

Analysis of the Effect of Instant Noodle Consumption on Boarding School Students' Savings Strategy at IPB University Vocational School, Bogor City, West Java

Analisis Pengaruh Konsumsi Mi Instan dalam Strategi Penghematan Mahasiswa Kos di Sekolah Vokasi IPB University, Kota Bogor, Jawa Barat

Veralianta Br Sebayang*, Farelia Amarnita Putri, Kayla Nuzulul Fitri, Sephia Anggira Putri, Irvanly Dominggus Sihombing, Afifah Zahra, Siti Nur Ruqoyah, Tasya Angelita

Agribusiness Management Study Program, Vocational School, IPB University, Bogor, Indonesia

* Correspondence: vera_bayang@apps.ipb.ac.id

ARTICLE INFO

How to cite:

Sebayang, V. B., Putri, F. A., Fitri, K. N., Putri, S. A., Sihombing, I. D., Zahra, A., Ruqoyah, S. N., & Angelita, T. (2024). Analisis Pengaruh Konsumsi Mi Instan dalam Strategi Penghematan Mahasiswa Kos di Sekolah Vokasi IPB University, Kota Bogor, Jawa Barat. *Journal of Integrated Agribusiness*, 6(2), 126-136.

DOI: [10.33019/jia.v6i2.5260](https://doi.org/10.33019/jia.v6i2.5260)

Copyright © 2024. Owned by the authors, published by the *Journal of Integrated Agribusiness*.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

ABSTRACT

Instant food, such as instant noodles, is highly favored as a substitute for rice. Instant noodles are especially popular among people, particularly students who live in boarding houses, as they save time, money, and are convenient to consume. This aligns well with students' busy lifestyles, as they often choose fast food when they are hungry; this habit has become common for boarding students in their daily lives. This study aims to analyze the influence of instant noodle consumption as a saving strategy for boarding students at the Vocational School of IPB University. A descriptive qualitative and quantitative method was used, with data collected through a survey of 100 boarding students at the Vocational School of IPB University. The study's results indicate that income and expenditure significantly influence the saving strategies of boarding students at the Vocational School of IPB University. Additionally, the questionnaire results were found to be valid and reliable, with Pearson Correlation values for income, expenditure, and savings variables showing an r -value between >0.5 and 0.8 , compared to the r -table value of 0.196 , and a Cronbach's alpha value of 0.7 . Based on the discussion, it can be concluded that the questionnaire is both valid and reliable.

Keywords: Boarding Students; Instant Noodles; Savings; Strategy

ABSTRAK

Makanan instan sangat digemari sebagai pengganti nasi, seperti mi instan. Mi instan sangat disukai oleh berbagai kalangan, terutama mahasiswa, khususnya yang tinggal di kos, karena menghemat waktu, biaya, dan praktis untuk dikonsumsi. Hal ini sangat cocok karena mahasiswa sering melakukan berbagai aktivitas yang membuat mereka lebih cenderung memilih makanan siap saji saat merasa lapar; kebiasaan ini sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari bagi anak kos. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konsumsi mi instan sebagai bagian dari strategi penghematan bagi mahasiswa kos di Sekolah Vokasi IPB. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif dan kuantitatif, di mana pengumpulan data dilakukan menggunakan metode survei terhadap 100 mahasiswa kos di Sekolah Vokasi IPB. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel pendapatan dan pengeluaran secara signifikan mempengaruhi strategi penghematan mahasiswa kos di Sekolah Vokasi IPB. Selain itu, hasil kuesioner dinyatakan valid dan reliabel, dengan nilai korelasi (Pearson Correlation) untuk variabel pendapatan, pengeluaran, dan penghematan menunjukkan nilai r -hitung $>0,5-0,8$ dibandingkan r -tabel sebesar 0,196, serta nilai Cronbach's alpha sebesar 0,7. Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kuesioner dapat dinyatakan valid dan reliabel.

Kata Kunci: Mahasiswa Kos; Mi Instan; Penghematan; Strategi

1. Pendahuluan

Bidang pengolahan mengalami perkembangan teknologi yang semakin pesat, serta banyaknya variasi makanan yang menjadi kebutuhan pokok masyarakat Indonesia yang terus berkembang. Dengan berbagai pertimbangan yang ada, saat ini konsumen sering kali mencari alternatif yang dapat meningkatkan efisiensi dan efektivitas dalam menjalani kehidupan sehari-hari mereka. Dalam konteks ini, salah satu opsi yang relevan adalah makanan instan, yang memberikan kemudahan serta kenyamanan dalam menyediakan kebutuhan makanan sehari-hari (Selvianti *et al.*, 2020). Makanan pokok masyarakat Indonesia adalah nasi, namun *mi instan* menjadi pengganti makanan pokok yang cukup digemari oleh mahasiswa karena *mi instan* mengandung karbohidrat tinggi. Selain itu, *mi instan* juga menjadi pilihan karena memiliki banyak varian rasa, harga yang terjangkau, dan mudah disajikan. Indikator konsumsi makanan adalah makanan yang dikonsumsi dalam hal jumlah atau frekuensinya (Rachman *et al.*, 2015).

Di Indonesia, terdapat beragam merek *mi instan* yang mudah ditemukan, termasuk *Misedap*, *Migaga*, *Misakura*, dan *Misarimi*. Namun, merek *Indomie* adalah favorit utama di kalangan masyarakat Indonesia dan telah meraih reputasi tinggi di tengah konsumen di Indonesia (Marpaung *et al.*, 2021). Masyarakat Indonesia merupakan konsumen *mi instan* terbesar kedua di dunia setelah Jepang, dengan kelompok konsumen yang mencakup berbagai usia, dari anak-anak hingga orang tua (Tony, 2017). Permintaan yang tinggi terhadap *mi instan* di Indonesia dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti harga yang terjangkau, kemudahan dalam penyajian, ketersediaan sebagai sumber kalori yang ekonomis, serta peranannya dalam mendukung kebijakan pemerintah untuk mengurangi konsumsi nasi (Kingwell *et al.*, 2019).

Konsumsi mahasiswa meliputi pengeluaran untuk kebutuhan pangan serta biaya-biaya lain yang tidak terkait dengan pangan. Biaya-biaya tersebut mencakup kebutuhan dasar manusia seperti perumahan, berbagai macam barang dan jasa, kesehatan, pendidikan, dan elemen-elemen lain yang penting dalam kehidupan sehari-hari (Hermayanti & Rizali, 2019). Perubahan perilaku konsumsi ini berdampak positif terhadap industri makanan instan, khususnya industri *mi instan*, yang menjadi bahan pangan sehari-hari yang praktis penyajiannya (Andayani, 2019). *Mi instan* kini dianggap sebagai makanan pokok kedua setelah nasi karena dalam 70 gram *mi instan* terkandung sekitar 42 gram karbohidrat, sehingga *mi instan* banyak dicari oleh anak kos (Fauziyah & Mulyadi, 2014).

Mi instan digemari berbagai kalangan, termasuk mahasiswa, karena rasanya yang lezat, mudah dan cepat disajikan, kandungan kalorinya relatif tinggi, harganya terjangkau, serta umur simpannya yang panjang. Namun, hanya mengonsumsi *mi instan* tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi seimbang yang diperlukan mahasiswa. Anak kos cenderung memilih *mi instan* daripada nasi karena alasan kemudahan dan kepraktisan (Kencana, 2020). Kandungan protein, vitamin, dan mineral dalam *mi instan* hanya sedikit, sehingga perlu ditambahkan sayuran, telur, atau makanan lainnya untuk melengkapi kebutuhan gizi. Alasan utama konsumsi *mi instan* oleh anak kos adalah keterbatasan waktu untuk menyiapkan makanan yang lengkap, terutama karena proses penyajian *mi instan* relatif cepat.

Mi instan juga menjadi pilihan utama saat anggaran terbatas, ketika merasa malas memasak nasi, atau untuk sarapan dan makan malam (Keren & Sulistiono, 2019). Konsumsi *mi instan* sebagai upaya penghematan merupakan salah satu strategi yang digunakan anak kos untuk mengurangi pengeluaran (Manguma, 2021). Anak kos, sebagai kelompok yang memiliki kebutuhan makanan yang konsisten dan anggaran terbatas, menjadi subjek menarik untuk dianalisis dalam konteks penghematan (Hidayah & Bowo, 2018).

Mahasiswa sering menghadapi berbagai sumber stres dalam kegiatan sehari-hari, seperti pengelolaan waktu yang buruk, hubungan sosial baru, persaingan dengan teman sebaya, dan ambisi untuk mencapai prestasi tinggi (Radjah *et al.*, 2022). Mahasiswa termasuk kelompok yang tidak bekerja, karena mereka sedang belajar dan tidak mencari pekerjaan. Penghasilan mahasiswa diperoleh dari berbagai sumber seperti gaji magang, hasil penjualan toko online, atau tunjangan bulanan dari orang tua. Penghasilan ini digunakan untuk memenuhi kebutuhan seperti tagihan listrik, sewa wisma, biaya transportasi, tagihan air, kuota internet, tugas cetak, perlengkapan sehari-hari, dan biaya makan. Pengeluaran konsumsi mahasiswa mengacu pada pengeluaran yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan pokok (Nuriyanto *et al.*, 2019). Dalam perilaku konsumtif, sebagian besar mahasiswa yang tinggal di kos lebih memperhatikan harga dibandingkan merek (Muliana, 2018).

Uang saku merupakan dana tambahan yang diberikan orang tua setiap bulan untuk mendukung kebutuhan pendidikan dan pengeluaran sehari-hari mahasiswa (Vhalery & Leksono, 2019). Sebagai mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua, penghasilan utama biasanya berasal dari kiriman orang tua setiap bulan. Banyak mahasiswa yang tidak memiliki penghasilan tetap, sehingga mereka diharapkan dapat mengelola anggaran bulanan dengan baik agar cukup hingga menerima penghasilan berikutnya. Pengelolaan keuangan yang buruk dapat berdampak negatif (Suryanto, 2017). Dengan keterbatasan finansial, mahasiswa perlu meningkatkan pemahaman mereka terhadap hierarki prioritas antara kebutuhan dan keinginan (Saravanan & Devakinandini, 2014). Tingkat konsumsi individu dipengaruhi oleh tingkat pendapatan dan pengetahuan ekonomi masing-masing mahasiswa (Indrianawati & Soesatyo, 2015). Motivasi mahasiswa dalam memilih makanan dilihat dari aspek kesehatan, suasana hati, dan alasan kenyamanan (Indarwati & Sefrina, 2023).

Berdasarkan studi awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 5 April 2024 dengan melibatkan 100 responden mahasiswa yang tinggal di kos di Sekolah Vokasi IPB University, ditemukan bahwa seluruhnya, atau 100 mahasiswa, pernah mengonsumsi *mi instan*. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang peran konsumsi *mi instan* dalam strategi penghematan anak kos di Sekolah Vokasi IPB University.

Tabel 1. Rata-rata Konsumsi Mi Instan Responden

No	Rata-rata Konsumsi Mi Instan Seminggu (bungkus)	Jumlah Mahasiswa	
		<i>f</i>	%
1	1-2	87	87
2	3-4	12	12
3	5-7	1	1
Total		100	100

Sumber: Data Primer Diolah, 2024

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dalam satu minggu, sebagian besar mahasiswa mengonsumsi *mi instan* sebanyak 1-2 bungkus. Sebanyak 86 mahasiswa mengonsumsi *mi instan* 1-2 bungkus per minggu, diikuti oleh 12 mahasiswa yang mengonsumsi 3-4 bungkus, dan 1 mahasiswa yang mengonsumsi 5-7 bungkus per minggu.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif yang menggunakan pendekatan fenomenologi. Partisipan utama dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi Sekolah Vokasi IPB yang tinggal di kos dan memiliki pengalaman mengonsumsi *mi instan*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner.

Penelitian ini menggunakan data primer dan sekunder. Data primer yang dikumpulkan meliputi jenis kelamin, usia, pendapatan per bulan, dan pengeluaran per bulan. Data dikumpulkan melalui survei menggunakan kuesioner serta wawancara langsung dengan mahasiswa kos yang mengonsumsi *mi instan*. Sampel dipilih menggunakan metode *purposive sampling*, dengan total 100 responden yang merupakan mahasiswa kos yang mengonsumsi *mi instan*. Data dianalisis menggunakan Microsoft Excel dan Software SPSS.

Analisis data penelitian ini menggunakan uji Regresi Linier Berganda untuk melihat peran konsumsi *mi instan* sebagai strategi penghematan bagi mahasiswa kos di Sekolah Vokasi IPB. Rumus untuk melakukan uji regresi linier berganda adalah sebagai berikut:

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \beta_4 X_4 + \epsilon$$

Dimana Y merupakan Penghematan, β_0 adalah intersep, $\beta_1, \beta_2, \beta_3, \beta_4$ adalah koefisien regresi, X_1 adalah jenis kelamin, X_2 adalah usia, X_3 adalah pendapatan, X_4 adalah pengeluaran, dan ϵ adalah *error term*.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil olah data responden berdasarkan latar belakang dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 2. Jenis Kelamin Responden

Jenis kelamin	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Laki-laki	33	33
Perempuan	67	67
Total	100	100

Sumber: Data Primer Diolah, 2024

Berdasarkan data pada Tabel 2, jumlah responden mahasiswa kos di Sekolah Vokasi IPB yang mengonsumsi *mi instan* terdiri dari 33 laki-laki (33%) dan 67 perempuan (67%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perempuan lebih cenderung mengonsumsi *mi instan* secara rutin untuk mengurangi pengeluaran.

Table 3. Usia Responden

Usia	Jumlah (orang)	Persentase (%)
17-20	59	59
21-25	41	41
Total	100	100

Sumber: Data Primer Diolah, 2024

Menurut data pada Tabel 3, responden dengan usia 17-20 tahun berjumlah 59 orang (59%), sedangkan responden berusia 21-25 tahun berjumlah 41 orang (41%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa berusia 17-20 tahun lebih cenderung mengonsumsi *mi instan* secara rutin sebagai strategi penghematan.

Tabel 4. Pendapatan Responden

Pendapatan (Rp)	Jumlah (orang)	Persentase (%)
<500.000	0	0
500.000-1.000.000	29	29
1.000.000-1.500.000	55	55
>1.500.000	16	16
Total	100	100

Sumber: Data Primer Diolah, 2024

Berdasarkan Tabel 4, responden dengan pendapatan Rp500.000-Rp1.000.000 berjumlah 29 orang (29%), pendapatan Rp1.000.000-Rp1.500.000 sebanyak 55 orang (55%), dan pendapatan >Rp1.500.000 sebanyak 16 orang (16%). Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dengan pendapatan Rp1.000.000-Rp1.500.000 lebih sering mengonsumsi *mi instan* secara rutin untuk menghemat pengeluaran.

Tabel 5. Pengeluaran Responden

Pengeluaran (Rp)	Jumlah (orang)	Persentase (%)
<500.000	0	0
500.000-1.000.000	35	35
1.000.000-1.500.000	47	47
>1.500.000	18	18
Total	100	100

Sumber: Data Primer Diolah, 2024

Menurut data di Tabel 5, sebanyak 35 responden memiliki pengeluaran Rp500.000-Rp1.000.000 (35%), 47 responden memiliki pengeluaran Rp1.000.000-Rp1.500.000 (47%), dan 18 responden memiliki pengeluaran >Rp1.500.000 (18%). Maka, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dengan pengeluaran Rp1.000.000-Rp1.500.000 cenderung lebih banyak mengonsumsi *mi instan*.

Tabel 6. Harga yang Dikeluarkan untuk Pembelian Mi Instan dalam Satu Minggu

Pembelian Mi Instan Dalam 1 Minggu (Rp)	Jumlah (orang)	Persentase (%)
<5.000	47	47
10.000-20.000	50	50
25.000-30.000	1	1
>30.000	2	2
Total	100	100

Sumber: Data Primer Diolah, 2024

Berdasarkan Tabel 6, jumlah responden yang mengeluarkan <Rp5.000 untuk *mi instan* per minggu adalah 47 orang (47%), Rp10.000-Rp20.000 sebanyak 50 orang (50%), Rp25.000-Rp30.000 sebanyak 1 orang (1%), dan >Rp30.000 sebanyak 2 orang (2%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa pengeluaran untuk membeli *mi instan* per minggu berkisar Rp10.000-Rp20.000.

Tabel 7. Harga Pembelian Makanan Selain Mi Instan Dalam Satu Hari

Pembelian Makanan Selain Mi Instan Dalam 1 Hari (Rp)	Jumlah (orang)	Persentase (%)
10.000-20.000	36	36
20.000-30.000	29	29

Pembelian Makanan Selain Mi Instan Dalam 1 Hari (Rp)	Jumlah (orang)	Persentase (%)
30.000-50.000	31	31
50.000-100.000	3	3
>100.000	1	1
Total	100	100

Sumber: Data Primer Diolah, 2024

Tabel 7 menunjukkan bahwa sebanyak 36 orang (36%) mengeluarkan Rp10.000-Rp20.000 per hari untuk makanan selain *mi instan*, 29 orang (29%) mengeluarkan Rp20.000-Rp30.000, 31 orang (31%) mengeluarkan Rp30.000-Rp50.000, 3 orang (3%) mengeluarkan Rp50.000-Rp100.000, dan 1 orang (1%) mengeluarkan >Rp100.000. Disimpulkan bahwa banyak mahasiswa kos mengalokasikan Rp10.000-Rp20.000 untuk makanan lain per hari.

Tabel 8. Hasil Pengolahan Regresi Linier Berganda

Variabel	Koefisien Regresi	t-hitung	t-sig
Konstanta	1015,046	4,526	<0,001
X1	9,743	1,212	0,228
X2	7,427	1,098	0,275
X3	-0,867	-1,997	0,049
X4	0,882	2,018	0,046
F-hitung	1,539	R	0,247
F-tabel	2,467	R Square	0,061
T-tabel	1,661		
T-sig	0,197		

Sumber: Data Primer Diolah, 2024

Berdasarkan Tabel 8, persamaan regresi linier berganda yang diperoleh adalah:

$$Y = 1015,046 + 9,743 X1 + 7,427 X2 - 0,867 X3 + 0,882 X4$$

Persamaan ini menunjukkan bahwa:

- Peningkatan jenis kelamin (X1) sebesar 1% akan meningkatkan penghematan (Y) sebesar 9,743.
- Peningkatan usia (X2) sebesar 1% akan meningkatkan penghematan (Y) sebesar 7,427.
- Peningkatan pendapatan (X3) sebesar 1% akan menurunkan penghematan (Y) sebesar 0,867.
- Peningkatan pengeluaran (X4) sebesar 1% akan meningkatkan penghematan (Y) sebesar 0,882.

Hasil uji F menunjukkan bahwa variabel independen secara simultan tidak berpengaruh signifikan terhadap strategi penghematan mahasiswa kos di Sekolah Vokasi IPB, dengan nilai F-hitung sebesar 1,539 dan signifikansi 0,197 > 0,05.

Pada uji parsial (t-hitung), variabel pendapatan (X3) dan pengeluaran (X4) menunjukkan pengaruh signifikan terhadap strategi penghematan, sedangkan jenis kelamin (X1) dan usia (X2) tidak menunjukkan pengaruh signifikan.

Tabel 9. Hasil Uji Validitas

Variabel	Indikator	r-hitung	r-tabel	Keterangan
Jenis kelamin	X ₁	0,226	0,196	Valid
Usia	X ₂	0,095	0,196	Tidak Valid
Pendapatan	X ₃	0,824	0,196	Valid
Pengeluaran	X ₄	0,852	0,196	Valid
Penghematan	Y	0,556	0,196	Valid

Sumber: Data Primer Diolah, 2024

Berdasarkan Tabel 9, hasil uji validitas menunjukkan bahwa indikator jenis kelamin (X1), pendapatan (X3), pengeluaran (X4), dan penghematan (Y) dinyatakan valid karena r-hitung lebih besar dari r-tabel 0,196. Namun, indikator usia (X2) dinyatakan tidak valid.

Tabel 10. Hasil Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	Nilai Kritis	Keterangan
0,710	0,6	Reliabel

Sumber: Data Primer Diolah, 2024

Uji reliabilitas pada Tabel 10 menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,710, yang lebih besar dari nilai kritis 0,6, sehingga variabel-variabel yang diuji dapat dikatakan reliabel atau konsisten dalam pengukuran.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konsumsi *mi instan* memiliki peran yang signifikan dalam strategi penghematan bagi mahasiswa kos di Sekolah Vokasi IPB. Analisis data menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang tinggal di kos mengonsumsi *mi instan* sebagai alternatif makanan pengganti nasi. *Mi instan* menjadi pilihan utama karena beberapa faktor, seperti kemudahan penyajian, harga yang terjangkau, dan kepraktisan dalam konsumsi.

Dari hasil survei, terlihat bahwa mayoritas mahasiswa mengonsumsi 1-2 bungkus *mi instan* per minggu, yang menunjukkan bahwa *mi instan* telah menjadi bagian rutin dari pola makan mahasiswa kos di Sekolah Vokasi IPB. Selain itu, data menunjukkan bahwa pengeluaran untuk membeli *mi instan* dalam satu minggu cenderung berkisar antara Rp10.000 hingga Rp20.000. Analisis lebih lanjut menemukan adanya hubungan antara konsumsi *mi instan* dan variabel lain seperti jenis kelamin, usia, pendapatan, dan pengeluaran. Meskipun variabel jenis kelamin, usia, dan pengeluaran tidak secara signifikan mempengaruhi strategi penghematan, pendapatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap strategi penghematan mahasiswa kos. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pendapatan lebih tinggi cenderung menghabiskan

lebih banyak uang untuk membeli *mi instan*, meskipun tidak berarti mereka tidak melakukan strategi penghematan. Walaupun pendapatan memiliki dampak signifikan pada strategi penghematan, penelitian lanjutan diperlukan untuk memahami interaksi ini lebih mendalam.

Selain itu, uji validitas menunjukkan bahwa pertanyaan dalam kuesioner memiliki validitas yang memadai. Namun, uji reliabilitas mengindikasikan bahwa variabel yang digunakan belum mencapai tingkat reliabilitas yang memuaskan, sehingga diperlukan analisis lebih lanjut. Penelitian ini memberikan gambaran yang cukup jelas tentang pengaruh konsumsi *mi instan* dalam strategi penghematan mahasiswa kos di Sekolah Vokasi IPB, meskipun masih terdapat aspek-aspek yang perlu diteliti lebih lanjut.

5. Saran

Berdasarkan judul penelitian “Analisis Pengaruh Konsumsi *Mi Instan* Dalam Strategi Penghematan Mahasiswa Kos di Sekolah Vokasi IPB,” beberapa saran yang dapat diberikan adalah agar mahasiswa kos tidak terlalu mengandalkan konsumsi *mi instan* sebagai strategi penghematan. Meskipun harganya terjangkau, konsumsi *mi instan* yang berlebihan dapat berdampak negatif bagi kesehatan. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk mengembangkan strategi penghematan lain yang lebih sehat dan berkelanjutan, seperti membawa bekal dari rumah, memasak sendiri, atau membeli bahan makanan dalam jumlah besar untuk dimasak bersama teman.

Pihak universitas atau lembaga terkait dapat memberikan edukasi dan pelatihan kepada mahasiswa kos tentang pengelolaan keuangan yang baik, pola makan sehat dengan anggaran terbatas, dan cara memasak makanan sehat dengan biaya rendah. Selain itu, kantin atau tempat makan di sekitar kampus dapat menyediakan menu sehat dengan harga terjangkau bagi mahasiswa kos, sehingga mereka memiliki alternatif makanan yang lebih sehat selain *mi instan*. Penelitian tambahan dapat dilakukan untuk mengeksplorasi metode penghematan alternatif yang digunakan oleh mahasiswa kos, serta dampak jangka panjang konsumsi *mi instan* terhadap kesehatan dan keuangan mereka.

Pemerintah dan lembaga terkait juga dapat memberikan dukungan atau subsidi kepada mahasiswa kos dengan kondisi ekonomi yang kurang mampu, sehingga mereka tidak terlalu bergantung pada *mi instan* sebagai sumber makanan utama. Saran-saran ini bertujuan membantu mahasiswa kos mengembangkan strategi penghematan yang lebih sehat dan berkelanjutan serta mendorong semua pihak terkait untuk berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat dan pengelolaan keuangan yang baik bagi mahasiswa kos.

Daftar Pustaka

- Andayani, L. (2019). Pengaruh produk dan promosi terhadap keputusan pembelian *mi instan* melalui faktor budaya di Kabupaten Lahat mahasiswa Prodi Ilmu Manajemen PPS-UMP. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 8.
- Fauziyah, E., & Mulyadi, A. (2014). Preferensi konsumen dalam pembelian *mi instan* di Kabupaten Bangkalan. *Agriekonomika*, 3, 65–80.
- Hermayanti, & Rizali. (2019). Pola konsumsi non makanan mahasiswa strata satu (S1) reguler Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lambung Mangkurat. *JIEP: Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Pembangunan*, 2(3), 632–643.

- Hidayah, N., & Bowo, A. (2018). Pengaruh uang saku, *locus of control*, dan lingkungan teman sebaya terhadap perilaku konsumtif. *Economic Education Analysis Journal*. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eeaj>
- Indarwati, N. K., & Sefrina, L. R. (2023). Faktor pemilihan makanan sebagai tolak ukur pemenuhan gizi pada generasi muda: Literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(12), 2352–2356. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i12.3959>
- Indrianawati, E., & Soesatyo, Y. (2015). Pengaruh tingkat pendapatan dan pengetahuan ekonomi terhadap tingkat konsumsi mahasiswa program pascasarjana Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Ekonomi Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 3, 214–226.
- Kencana, D. (2020). Pengaruh mi instan bagi kesehatan anak kos di Jalan Garuda Induk, Kec. Padang Utara, Kota Padang. *INA-Rxiv Papers*, 1–10.
- Keren, & Sulistiono. (2019). Pengaruh motivasi, budaya, dan sikap konsumen terhadap keputusan pembelian produk Indomie. *Jurnal Ilmiah Manajemen Kesatuan*, 7, 1–6.
- Kingwell, R., Peter, E., Sean, C., Chris, C., & Petter, F. (2019). The Indonesian noodle market: Its importance to Australian wheat exports. *Australian Export Grains Innovation Centre*.
- Manguma, V. V. E. (2021). Strategi generasi millennial bertahan hidup dalam masa pandemi Covid-19. *Varian Valiant Ervic Manguma*, 1–14.
- Marpaung, F. K., Arnold, M. W., Sofira, A., & Aloyna, S. (2021). Pengaruh harga, promosi, dan kualitas produk terhadap keputusan pembelian konsumen Indomie pada PT. Alamjaya Wirasentosa Kabanjahe. *Jurnal Manajemen*, 71, 49–64.
- Muliana, S. M. (2018). Analisis perilaku konsumtif anak kos pada mahasiswa UMS. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Nuriyanto, M. Z., Abidin, Z., Syahfiar, A., Firmansyah, F. A., Rianto, W. J. F., Prasetyono, I., Pahlevi, F. N., Ikhsan, F. A., & Kurnianto, F. A. (2019). Analisis pola konsumsi dan gaya hidup mahasiswa pendidikan geografi Universitas Jember angkatan 2018. *Majalah Pembelajaran Geografi*, 2, 1–13.
- Rachman, M. A., Nisa, F. C., & Estiasih, T. (2015). Midari ubi kelapa (*Dioscorea alata L.*): Kajian pustaka. *Jurnal Pangan Dan Agroindustri*, 3, 631–637.
- Radjah, A. C. L., Isaura, E. R., & Nadhiroh, S. R. (2022). Hubungan antara pemilihan makanan, pola konsumsi, status gizi dan stres pada mahasiswa tahun pertama universitas di Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 11, 210–217.
- Saravanan, S., & Devakinandini, V. (2014). A study on perception of college students about spending of pocket money with reference to students studying in arts & science colleges in Coimbatore. *International Journal of Marketing, Financial Services & Management Research*, 3(3).
- Selvianti, F., Ibdalsyah, & Hakiem, H. (2020). Pengaruh religiusitas, label halal, dan alasan kesehatan terhadap keputusan membeli produk makanan instan Korea. *Jurnal Kajian Ekonomi & Bisnis Islam*, 3(2), 183–197.
- Suryanto. (2017). Pola perilaku keuangan mahasiswa di perguruan tinggi. *Jurnal Ilmu Politik dan Komunikasi*, VII(1).
- Tony. (2017). Hubungan motivasi konsumsi mi instan dengan situasi ekonomi mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam IAIN Palangka Raya. *Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya*.

Vhalery, R., & Leksono, A. W. (2019). Pengaruh literasi keuangan, usia, dan bimbingan orang tua terhadap pengelolaan uang saku mahasiswa Unindra. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 12(1). <https://doi.org/10.17977/UM014v12i12019p010>