

Bagaimana Perilaku Konsumsi Berkelanjutan di Sektor Makanan pada Mahasiswa?

(How is Sustainable Consumption Behavior in the Food Sector Among University Students?)

NADIA ALYSHA ARDELIA ICHTIAR¹, HANDRIX CHRIS HARRYANTO¹

¹Fakultas Falsafah dan Peradaban, Program Studi Psikologi, Universitas Paramadina,
Kota Jakarta Selatan, Jakarta, Indonesia

Email: handrix.haryanto@paramadina.ac.id

Diterima 21 November 2024, Disetujui 22 Desember 2024, Dipublikasi 29 Desember 2025

Abstrak: Fenomena gaya hidup terkait konsumsi makanan menjadi poin penting dalam upaya menangani permasalahan dampak konsumsi makanan terhadap keberlanjutan hidup. Perilaku konsumsi berkelanjutan pada sektor makanan di kalangan mahasiswa memiliki bentuk dan motif yang berbeda. Tujuan penelitian ini adalah memberikan gambaran mengenai perilaku mahasiswa dalam mengonsumsi makanan secara berkelanjutan. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif fenomenologi dengan *cube model*, melibatkan sembilan responden mahasiswa aktif berusia 19–21 tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui *focus group discussion* (FGD) untuk mendapatkan gambaran nyata mengenai konsumsi berkelanjutan dengan fase konsumsi (*acquisition, usage, disposal*) dan dimensi konsumsi berkelanjutan yang didukung oleh faktor pendorong. Teknik analisis data fenomenologi dilakukan melalui pengodean tematik (*open, axial, dan selective coding*) untuk mengidentifikasi esensi pengalaman responden (Creswell, 2014). Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku konsumsi berkelanjutan responden lebih mengarah pada dimensi sosial (kesehatan), diikuti oleh dimensi lingkungan dan ekonomi. Faktor pendukung ini memengaruhi perilaku responden.

Kata kunci: konsumsi makanan; mahasiswa; penelitian kualitatif fenomenologi; perilaku konsumsi berkelanjutan

Abstract: The lifestyle phenomenon related to food consumption is crucial in addressing the impact of food consumption on sustainability. Sustainable consumption behavior in the food sector among students exhibits diverse forms and motives. This research aims to provide an overview of student behaviors in consuming food sustainably. The methodology employed is qualitative phenomenology using the *cube model*, involving 9 active student respondents aged 19-21 years. Data collection was conducted through *Focus Group Discussion* (FGD) to gain real insights into sustainable consumption across consumption phases (*acquisition, usage, disposal*) and dimensions supported by driving factors. Phenomenological data analysis was performed through thematic coding (*open, axial, selective coding*) to identify the essence of respondents' experiences (Creswell, 2014). Findings indicate that respondents' sustainable consumption behavior primarily leans toward the social dimension (health), followed by environmental and economic dimensions. These supporting factors influence respondent behavior. Detailed results are discussed in the results and discussion sections.

Keywords: college students; food consumption; sustainable consumption behavior; qualitative phenomenological research

PENDAHULUAN

Gaya hidup memiliki dampak signifikan terhadap perilaku konsumsi seseorang, terutama dalam konteks konsumsi sehari-hari yang berpotensi menjadi faktor risiko terhadap keberlanjutan manusia dan lingkungan. Hal ini sangat relevan, terutama di kalangan mahasiswa yang menampilkan variasi bentuk dan motif yang beragam, termasuk dalam aspek konsumsi makanan. Konsumsi makanan dipengaruhi oleh sejumlah faktor penting, seperti kesehatan, kualitas produk, biaya, dan dampak terhadap lingkungan. Pilihan makanan konsumen dipengaruhi oleh faktor rasa, kenyamanan, harga, dan asal produk (Geuens, 2023).

Sekitar sepertiga makanan yang dipanen terbuang, terutama di perkotaan yang mendukung makanan dengan intensitas sumber daya tinggi yang menghasilkan emisi gas rumah kaca (Akenji & Chen, 2016). Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK) pada tahun 2022 melaporkan bahwa sampah sisa makanan menyumbang 40,7% dari total sampah, dengan sektor rumah tangga menyumbang 38,3% (KLHK, 2022). Konsumsi makanan dan produksi yang tidak berkelanjutan juga menyumbang 20%–30% polusi udara (Welch & Shouterton, 2019).

Akenji dan Chen (2016) menyatakan bahwa konsumsi makanan memiliki dampak signifikan terhadap kualitas lingkungan, dengan emisi CO₂ mencapai rekor tertinggi pada tahun 2022 seiring dengan pulihnya perjalanan udara setelah pandemi. Perubahan

pola konsumsi masyarakat, terutama di kalangan generasi muda seperti mahasiswa, menjadi fokus dalam upaya mengurangi dampak lingkungan dan mempromosikan konsumsi yang bertanggung jawab. Intervensi pemerintah diperlukan untuk mencapai konsumsi makanan yang lebih berkelanjutan, seperti *Australian National Food Waste Strategy* (Department of Climate Change, Energy, the Environment and Water, 2021) dan strategi *Farm to Fork* di Eropa (European Commission, 2020).

Beberapa kota besar menunjukkan kecenderungan budaya dan gaya hidup yang menyebabkan pemborosan makanan. Indonesia termasuk penyumbang terbesar sampah makanan di dunia dengan volume mencapai 15,9 juta ton per tahun, di mana sampah sisa makanan menyumbang 43,8% dari total timbulan sampah nasional (Bappenas, 2021). DKI Jakarta, khususnya, memiliki permasalahan signifikan terkait sampah makanan.

Perilaku konsumsi makanan yang berkelanjutan sangat krusial untuk mengatasi berbagai masalah lingkungan dan sosial yang terkait. Konsumsi berkelanjutan mendorong individu untuk mempertimbangkan aspek lingkungan, kesehatan, dan ekonomi saat memilih dan mengonsumsi makanan (Fischer, 2012).

Sebagai generasi penerus, mahasiswa memiliki peran strategis dalam membentuk tren konsumsi berkelanjutan karena berada pada masa transisi kemandirian finansial pertama, memiliki akses informasi lingkungan yang tinggi melalui kampus, dan berpotensi menjadi

trendsetter bagi masyarakat luas (Sánchez dkk., 2021). Meskipun demikian, mereka sering kali terlibat dalam pola makan yang kurang sehat, yang menekankan pentingnya penelitian ini untuk mengeksplorasi bagaimana mereka dapat diarahkan menjadi agen perubahan menuju keberlanjutan pangan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dengan mengisi kekosongan dalam pemahaman mengenai perilaku konsumsi berkelanjutan di kalangan mahasiswa. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk memperdalam pengetahuan tentang faktor-faktor yang memengaruhi perilaku mereka dan hambatan-hambatan yang dihadapi. Temuan dari penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pembuat kebijakan dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk mendukung konsumsi makanan yang berkelanjutan di kalangan mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi panduan bagi institusi pendidikan tinggi untuk mengembangkan program pendidikan dan kampanye yang lebih efektif dalam mengubah perilaku konsumsi mahasiswa.

Selain itu, konteks global semakin menegaskan urgensi penelitian ini. Perubahan iklim yang semakin serius, pandemi COVID-19, serta meningkatnya kesadaran global terhadap isu-isu keberlanjutan semuanya menuntut adanya perubahan dalam pola konsumsi, terutama di kalangan generasi muda. Mahasiswa berada dalam posisi strategis untuk memimpin perubahan ini, mengingat mereka memiliki akses luas terhadap informasi, teknologi, dan jaringan komunitas yang

mendukung transformasi menuju perilaku konsumsi yang lebih berkelanjutan.

Penelitian ini menggunakan model kubus (*the cube model of sustainable consumption behavior*) sebagai pendekatan teoritis untuk memahami dan mengukur perilaku konsumsi berkelanjutan pada tingkat individu. Model ini mengintegrasikan berbagai dimensi perilaku aktual, seperti tindakan nyata yang diambil individu dalam konsumsi berkelanjutan, bukan hanya mempertimbangkan niat, sikap, atau nilai yang sering digunakan dalam pengukuran lain (Fischer dkk., 2017). Geiger dkk. (2017) menemukan bahwa model kubus ini efektif dalam mengukur perilaku konsumsi berkelanjutan karena mampu menggambarkan dinamika perilaku secara komprehensif.

Model tersebut juga dapat mengidentifikasi hambatan-hambatan yang dihadapi oleh individu dalam mengadopsi perilaku konsumsi berkelanjutan, terutama di kalangan anak muda (Kreuzer dkk., 2019). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran perilaku konsumsi makanan berkelanjutan di kalangan mahasiswa di JABODETABEK serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi dan hambatan yang mereka hadapi dalam mengadopsi perilaku konsumsi makanan yang berkelanjutan.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain fenomenologi.

Desain Penelitian. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif fenomenologi untuk

memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman dan makna yang dibangun mahasiswa dalam perilaku konsumsi makanan berkelanjutan. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi perilaku pangan sehari-hari responden secara holistik dalam konteks alami. Fokus penelitian diarahkan pada perilaku konsumsi berkelanjutan mahasiswa di sektor makanan serta faktor-faktor yang memengaruhi perilaku tersebut. Pendekatan ini dinilai sesuai untuk menggambarkan karakteristik dan dinamika perilaku konsumsi berkelanjutan secara komprehensif (Creswell, 2014; Creswell, 2018; Sidiq & Choiri, 2019).

Responden Penelitian. Penelitian ini melibatkan mahasiswa aktif di perguruan tinggi wilayah JABODETABEK sebagai responden. Pemilihan responden dilakukan secara nonrandom berdasarkan lokasi penelitian, karakteristik responden, peristiwa, dan proses yang relevan dengan fokus penelitian (Creswell, 2014). Wilayah JABODETABEK dipilih karena memiliki kepadatan populasi serta latar belakang, preferensi, dan praktik konsumsi yang beragam. Responden berusia 18–25 tahun, telah melakukan praktik konsumsi berkelanjutan di sektor makanan, dan bersedia mengikuti *Focus Group Discussion* (FGD).

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Kode Responden	Usia (Tahun)	Frekuensi Pembelian Makanan Organik
NIAZ	21	> 6 kali/minggu

AG	21	> 6 kali/minggu
VSS	21	4–6 kali/minggu
WDP	21	4–6 kali/minggu
SINA	21	4–6 kali/minggu
HAF	21	1–3 kali/minggu
ASA	20	1–3 kali/minggu
ZVA	19	1–3 kali/minggu
SS	19	1–3 kali/minggu

Indikator seleksi responden ditetapkan berdasarkan model kubus konsumsi berkelanjutan (Geiger dkk., 2017) yang mengukur perilaku aktual pada fase *acquisition* (pembelian makanan organik). Kategori frekuensi (1–3 kali, 4–6 kali, >6 kali/minggu) ditentukan oleh peneliti untuk memastikan variasi tingkat komitmen berkelanjutan dari rendah hingga tinggi. Kriteria tambahan meliputi usia 18–25 tahun dan lokasi JABODETABEK guna merepresentasikan mahasiswa urban.

Jumlah responden sebanyak sembilan orang, sesuai dengan kriteria penelitian fenomenologi yang merekomendasikan 3–10 partisipan (Creswell, 2014). Variasi usia dan frekuensi konsumsi responden mencerminkan karakteristik perilaku konsumsi berkelanjutan mahasiswa perkotaan.

Instrumen Penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa panduan FGD terstruktur. FGD dikatakan terstruktur karena pelaksanaannya menggunakan daftar pertanyaan yang telah disusun sebelumnya berdasarkan tujuan penelitian dan kerangka

teori *the cube model of sustainable consumption behavior* (Geiger dkk., 2017).

Struktur panduan FGD disusun dengan mengelompokkan pertanyaan ke dalam tiga fase konsumsi, yaitu *acquisition*, *usage*, dan *disposal*, serta mencakup dimensi lingkungan, sosial, dan ekonomi. Setiap responden memperoleh pertanyaan inti yang sama, sementara pertanyaan pendalaman (*probing questions*) digunakan secara fleksibel oleh moderator untuk memperdalam pengalaman dan alasan responden. Penggunaan panduan FGD terstruktur ini bertujuan untuk menjaga konsistensi proses pengumpulan data, memastikan diskusi tetap fokus, serta memudahkan proses analisis data secara sistematis.

Prosedur Penelitian. Pelaksanaan FGD mengacu pada pedoman Creswell (2014), dengan jumlah ideal 6–8 responden per kelompok. Dalam penelitian ini, responden dikelompokkan dalam satu kelompok dan FGD dilaksanakan dalam satu sesi selama satu hari. Kegiatan FGD dilaksanakan pada 21 September 2023 dengan durasi sekitar dua jam, disesuaikan dengan dinamika diskusi dan kedalaman jawaban responden. Peneliti pertama berperan sebagai moderator, sedangkan peneliti kedua bertugas sebagai observer untuk mencatat jalannya diskusi dan respons responden.

Analisis Data. Berdasarkan hasil data FGD, analisis dilakukan menggunakan langkah-langkah analisis kualitatif menurut Creswell (2014). Proses analisis dimulai dengan pengodean awal (*open coding*) untuk mengidentifikasi dan mengelompokkan data

hasil wawancara ke dalam kategori-kategori yang relevan. Selanjutnya, pada tahap pengodean aksial (*axial coding*), peneliti menelaah hubungan antar kategori dalam kerangka teoretis untuk memahami keterkaitan makna yang muncul dari data. Tahap akhir, yaitu pengodean selektif (*selective coding*), dilakukan dengan menyusun narasi tematik berdasarkan kategori utama yang telah dihasilkan.

Sebagai contoh, pernyataan responden yang mengungkapkan kebiasaan memilih makanan organik karena alasan kesehatan dan kepedulian terhadap lingkungan dikodekan pada tahap *open coding* sebagai motivasi konsumsi makanan berkelanjutan. Pada tahap *axial coding*, kode tersebut dihubungkan dengan kategori lain yang relevan, seperti kesadaran kesehatan dan kepedulian lingkungan. Selanjutnya, pada tahap *selective coding*, kategori-kategori tersebut dirumuskan menjadi tema utama yang merepresentasikan perilaku konsumsi makanan berkelanjutan.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, verifikasi temuan dengan partisipan (*member checking*), penyajian deskripsi mendalam, serta pengakuan terhadap potensi bias peneliti. Diskusi dengan rekan sejawat dan keterlibatan auditor eksternal juga dilakukan untuk meningkatkan validitas dan keandalan data (Creswell, 2018).

HASIL

Hasil penelitian menggambarkan temuan utama dari penelitian yang dilakukan. Pembahasan dalam artikel penelitian menjelaskan hasil yang didapat dari penelitian.

Berdasarkan hasil analisis verbatim, dapat diambil beberapa gambaran hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 2. Perilaku Konsumsi Berkelanjutan dan Faktor Pendorong Dominan

Fase Konsumsi	Perilaku Utama	Frekuensi Perilaku	Dimensi Dominan	Faktor Pendorong Dominan
<i>Acquisition</i>	Konsumsi daging	1–4 kali/minggu	Sosial	Kesehatan, diet
<i>Acquisition</i>	Konsumsi olahan susu	Rutin	Sosial	Kesehatan
<i>Acquisition</i>	Konsumsi makanan organik	Rutin	Lingkungan	Keamanan pangan
<i>Acquisition</i>	Produk lokal / UMKM	Rutin	Sosial	Dukungan UMKM
<i>Usage</i>	Penghematan konsumsi & energi	Mayoritas responden	Lingkungan	Efisiensi sumber daya
<i>Usage</i>	Konsumsi menu sehat	Rutin	Sosial	Kesehatan
<i>Usage</i>	Penggunaan bahan segar	2–5 kali/minggu	Sosial	Kualitas pangan
<i>Disposal</i>	Penyesuaian porsi makanan	Mayoritas responden	Lingkungan	Anti-mubazir
<i>Disposal</i>	Pemanfaatan sisa makanan	Rutin	Ekonomi	Penghematan biaya
<i>Disposal</i>	Makanan hampir kedaluwarsa	Sesekali	Ekonomi	Harga lebih murah

Fase Konsumsi *Acquisition* (Mendapatkan)

Pengonsumsian daging sebagai makanan utama dalam keseharian

Pada tema ini, responden beberapa memilih untuk tetap mengonsumsi daging dan beberapa juga tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi daging. Beberapa cuplikan terkait tema sebagai berikut:

"Untuk mengonsumsi daging itu saya pribadi biasa mengonsumsi daging dalam seminggu itu bisa 1-2 hari. Daging yang biasa dikonsumsi biasanya daging sapi dan ayam aja sih.. Belinya di Supermarket atau di tukang sayur. Kalau aku pribadi buat menjaga lingkungan dan support produk lokal jadi membelinya disitu." (NIAZ, FGD21)

"Untuk saya pribadi kurang menyukai makanan atau olahan daging, saya lebih menyukai olahan berbahan dasar ikan, dan juga dalam beberapa situasi saya tidak mengonsumsi daging sama sekali. Untuk konsumsi daging yaitu sapi atau ayam, pembeliannya di tukang sayur atau Supermarket terdekat." (HAF, FGD21)

"Kalau saya sendiri menganggap makan daging itu adalah suatu yang urgent atau penting gitu sih Kak.. Jadi nggak akan ngelewatin menu makan daging dan mengonsumsinya 3-4 kali dalam seminggu. Sama dengan yang lain, saya mengonsumsi daging sapi dan ayam. Saya merasa daging sapi dan ayam itu mudah untuk dikelola. Ayam bisa dimarinasi atau di ungkep, untuk bisa dimakan dalam beberapa jangka waktu." (ASA, FGD20)

"Kalau aku sendiri kenapa sebelumnya memilih untuk mengonsumsi daging, karena kalau aku pribadi bisa makan daging hampir lebih 2 jenis daging, seperti sapi, kambing, ayam. Yang menjadi alasan kenapa aku suka mengonsumsi daging adalah karena aku lagi diet, kebetulan direkomendasikan dengan Dokterku untuk banyak mengonsumsi protein, itu salah satu faktornya. Terus juga kebetulan aku di rumah ada peternakan ayam dan juga Kakekku juga punya peternakan dan biasa jual beli hewan hewan kurban, nah itu jadi salah satu faktornya Kak. Tapi faktor utama nya ya karena lagi diet." (AG, FGD21)

Pengonsumsian produk makanan dari olahan susu

Pada tema ini, responden seluruhnya masih sangat menyukai untuk menggunakan produk makanan dengan olahan susu. Beberapa cuplikan terkait tema sebagai berikut:

"Untuk alasannya sendiri yaitu mungkin karena saya sendiri suka olahan susu, contohnya kayak yogurt atau keju, biasanya komponen tersebut saya campurkan ke dalam roti sebagai sarapan pagi. Dan juga frekuensi mengonsumsinya itu 3 atau 4 kali dalam seminggu. Dan menurut saya hal tersebut cocok untuk jadi alternatif untuk seseorang yang memiliki masalah pada perutnya, karena juga kebetulan saya juga merupakan seorang yang jarang sarapan pagi ya, namun jika melewatkan sarapan pagi itu juga sebenarnya tidak baik untuk memulai aktivitas. Sehingga saya mengonsumsi hal tersebut untuk menjadi alternatif. Aku bisa dari merk apapun, namun kalau yogurt biasa memilih yang low fat untuk

mendukung efektifitasnya Kak. Contoh merk Keju Prochiz, kalau yogurt, Antara Greenfields atau Cimory. Kalau faktor pendorongnya itu salah satunya kesehatan ya, seperti yang aku bilang tadi karena kan aku salah satu orang yang memiliki masalah pada sistem di perut. Terkadang ketika aku sedang tidak mengontrol makan gitu aku akan timbul rasa gatal, dan untuk menghilangkan itu aku memilih alternatif yang mengurangi makanan berlemak. Karena sebenarnya kalau di rumah kan kita bisa menjaga ya tapi kalau sudah diluar kita tidak bisa mengontrol makanannya. Jadi untuk pagi bisa diganti dengan yogurt. Faktor pendukung lainnya juga dari faktor ekonomi ya karena sebenarnya ketika mengonsumsi yogurt itu bisa tahan lapar lebih lama. Jadi ketika di luar tidak dikit-dikit lapar." (HAF, FGD21)

"Saya juga sama ya, tidak bisa sarapan yang berat-berat, karena selain karena memang lagi diet juga, tapi memang kondisi lambung saya juga tidak siap buat menampung makan makanan berat pada saat pagi. Jadi biasanya saya ganti dengan oatmeal, roti gandum, ataupun alpukat. Jadi saya memilih sarapan yang rendah kalori dan yang ringan-ringan aja. Untuk merk apa saja, tapi biasa aku konsumsi yang keluarannya dari Nourish Indonesia, kenapa aku pilih itu karena dia packagennya itu dalam satu kemasan tidak cuma dapat oatmilk aja tapi juga dapat buah-buahan kering juga kacang-kacangan supaya lebih bervariasi. Karena kadang kalau oatmilk agak bosan juga ya. Kalau aku pribadi faktor pendukung dari segi sosial, mungkin udah aku bilang ya di awal, karena lagi diet. Kalau ekonomi, itu juga sebenarnya lumayan

berpengaruh karena sebelum aku diet ini aku bisa 24/7 konsumsi junk food. Sedangkan kisaran harga junk food mahal ya..” (AG, FGD21)

“Kebetulan aku sekarang lagi program diet ya Kak, jadi aku ganti makanan yang tadinya suka goreng-gorengan diganti dengan makanan olahan susu. Misalnya kayak pagi-pagi aku makan roti pake keju, gitu sih Kak. Atau bisa juga yogurt. Untuk keju aku biasa beli keju Kraft, kalau yogurt bisa Cimory atau Greenfields.” (VSS, FGD21)

“Kebetulan, saya ini kurang suka ya sama makanan dengan komponen minyak yang tinggi, jadi biasanya untuk masak saya ganti minyak dengan mentega. Hal ini bisa saya lakukan 5 kali dalam seminggu. Aku paling sering sih pake Blue Band karena paling mudah dicari dan dipasaran selalu ada.” (WDP, FGD21)

Pengonsumsian produk makanan organik

Pada tema ini, responden memiliki kesadaran yang tinggi untuk mengganti produk makanan yang digunakan dengan menggunakan produk makanan organik. Beberapa cuplikan terkait tema sebagai berikut:

“Kalau aku, bisa dibilang sudah hampir setiap hari dikarenakan aku konsumsi itu bahan-bahan yang aku dapat dari lingkungan. Di rumahku juga ada peternakan ayam, jadi bisa langsung mengonsumsi dari situ. Kalau males masak, ada aplikasi namanya Surplus, di Surplus itu suka ada flash sale terkait makanan. Aku manfaatin dari situ. Aku merasa kalau kita makan-makanan organik itu udah pasti terbebas dari pestisida, karena jaman sekarang

kadang sayuran aja bisa dipakaikan pengawet. Dengan konsumsi makanan organik jadi lebih aman. Kadang juga ketika ada bencana, salah satu penyebabnya adalah terkontaminasi zat radioaktif, aku menghindari itu sih.” (AG, FGD21)

“Kalau untuk seberapa sering, aku makan makanan organik hampir setiap hari. Jadi aku sering ganti nasi putih ke nasi merah. Sebenarnya aku jarang makan nasi juga sih, tapi sekalinya makan aku pake nasi merah itu. Karena lagi program diet jadi aku memilih untuk mengganti itu” (NIAZ, FGD21)

“Aku ngga terlalu berfokus pada makanannya organik atau ngga sih Kak, aku lebih melihat ke dasar gizi yang diperoleh pada makanan tersebut. Dan biasanya makanan tersebut diperoleh dari makanan organik. Mungkin aku bisa makan makanan organik 2-3 kali dalam seminggu. Faktor pendorongnya adalah faktor kesehatan sih, aku lumayan aware untuk masalah kesehatan. Penting untuk makan sayuran.” (ASA, FGD20)

“Saya sangat sering mengonsumsi makanan organik, seperti buah-buahan ataupun sayuran. Minimal dalam seminggu saya dapat mengonsumsi 4-5 kali. Saya biasanya senang mengolah buah-buahan menjadi smoothies. Karena menurut saya hal tersebut sangat sehat untuk tubuh. Faktornya memang kesehatan, karena pasti lebih sehat.” (WDP, FGD21)

Pengonsumsian buah dan sayuran impor

Pada tema ini, responden lebih dominan untuk tidak memilih buah sayur impor. Beberapa cuplikan terkait tema sebagai berikut:

“Mengenai sayur dan buah-buahan impor saya tidak terlalu bisa membedakan, tapi untuk berbicara masalah kualitasnya bisa membeli di Supermarket yang khusus menjual buah atau Supermarket yang memang terbukti kredibilitasnya, jadi buah dan sayurnya terbukti aman. Aku jarang beli jadinya, 1-2 kali dalam seminggu.” (HAF, FGD21)

“Aku sendiri, jarang ya untuk membeli buah impor, karena untuk buah dan sayur untuk dikonsumsi itu banyak tersedia di lokal jadi aku nggak beli impor gitu. Aku juga jarang, karena lebih sering buah dan sayur lokal.” (SS, FGD19)

“Kalau aku lebih sering beli yang lokal daripada yang impor, karena menurutku lokal lebih fresh gitu dan lebih aman juga jejak karbonnya. Pernah beli impor, tapi sangat jarang.” (SINA, FGD21)

“Kalau menurut pandangan aku, sayur impor tuh punya kondisi yang lebih baik gitu. Pasti ada dalam seminggu beli 1- 2 kali. Jadi aku lebih sering beli impor.” (ZVA, FGD19)

Pembelian produk makanan yang melibatkan UMKM atau produsen langsung

Pada tema ini, responden seluruhnya setuju untuk melakukan pembelian produk makanan yang melibatkan UMKM atau produsen secara langsung.. Beberapa cuplikan terkait tema sebagai berikut:

“Lumayan sering ya Kak, bisa seminggu 5 kali. Untuk persediaan di rumah memang biasanya beli di pedagang pedagang kaki lima atau warung yang memang menyediakan produk lokal gitu Kak.” (NIAZ, FGD21)

“Kalau saya sendiri sih kebetulan punya langganan buat beli produk makanan di pedagang kecil gitu, karena lebih praktis aja sih, dan juga langganan saya tuh bisa dikirim walau jauh juga. Saya bisa beli makanan disitu 3 kali dalam seminggu.” (VSS, FGD21)

Pengonsumsian produk makanan lokal

Pada tema ini, responden seluruhnya sepakat untuk melakukan Pengonsumsian produk makanan lokal. Beberapa cuplikan terkait tema sebagai berikut:

“Kalau aku sih setiap minggu pasti nyempetin buat beli ke toko dagang langganan ku atau ke pasar untuk beli makanan. Contohnya kayak buah semangka atau pepaya, kemudian sayur bayam. Faktor yang mendorong nya kalau aku untuk mensupport UMKM sekitar rumah, karena yang jual itu masih orang yang aku kenal, jadi aku mau bantu.” (ASA, FGD20)

“Minimal 1-2 kali dalam seminggu membeli produk makanan lokal karena kan harganya juga terjangkau. Dominan ke produk organik.” (WDP, FGD21)

Pengonsumsian produk yang dibudidaya sendiri

Pada tema ini, responden hampir seluruhnya merasa belum memiliki kemampuan untuk melakukan pembuatan produk dengan cara dibudidaya sendiri untuk dikonsumsi.. Beberapa cuplikan terkait tema sebagai berikut:

“Kalau aku sendiri, kebetulan orang tuaku juga menanam cabe dan bawang. Jadi untuk mengonsumsinya mengikuti jadwal panennya,

kita bakal petik kemudian makan.” (SS, FGD19)

“Kalau untuk itu, sebenarnya di rumah ada pohon jeruk dan juga pohon belimbing. Tapi kalau untuk komponen seperti bawang dan cabe belum ada. Jadi baru opsional aja.” (HAF, FGD21)

“Kalau aku sendiri sih aku belum punya banyak waktu dan tempat yang oke ya Kak untuk menanam sendiri, jadi lebih sering beli aja di toko atau pasar terdekat. Faktor tempat jadi pengaruhnya.” (VSS, FGD21)

“Amat sangat sering sih Kak, kalau sayuran pada saat masa panen, karena pas masa panen banyak banget tanaman yang udah bisa dikonsumsi. Untuk peternakan ayam nggak ada musim, jadi hampir setiap hari makan dari konsumsi peternakan sendiri. Mungkin kalau ayam nya belum bisa dikonsumsi, kita bisa ambil telurnya. Gitusih Kak. Faktor pendorongnya untuk irit, bisa menghasilkan juga. Kalau misal lagi banyak bisa dijual, kayak di idul fitri, banyak yang mau beli, kadang yang beli juga tetangga. Selain untuk konsumsi pribadi, kenapa dibuat peternakan itu juga faktor ekonomi sih Kak. Awal waktu iseng buat budidaya ayam itu untuk konsumsi pribadi, ternyata setelah jalan setahun potensi telur dan ayam cukup tinggi, tidak mungkin didiadakan di peternakan. Karena lahannya memang besar tapi untuk jumlah ayam atau anak ayam pasti akan terus meningkat jadi tidak efisien. Karena juga kita yang memberi makan juga pengeluarannya jadi lebih besar, jadi kita memilih untuk menjualnya juga.” (AG, FGD21)

Fase Konsumsi Usage (Menggunakan)

Melakukan penghematan dalam Pengonsumsian

Pada tema ini, responden hampir seluruhnya sepakat untuk melakukan penghematan dalam Pengonsumsian. Beberapa cuplikan terkait tema sebagai berikut:

“Kalau dari aku sendiri tuh lebih memanfaatkan makanan sisa, jadi kalau temen-temen tau contohnya kayak nasi aking. Jadi itu merupakan nasi sisa yang ditaruh kemudian dijemur, nanti bakal jadi beras lagi gitu Kak.” (NIAZ, FGD21)

“Kalau dari aku sendiri sih, bentuk penghematannya itu kayak aku masak aja bahan-bahan yang ada di rumah yang udah tersedia dari awal di rumah, jadi lebih hemat saja untuk memakan makanan yang intensitasnya itu setiap hari dimakan.” (VSS, FGD21)

“Saya memasak setiap harinya adalah dengan betul-betul porsi makan yang sesuai, dengan begitu saya tidak membuang-buang makanan” (SINA, FGD21)

“Kalau aku lebih ke masak yang memang porsinya saja, karena di rumah sebenarnya jarang untuk konsumsi banyak. Seperti digabung makan siang dan sore lauknya sama. Aku juga sedikit mengurangi penggunaan minyak, kemudian pemakaian api yang kecil sehingga tidak boros.” (ZVA, FGD19)

“Kalau aku penghematan energi kurang, karena aku juga masih pakai air fryer, dimana listriknya juga cukup besar, tapi cara aku menghemat satu kali masak dalam jumlah banyak dan untuk 2 kali makan. Karena lagi diet juga aku makan makanan yang memang

nggak perlu dimasak. Contoh sayuran, kimbab. Tapi air fryer ngga terus menerus kok. Semoga harapannya tidak melakukan pemborosan ya dengan itu." (AG, FGD21)

"Kalau untuk itu, alternatifnya memasak dengan porsi sedikit. Jadi kita membuat estimasi makanan tersebut. Biasa kalau energi melakukan masak di pagi saja atau malam saja untuk melakukan penghematan gas." (HAF, FGD21)

Pembelian makanan frozen

Pada tema ini, responden lebih memilih untuk mengonsumsi bukan makanan frozen.

Beberapa cuplikan terkait tema sebagai berikut:

"Aku mungkin kalau pembelian frozen food itu dalam 1 bulan atau 2 minggu sekali pasti ada ya, tapi mengonsumsinya itu nggak tiap hari, ada waktu-waktu tertentu seperti nggak tau mau masak apa. Praktis soalnya, kalau ngga sempet makan diluar, datang ke rumah bisa langsung siap saji." (HAF, FGD21)

"Kalau aku sih lumayan sering ya Kak, kayak nugget kan praktis tapi nggak sering-sering juga makan frozen food nya. Nugget yang aku suka merk Kenzler. Soalnya praktis ya, kalau buru-buru untuk makan bisa tinggal dimasak." (ASA, FGD20)

"Aku seminggu bisa beli 1 kali, tujuannya untuk stok makanan di kulkas. Kalau buru-buru bisa pakai frozen food aja." (WDP, FGD21)

Pengonsumsian makanan dengan menu sehat

Pada tema ini, responden masih menjaga menu dalam konsumsi makanan agar tetap

dengan menu sehat. Beberapa cuplikan terkait tema sebagai berikut:

"Kalau untuk mengonsumsi sendiri saya bisa 3-4 kali dalam seminggu Kak, soalnya aku lumayan menjaga makanan aku. Faktornya ya karena kesehatan, aku ada program diet kayak makan-makanan rendah gula atau low fat gitu." (NIAZ, FGD21)

"Kalau dari aku sendiri karena program diet jadi setiap hari pasti makan makanan sehat. Faktor yang mendukung aku ya paling penting memang kesehatan." (VSS, FGD21)

Melakukan pemasakan makanan menggunakan bahan segar

Pada tema ini, responden memilih untuk menggunakan makanan dengan bahan yang segar. Beberapa cuplikan terkait tema sebagai berikut:

"Kalau aku hampir setiap hari yang segar-segar terutama daging dan sayuran, karena lebih enak dan segar. Kalau layu atau udah lama jadi kurang sedap begitu. Hampir setiap hari pasti aku makan makanan segar. Lebih sehat soalnya." (AG, FGD21)

"Kalau aku bisa 4-5 kali dalam seminggu bisa memasak pakai makanan yang segar. Contohnya seperti sayuran bayam dan wortel. Faktornya ya karena kesehatan juga sih Kak." (VSS, FGD21)

"Aku konsumsi bisa 2-3 kali dalam seminggu, biasanya aku beli daging juga langsung dimakan. Sisanya aku makan makanan ngga fresh itu kayak ayam ungkep gitu sih Kak.. Faktor pendorong nya ya kesehatan." (SINA, FGD21)

Fase Konsumsi *Disposal* (Membuang)

Pembuangan makanan sisa dalam keseharian

Pada tema ini, responden lebih memilih untuk mengantisipasi sebelumnya dengan melakukan penyesuaian pada porsi makanan. Beberapa cuplikan terkait tema sebagai berikut:

“Kalau aku membuang makanan sisa jarang sih, karena kalau makan pasti aku sesuaikan porsinya dulu. Faktor nya ya sayang-sayang mubazir buang-buang makanan, diatur porsinya. Aku juga merasa perlu supaya sampah tidak terlalu menumpuk.” (NIAZ, FGD21)

“Untuk membuang makanan itu biasanya karena udah basi jadi harus dibuang. Jadi aku memang pasti sesuaikan lagi porsinya makanan, supaya ngga buang-buang makanan. Faktor pendorongnya ya karena kalau bahan-bahan itu sudah dimasak tidak dihabiskan bisa menimbulkan penumpukan sampah dan itu tidak baik. Alternatifnya ya aku porsinya cukupnya seperti apa.” (HAF, FGD21)

Pembelian produk makanan dengan kemasan berlebih

Pada tema ini, responden beberapa memilih untuk meminimalisir kemasan berlebih tetapi beberapa juga masih membeli produk makanan dengan kemasan berlebih. Beberapa cuplikan terkait tema sebagai berikut:

“Aku sih jarang memperhatikan, karena kalau aku beli makanan kemasan aku liat dari gramnya. Cuma kadang memang ada makanan yang isinya ga sesuai. Faktor pendorongnya selain untuk persediaan juga untuk kepraktisan. Jadi kalau isinya kelebihan atau

tidak sesuai dengan gram yang dicantumkan aku sendiri nggak menjadikan itu masalah. Mungkin permasalahan dari kemasan menumpuk sampah. Faktor pendorongnya karena mau menjaga lingkungan sih Kak, dan juga kalau beli makanan kemasan itu masuk dalam kebutuhan primer, jadi buat alternatif supaya tidak menambah sampah.” (HAF, FGD21)

“Biasanya kalau membeli produk makanan biasanya pedagang memberikan bungkus yang tidak sesuai dengan yang saya beli, untuk menyiasati hal tersebut aku bawa reusable bag. Faktornya untuk faktor lingkungan, supaya nggak terlalu banyak sampah plastik.” (WDP, FGD21)

“Aku biasanya lebih ke snack-snack gitu ya, seminggu 1-2 kali. Karena kadang beli snack boros sampah ya. Biasanya cuma untuk ganjal ketika laper. Faktornya karena di rumah pastikan Ibu udah masak, jadi nggak terlalu sering beli snack-snack gitu.” (ZVA, FGD19)

Melakukan penghabisan pada sisa makanan sebelumnya menjadi sebagai makanan berikutnya

Pada tema ini, responden memilih untuk mengolah sisa makanan sebagai makanan berikutnya. Beberapa cuplikan terkait tema sebagai berikut:

“Kalau aku sih bisa 3-4 kali dalam seminggu, aku masak ulang lagi makanan sebelumnya. Kalau sehari misal aku makan nasi pakai lauk, kemudian masih ada nasi sisa, aku buat jadi nasi goreng. Faktor yang mendorong ya hemat, biar ga mubazir.” (ASA, FGD20)

“Kalau untuk aku, aku hampir setiap hari mengonsumsi sisa makanan sebelumnya. Dulu aku memang nggak bisa makan makanan dalam sehari yang sama, tapi orang tuaku membiasakan tidak boleh ada makanan sisa. Jadi akhirnya aku sudah terbiasa, kalau aku udah gamau makan, aku kasih kucing di rumah. Untuk meminimalisir pembuangan makanan sisa. Mubazir soalnya.” (AG, FGD21)

Pembelian makanan dengan tenggat waktu kadaluarsa sebentar

Pada tema ini, responden masih senang mengonsumsi makanan dengan tenggat waktu kadaluarsa sebentar.. Beberapa cuplikan terkait tema sebagai berikut:

“Biasanya aku yang tenggat waktunya sebentar itu kayak roti. 2-3 minggu dalam seminggu, karena emang suka makan roti. Faktornya mungkin lebih ke ekonomi.” (NIAZ, FGD21)

“Kalau untuk seberapa sering seminggu setidaknya sekali. Kalau ada promo-promo atau diskon makanan, tujuannya untuk menghemat uang. Faktornya jadi mengurangi pengeluaran” (WDP, FGD21)

“Aku bisa 1-2 kali, biasanya kalau sudah memutuskan makanan expired akunya udah yakin untuk menghabiskan dalam jangka waktu cepat. 1-2 kali itu dalam sebulan. Faktornya ekonomi, karena pasti yang hampir expired biasanya harganya miring.” (SINA, FGD21)

Aspek yang dianggap penting memiliki tiga aspek, yaitu aspek lingkungan, aspek sosial, dan aspek ekonomi.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perilaku konsumsi berkelanjutan mahasiswa pada sektor makanan berdasarkan tahapan konsumsi *acquisition*, *usage*, dan *disposal*. Hasil FGD menunjukkan bahwa perilaku konsumsi mahasiswa dipengaruhi oleh keterkaitan antara aspek lingkungan, sosial, dan ekonomi.

Pada fase *acquisition*, mahasiswa cenderung memilih makanan berdasarkan kebutuhan gizi, preferensi pribadi, ketersediaan, dan harga. Produk lokal, UMKM, dan produk organik dipilih tidak hanya karena pertimbangan ekonomi, tetapi juga karena kesadaran terhadap dampak lingkungan. Pada fase *usage*, mahasiswa menunjukkan upaya penghematan melalui pengaturan porsi, pemanfaatan sisa makanan, serta penggunaan metode memasak yang lebih efisien. Sementara itu, pada fase *disposal*, mahasiswa telah memiliki kesadaran terhadap dampak lingkungan dari sisa makanan dan kemasan, meskipun praktik pengelolaannya masih menghadapi berbagai tantangan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa perilaku konsumsi makanan mahasiswa mencerminkan upaya menuju konsumsi berkelanjutan, meskipun implementasinya belum sepenuhnya optimal. Oleh karena itu, diperlukan dukungan kebijakan, edukasi, dan fasilitas yang memadai untuk memperkuat praktik konsumsi berkelanjutan di kalangan mahasiswa.

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku konsumsi berkelanjutan mahasiswa sejalan dengan model kubus perilaku konsumsi berkelanjutan yang dikemukakan oleh Geiger dkk. (2017). Pada fase *acquisition*, dimensi sosial, khususnya aspek kesehatan, menjadi faktor yang paling dominan dalam memengaruhi keputusan konsumsi mahasiswa. Sementara itu, dimensi lingkungan dan ekonomi lebih banyak muncul pada fase *usage* dan *disposal*. Temuan ini mengindikasikan bahwa pertimbangan kesehatan pribadi merupakan motivasi utama mahasiswa dalam menerapkan perilaku konsumsi berkelanjutan.

Dari sisi metodologi, penggunaan FGD dinilai efektif dalam menggali pengalaman dan pandangan responden secara mendalam. Tema-tema yang muncul menunjukkan konsistensi antarresponden, sehingga data yang diperoleh telah mencapai saturasi sebagaimana dijelaskan oleh Creswell (2014). Namun demikian, untuk memperkuat temuan, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan *mixed-methods* dengan menambahkan instrumen kuantitatif, seperti skala *Young Consumers' Sustainable Consumption Behavior* (YCSCB) (Fischer dkk., 2017), agar hasil penelitian dapat dianalisis secara lebih komprehensif.

Secara praktis, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki peran strategis dalam mendorong praktik konsumsi berkelanjutan. Upaya yang dapat dilakukan antara lain melalui edukasi konsumsi makanan lokal dan organik di lingkungan kampus, kolaborasi dengan pelaku UMKM,

serta kampanye pengelolaan porsi makanan untuk mengurangi pemborosan. Selain itu, dukungan dari pemerintah juga diperlukan, khususnya dalam bentuk pemberian insentif sertifikasi produk berkelanjutan serta integrasi literasi konsumsi berkelanjutan dalam kurikulum perguruan tinggi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat peran mahasiswa sebagai agen perubahan dalam mendorong konsumsi berkelanjutan di kalangan Generasi Z (Sánchez dkk., 2021).

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah responden yang terbatas dan penggunaan metode FGD menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi mahasiswa. Kedua, responden hanya berasal dari wilayah JABODETABEK, sehingga temuan penelitian lebih merepresentasikan konteks wilayah perkotaan. Ketiga, data yang diperoleh bersifat subjektif karena bergantung pada pengalaman dan persepsi responden.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar, menggunakan metode pengumpulan data yang beragam, serta mencakup wilayah penelitian yang lebih luas guna memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai perilaku konsumsi berkelanjutan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Akenji, L., & Chen, H. (2016). *A Framework For Shaping Sustainable Lifestyles: Determinants and Strategies*. United Nations Environment Programme. <https://www.iges.or.jp/en/pub/framework-shaping-sustainable-lifestyles/en>
- Bappenas, K. P. P. N. (2021). *Laporan Kajian Food Loss and Waste di Indonesia dalam Rangka Mendukung Penerapan Ekonomi Sirkular dan Pembangunan Rendah Karbon*. Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional. <https://lcdi-indonesia.id/wp-content/uploads/2021/06/Report-Kajian-FLW-FINAL-4.pdf>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage. *English Language Teaching*, 12(5), 40. <https://doi.org/10.5539/ELT.V12N5P40>
- Creswell, J. W. (2018). Key Point Chapter Summaries for John Creswell's Research Design Textbook on Qualitative, Quantitative, & Mixed Methods Approach. *Research Design*, 1–40.
- Department of Climate Change, Energy, the Environment and Water. (2025, Desember 19). Reducing Australia's food waste. *Australian Government*. <https://www.dcceew.gov.au/environment/protection/waste/food-waste#:~:text=The%202021%20National%20Food%20Waste,30%25%20of%20all%20food%20waste>
- European Commission. (2020). *For Europe to Achieve it's Health and Sustainability Goals, The Way We Produce and Consume Food Has to Change*. Scientific Advice Mechanism. <https://scientificadvice.eu/advice/towards-sustainable-food-consumption/>
- Fischer, D., Böhme, T., & Geiger, S. M. (2017). Measuring Young Consumers' Sustainable Consumption Behavior: Development and Validation of the YCSCB Scale. *Young Consumers: Insight and Ideas for Responsible Marketers*, 18(3), 312–326. <https://doi.org/10.1108/YC-03-2017-00671>
- Fischer, D., Michelsen, G., Blättel-Mink, B., & Giulio, A. Di. (2012). Sustainable Consumption: How to Evaluate Sustainability in Consumption Acts. *München*, 67–80. https://www.researchgate.net/publication/287456039_Sustainable_consumption_how_to_evaluate_sustainability_in_consumption_acts
- Geiger, S. M., Fischer, D., & Schrader, U. (2017). Measuring What Matters in Sustainable Consumption: An Integrative Framework for the Selection of Relevant Behaviors. *Sustainable Development*, 26(1), 18–33. <https://doi.org/10.1002/sd.1688>
- Geuens, M. (2023). Research on Influencing Factors of Food Choice and Food Consumption. *MDPI*, 12(6), 1306. <https://doi.org/10.3390/FOODS12061306>
- KLHK. (2022). *Sistem Informasi Pengelolaan Sampah Nasional (SIPSN) – Kementerian Lingkungan Hidup Republik Indonesia*. SIPSN. <https://sipsn.kemenvh.go.id/sipsn/>

- Kreuzer, C., Weber, S., Off, M., Hackenberg, T., & Birk, C. (2019). Shedding Light on Realized Sustainable Consumption Behavior and Perceived Barriers of Young Adults for Creating Stimulating Teaching–Learning Situations. *Sustainability*, 11(9), 2587. <https://doi.org/10.3390/SU11092587>
- Sánchez, A. L., Roa-Díaz, Z. M., Gamba, M., Grisotto, G., Moreno Londoño, A. M., Mantilla-Urbe, B. P., Rincón Méndez, A. Y., Ballesteros, M., Kopp-Heim, D., Minder, B., Suggs, L. S., & Franco, O. H. (2021). What Influences the Sustainable Food Consumption Behaviours of University Students? A Systematic Review. *International Journal of Public Health*, 66. <https://doi.org/10.3389/IJPH.2021.1604149>
- Sidiq, D. U. S. M. A., & Choiri, M. M. C. M. (2019). Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). [http://repository.iainponorogo.ac.id/484/1/METODE PENELITIAN KUALITATIF DI BIDANG PENDIDIKAN.pdf](http://repository.iainponorogo.ac.id/484/1/METODE%20PENELITIAN%20KUALITATIF%20DI%20BIDANG%20PENDIDIKAN.pdf)
- Welch, D., & Southerton, D. (2019). After Paris: Transitions for Sustainable Consumption. *Sustainability: Science, Practice, and Policy*, 15(1), 31–44. <https://doi.org/10.1080/15487733.2018.1560861>