

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat peneliti simpulkan bahwa terdapat pengaruh *big five personality* terhadap perilaku makan. Dari lima tipe kepribadian *big five personality*, hanya *extraversion* yang tidak terdapat pengaruh pada setiap aspek perilaku makan. Sebagian besar mahasiswa pengguna layanan *online food delivery* memiliki tipe kepribadian *agreeableness*, dengan perilaku makan yang tergolong kategori tinggi dan lebih dominan pada aspek *external eating*. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa aspek *external eating* pada perilaku makan subjek dipengaruhi oleh tingkat *agreeableness*, *neuroticism*, dan *openness* yang tinggi. Aspek *emotional eating* dipengaruhi oleh tingkat *neuroticism* yang tinggi, serta tingkat *conscientiousness*, *agreeableness*, dan *openness* yang rendah. Sedangkan, aspek *restrained eating* dipengaruhi oleh tingkat *conscientiousness* dan *openness* yang tinggi. Selain itu, penelitian ini menemukan perbedaan demografi yaitu usia pada variabel perilaku makan, tetapi tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada jenis kelamin. Pada variabel *big five personality*, baik usia maupun jenis kelamin tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

B. Saran

1. Saran bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa, peneliti menyarankan agar lebih memperhatikan perilaku makannya, baik dari aspek *external eating*, *restrained eating*, maupun *emotional eating* agar lebih bijak dalam menggunakan layanan *online food delivery*, dengan cara lebih memperhatikan kebutuhan tubuh dalam menanggapi respons lapar dan kenyang, serta memahami dan mengelola diri terutama saat menghadapi tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut akan mengurangi kecenderungan perilaku makan yang terlalu tinggi pada mahasiswa, dengan tidak terlalu terpengaruh pada paparan iklan makanan yang menggugah selera, mengurangi

keinginan untuk menjadikan makanan sebagai pelampiasan atas emosi negatif, serta tidak melakukan pengekangan terhadap makanan yang terlalu ekstrem.

Selain itu, mahasiswa juga perlu memperhatikan dampak dari perilaku makan yang terlalu tinggi karena kaitannya dengan psikologis maupun kesehatan. Dengan berkembangnya layanan *online food delivery* yang semakin pesat, akses terhadap pemenuhan kebutuhan akan makanan tentunya jauh lebih mudah dan praktis, sehingga penggunaannya disarankan untuk mengontrol penggunaannya dalam batas yang wajar sesuai dengan kebutuhan.

2. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, terutama bagi yang tertarik meneliti topik serupa, peneliti menyarankan agar dapat mempertimbangkan variabel lain, sehingga tidak hanya meneliti faktor kepribadian saja, tetapi juga faktor-faktor lain yang mungkin dapat memengaruhi perilaku makan di luar penelitian ini, misalnya faktor individual selain kepribadian, atau faktor lingkungan yang meliputi lingkungan sosial, lingkungan fisik, lingkungan tempat tinggal, serta lingkungan tingkat makro. Kemudian, peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan untuk mengangkat fenomena atau konteks lain yang berbeda selain penggunaan *online food delivery*. Peneliti juga menyarankan bagi penelitian selanjutnya untuk memperluas populasi penelitian tidak hanya pada mahasiswa di Bandung untuk memperkuat data atau memperkaya referensi.