendah dan secara umum memiliki perilaku makan yang tidak sehat dibandingkan dengan orang yang memiliki perilaku makan yang konsisten (Fitriana, 2018).

Selain kebiasaan makan, terdapat faktor lain yang memengaruhi *subjective well-being* pada mahasiswa. Faktor internal (berasal dari diri individu), seperti kemampuan untuk bersyukur, memaafkan orang lain, karakter pribadi yang positif, penghargaan terhadap diri, spiritualitas dan kualitas kesehatan mental yang positif dapat mewujudkan kualitas *subjective well-being* yang tinggi.

Sedangkan faktor internal (dari dalam diri mahasiswa), seperti perbedaan jenis kelamin (perempuan lebih rentan menunjukkan kualitas *subjective well-being* yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki), pengangguran (belum bekerja), ketidakamanan finansial (disebabkan baik karena belum mendapatkan pekerjaan maupun karena adanya masalah finansial dalam keluarga), serta gejala gangguan kesehatan mental, seperti paparan stres akademik berisiko menurunkan kualitas *subjective well-being* pada mahasiswa. Adapun faktor eksternal (dari luar individu), seperti relasi positif dengan orang lain, dukungan dari keluarga serta performa akademik yang baik dapat mendukung terwujudnya kualitas *subjective well-being* yang tinggi. Sedangkan paparan stresor kehidupan, seperti masa pandemi COVID-19 dapat mengancam menurunnya *level subjective well-being* pada mahasiswa (Rulangi *dkk*, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat *subjective well-being* selama pandemi pada mahasiswa kedokteran di Bandar Lampung cenderung menurun. Sedangkan, tingkat *subjective well-being* setelah pandemi pada mahasiswa kedokteran di Bandar Lampung cenderung meningkat. Sebagian besar mahasiswa kedokteran di Universitas dengan jurusan kedokteran di Bandar Lampung memiliki tingkat kebiasaan makan yang rendah. Hasil uji korelasi Spearman untuk kebiasaan makan dengan *life satisfaction*, *positive affect*, *positive and negative affect*, dan *subjective well-being* pada mahasiswa kedokteran di Bandar Lampung didapatkan terdapat adanya hubungan yang signifikan pada variabel tersebut. Namun, tidak terdapat adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan *negative affect* pada mahasiswa kedokteran di Bandar Lampung, dengan didapatkan *p-value* sebesar 0,596 ($> 0,05$). Sedangkan untuk koefisien korelasi pada kebiasaan makan dengan *life*

satisfaction, negative affect, dan subjective well-being didapatkan memiliki hubungan antara kedua variabel ini cukup berkorelasi. Selain itu, didapatkan bahwa kebiasaan makan dengan *positive and negative affect* dengan koefisien korelasinya sejumlah 0,201 yang berarti hubungan antara kedua variabel ini berkorelasi sangat lemah. Sedangkan untuk kebiasaan makan dengan *positive affect*, untuk koefisien korelasinya sekitar 0,301 yang berarti hubungan antara kedua variabel ini berkorelasi rendah. Penelitian ini diharapkan dapat menambah rujukan serta menjadikan referensi untuk peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian yang berkaitan dengan *subjective well-being* dengan kebiasaan makan pada mahasiswa kedokteran.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, K. A. 2016. Kebiasaan Makan dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*. 1(1) : 49-55.
- Adhitama, N. T. K. dan Fitriani, E. S. 2022. Efektivitas Metode Makan Sedikit tapi Sering untuk Meredakan Nausea and Vomiting In Pregnancy pada Ibu Hamil Trimester I di Desa Sukamanah Kecamatan Sukatani Kabupaten Bekasi. *Wellness and Healthy Magazine*. 4(2) : 262.
- Akhtar, H. (2019). Evaluasi Properti Psikometris dan Perbandingan Model Pengukuran Konstruk Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29–40.
- Dave, J.M., An, L.C., Jeffery, R.W., Ahluwalia, J.S. 2009. Relationship Of Attitudes Toward Fast Food And Frequency Of Fast-Food Intake in Adults. *Silver Spring Md*. 17, 1164-1170.
- Díaz-garcía, A., González-robles, A., Mor, S., Mira, A., Quero, S., García-palacios, A., Baños, R. M., dan Botella, C. 2020. Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) : Psychometric Properties Of The Online Spanish Version In A Clinical Sample With Emotional Disorders. 20 : 1–13.
- Diener E. 2000. Subjective Well Being: The Science of Happiness and a Proposal for National Index. *American Psychologist*. 55(1) : 34.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. 2003. Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*. 54 : 403–425.
- Dunn, L. B., Iglewicz, A., & Moutier, C. 2008. A Conceptual Model of Medical Student Well-Being: Promoting Resilience and Preventing Burnout. *Academic Psychiatry*. 32 : 44-53.
- Fitriana, N. 2018. Perilaku Makan Dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa. *Jurnal InSight*. 20(2) : 104-111
- Larson, L. R., Stedman, R. C., Cooper, C. B., & Decker, D. J. (2015). Understanding the multi-dimensional structure of pro-environmental behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 43, 112–124.
- López, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., Van Sonderen, E., Ranchor, A., dan Schroevers, M. J. 2015. A reconsideration of the Self-Compassion Scale's total score: self-compassion versus self-criticism. *PloS one*. 10(7) : e0132940.
- Rulangi, R., Fahera, J., dan Novira, N. 2021. Faktor-faktor yang Memengaruhi Subjective Well-Being pada Mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi UM*. 406–412.
- Saufika, A., Retnaningsih, R., Alfiasari, A. 2012. Gaya Hidup dan Kebiasaan Makan Mahasiswa. *J Ilmu Kel dan Konsum*. 5(2) : 157–65.
- Schnettler, B., Miranda-Zapata, E., Orellana, L., Lobos, G., Del Carmen Lapo, M., Adasme-Berrios, C., dan Grunert, K. G. 2022. Relationships between diet quality, food satisfaction and life satisfaction in mother-adolescent

dyads. *Cadernos de Saude Publica*. 38(5).
Sulistyoningsih H. 2011. *Pengertian Pola Makan*. Jakarta : Graha Ilmu.
Türkmen, H., Sivrikaya, S. K. 2020. The

Dietary Habits and Life Satisfaction According to The Food Groups Consumed By Young People. *Progress in Nutrition*. 22(4) : 1-9.