

Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Gaya Hidup Konsumtif terhadap Perilaku Pengelolaan Keuangan Mahasiswa

Dila Ratulangi¹, Desti Nadia Tatalia², Andini Destiana Nazir³, Firda Septiana⁴

^{1,2,3,4,5}Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

E-mail: dilaratulangi91@gmail.com¹, destinadia048@gmail.com²,
andinidestinazir@gmail.com³, septianafirda9@gmail.com⁴

Abstract

Change in modern lifestyles have influenced students' consumption patterns, including the increasing consumption of fast food and the tendency to adopt a consumptive lifestyle. These phenomena can affect students' ability to manage their finances effectively. This study aims to analyze the influence of fast-food consumption habits and consumptive lifestyle as the independent variabel, and students' financial management behavior as the dependent variable. The results indicate that fast-food consumption habits have a negative and significant effect on students' financial management behavior. Students who consume fast food more frequently tend to spend a larger portion of their money on consumptive needs, which reduces their ability to manage finances effectively. Furthermore, a consumptive lifestyle also has a negative and significant effect on students' financial management behavior. The tendency to follow trends, make purchases based on wants rather than needs, and be influenced by social environments and digital media makes it more difficult for students to control their spending and prioritize financial needs. Simultaneously, fast-food consumption habits and consumptive lifestyles were found to have a significant impact on students' financial management behavior. Therefore, improving financial literacy, budgeting skills, and self-control in consumption patterns is essential for helping students achieve healthier, more stable, and well-planned financial conditions in the future.

Keywords: *fast-food consumption habits, consumptive lifestyle, financial management behavior, students, financial literacy*

1. PENDAHULUAN

Perubahan gaya hidup masyarakat di era modern saat ini berkembang sangat cepat seiring dengan kemajuan teknologi, perkembangan media sosial, dan meningkatnya aktivitas masyarakat, khususnya di kalangan mahasiswa. Mahasiswa sebagai generasi muda cenderung mengikuti perkembangan zaman dan memiliki gaya hidup yang lebih praktis serta instan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari. Salah satu perubahan yang terlihat jelas adalah meningkatnya kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) di kalangan

mahasiswa. Makanan cepat saji menjadi pilihan karena dianggap praktis, mudah diperoleh, memiliki rasa yang menarik, serta sesuai dengan aktivitas mahasiswa yang padat (kolter dan kevin lane keller).

Makanan cepat saji menjadi pilihan karena dinilai praktis, mudah diperoleh, memiliki cita rasa yang menarik, serta sesuai dengan aktivitas mahasiswa yang padat. Budaya konsumsi makanan cepat saji berkembang pesat akibat perubahan pola hidup masyarakat yang mengutamakan efisiensi waktu. Keberadaan restoran cepat saji dan layanan pesan antar berbasis aplikasi digital semakin mempermudah mahasiswa dalam mengakses berbagai jenis makanan cepat saji kapan saja. Selain itu, promosi melalui media sosial dan berbagai platform digital turut mendorong meningkatnya konsumsi makanan cepat saji (schlosser).

Keberadaan restoran cepat saji dan layanan pesan antar makanan yang semakin berkembang membuat mahasiswa lebih mudah mengakses berbagai jenis makanan cepat saji kapan saja. Selain itu, promosi melalui media sosial dan aplikasi digital juga menjadi faktor yang mendorong meningkatnya konsumsi makanan cepat saji. Mahasiswa sering kali memilih makanan cepat saji karena lebih hemat waktu dibandingkan memasak sendiri atau mencari makanan sehat. Kebiasaan tersebut lama-kelamaan menjadi bagian dari gaya hidup mahasiswa modern. Tingginya konsumsi makanan cepat saji di kalangan mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah besaran uang saku yang dimiliki mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki uang saku lebih besar cenderung lebih sering membeli makanan cepat saji dan melakukan pengeluaran secara berlebihan. Lingkungan sekitar kampus yang menyediakan berbagai pilihan makanan cepat saji dengan harga terjangkau juga menjadi faktor pendukung meningkatnya konsumsi tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan pola konsumsi yang lebih praktis namun kurang mempertimbangkan dampak kesehatan dan kondisi keuangan.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi obesitas pada masyarakat usia di atas 18 tahun mencapai 21,8%, sedangkan obesitas sentral pada usia 15 tahun ke atas mencapai 31,0%. Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan masalah kesehatan yang dipengaruhi oleh pola konsumsi masyarakat modern, termasuk tingginya konsumsi makanan cepat saji. Selain itu, penelitian Heryanti tahun 2009 menunjukkan bahwa kelompok pelajar memiliki tingkat konsumsi makanan cepat saji tertinggi

dengan angka mencapai 83,3% (Hanum TSL, 2015). Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dan pelajar merupakan kelompok yang rentan terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Dari data tersebut menunjukkan bahwa kelompok pelajar memiliki tingkat konsumsi makanan cepat saji yang cukup tinggi. Dengan gaya hidup praktis banyak orang memilih makanan cepat saji tanpa mempertimbangkan dampak kesehatan untuk kedepannya. (Rahmadhani Annisa, dkk 2024) menurut Dr. Jhon Smith, seorang ahli nutrisi ternama, konsumsi makanan tidak sehat seperti *fast food*, makanan tinggi lemak, minuman bersoda, makanan instan, dan makanan yang mengandung gula dalam jumlah tinggi dapat memiliki efek negatif bagi kesehatan, jika dilakukan secara terus-menerus dapat menyebabkan pengeluaran yang tidak terkontrol sehingga mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengelola keuangan. Mahasiswa sering kali menggunakan uang saku untuk memenuhi keinginan konsumtif dibandingkan kebutuhan utama.

Konsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam secara berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes, hipertensi, serta gangguan metabolisme tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi makanan cepat saji tidak hanya berdampak pada kesehatan, tetapi juga berpotensi memengaruhi kualitas hidup mahasiswa dalam jangka panjang (world health organization). Selain berdampak pada kesehatan, konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan juga dapat memengaruhi kondisi keuangan mahasiswa. Mahasiswa yang sering membeli makanan cepat saji cenderung mengalokasikan uang sakunya untuk kebutuhan konsumtif dibandingkan kebutuhan prioritas. Konsumsi berlebihan sering kali dipengaruhi oleh keinginan untuk mengikuti gaya hidup tertentu dan memperoleh pengakuan sosial. Fenomena ini banyak terjadi pada mahasiswa yang berada dalam lingkungan pergaulan modern (thorstein veblen).

Selain kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, gaya hidup konsumtif juga menjadi fenomena yang berkembang di kalangan mahasiswa. Gaya hidup konsumtif merupakan perilaku individu yang melakukan pembelian barang atau jasa secara berlebihan berdasarkan keinginan, bukan kebutuhan. Mahasiswa sering terdorong untuk mengikuti tren, gaya hidup modern, serta pengaruh lingkungan sosial agar dianggap tidak tertinggal perkembangan zaman. Media sosial juga memberikan pengaruh besar terhadap perilaku konsumtif mahasiswa

melalui berbagai konten mengenai tren makanan, *fashion*, hiburan, dan gaya hidup modern.

Perilaku konsumtif tersebut dapat mempengaruhi perilaku pengelolaan keuangan mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki gaya hidup konsumtif cenderung sulit mengontrol pengeluaran, kurang memiliki perencanaan keuangan, serta rendah dalam kebiasaan menabung. Padahal, pengelolaan keuangan merupakan kemampuan individu dalam mengatur, merencanakan, dan mengendalikan penggunaan uang secara efektif untuk memenuhi kebutuhan hidup. Pengelolaan keuangan yang baik sangat penting bagi mahasiswa agar mampu menggunakan uang saku secara bijak dan mempersiapkan kondisi finansial yang lebih stabil di masa depan. Menurut Annamaria Lusardi dan Olivia S. Mitchell dalam penelitian *The Economic Importance of Financial Literacy: Theory and Evidence*, perilaku konsumsi dan literasi keuangan memiliki hubungan terhadap kemampuan pengelolaan keuangan seseorang. Individu yang tidak mampu mengontrol perilaku konsumsi cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola keuangan. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memiliki kesadaran dalam mengatur pola konsumsi agar tidak terjadi pemborosan.

Selain berdampak pada kondisi keuangan, konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan juga berdampak negatif terhadap kesehatan. Menurut John Smith, konsumsi makanan tidak sehat seperti *fast food*, makanan tinggi lemak, minuman bersoda, dan makanan tinggi gula secara berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes, tekanan darah tinggi, serta gangguan metabolisme tubuh. Hal tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi makanan cepat saji tidak hanya mempengaruhi kondisi kesehatan mahasiswa, tetapi juga dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Berdasarkan fenomena tersebut, dapat dilihat bahwa kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan gaya hidup konsumtif memiliki hubungan dengan perilaku pengelolaan keuangan mahasiswa. Tingginya perilaku konsumtif dan kebiasaan membeli makanan cepat saji secara berlebihan dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur pengeluaran dan mengelola keuangan secara baik. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan gaya hidup konsumtif terhadap perilaku pengelolaan keuangan mahasiswa penting untuk dilakukan.

Penelitian ini terletak pada pembahasan mengenai pengaruh kebiasaan konsumsi makanan cepat saji terhadap perilaku pengelolaan keuangan mahasiswa. Penelitian ini menghubungkan dua aspek yang jarang dikaji secara bersamaan, yaitu pola konsumsi fast food dan kemampuan mahasiswa dalam mengatur keuangan pribadi. Selain itu, penelitian ini menyoroti gaya hidup konsumtif mahasiswa di era modern serta dampaknya terhadap pengelolaan keuangan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini memberikan sudut pandang baru dalam kajian perilaku konsumsi dan literasi keuangan mahasiswa

2. METODE PENELITIAN

Penelitian merupakan aktivitas ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk memperoleh pengetahuan baru atau membuktikan kebenaran suatu teori. Dalam dunia akademik, terdapat dua pendekatan utama yang sering digunakan, yaitu penelitian kuantitatif dan penelitian kualitatif. Keduanya memiliki karakteristik, prosedur, dan tujuan yang berbeda, namun keduanya sama-sama valid tergantung pada permasalahan yang diteliti.

Penelitian kuantitatif adalah pendekatan yang mengutamakan pengumpulan dan analisis data berupa angka atau numerik. Menurut Creswell (2014), penelitian kuantitatif merupakan upaya untuk menyelidiki masalah dengan cara mengambil data, menentukan variabel, kemudian mengukurnya dengan angka agar dapat dilakukan analisis sesuai prosedur statistik yang berlaku. Tujuan utama penelitian ini adalah membantu pengambilan kesimpulan atau menggeneralisasi prediksi terhadap suatu teori.

Sugiyono (2020) mendefinisikan penelitian kuantitatif sebagai metode penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sementara itu, Punch (2015) menggambarkan penelitian kuantitatif sebagai pendekatan yang mengutamakan penggunaan angka untuk memberikan penjelasan terhadap fenomena sosial.

Pemahaman tentang jenis-jenis penelitian kuantitatif sangat penting bagi mahasiswa dan peneliti karena akan membantu dalam menentukan desain penelitian yang paling tepat sesuai dengan tujuan studi. Dengan pemilihan metode yang sesuai, hasil penelitian akan lebih valid, reliabel, dan dapat

digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan (Creswell, 2014; Sugiyono, 2020).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa kebiasaan konsumsi makanan cepat saji memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku pengelolaan keuangan mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki intensitas tinggi dalam mengonsumsi makanan cepat saji cenderung lebih sering mengeluarkan uang untuk kebutuhan konsumsi harian yang bersifat instan dibandingkan melakukan perencanaan keuangan jangka panjang. Pengeluaran yang terlihat kecil, seperti membeli makanan cepat saji secara rutin, apabila dilakukan terus-menerus dapat menyebabkan pemborosan dan menurunkan kemampuan mahasiswa dalam mengatur anggaran bulanan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi yang tidak terkontrol dapat menghambat terciptanya perilaku keuangan yang sehat, seperti menabung, membuat skala prioritas, dan mengendalikan pengeluaran.

Fenomena konsumsi makanan cepat saji di kalangan mahasiswa saat ini semakin meningkat karena adanya faktor kepraktisan, efisiensi waktu, serta kemudahan akses melalui layanan digital seperti aplikasi pemesanan makanan online. Mahasiswa yang memiliki jadwal padat sering menjadikan makanan cepat saji sebagai pilihan utama tanpa mempertimbangkan dampaknya terhadap kondisi keuangan. Kebiasaan ini akhirnya membentuk pola konsumsi impulsif yang secara tidak langsung memengaruhi pengelolaan keuangan pribadi.

Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa gaya hidup konsumtif berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku pengelolaan keuangan mahasiswa. Mahasiswa dengan gaya hidup konsumtif cenderung lebih mengutamakan keinginan dibandingkan kebutuhan. Mereka terdorong untuk mengikuti tren terbaru, membeli barang karena pengaruh lingkungan sosial, serta ingin memperoleh pengakuan sosial melalui pola konsumsi yang tinggi. Di era digital, media sosial turut memperkuat perilaku tersebut karena mahasiswa sering terpapar gaya hidup modern yang mendorong perilaku belanja berlebihan. Penelitian oleh Rina Irawati dan Sherlyn L.E. Kasemetan menunjukkan bahwa gaya hidup memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku pengelolaan keuangan mahasiswa, di mana semakin tinggi gaya hidup seseorang maka semakin rendah kemampuan dalam mengelola keuangan secara bijak.

Secara simultan, variabel kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan gaya hidup konsumtif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku pengelolaan keuangan mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut saling berkaitan dalam membentuk pola perilaku keuangan mahasiswa. Ketika mahasiswa terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji dan memiliki gaya hidup konsumtif secara bersamaan, maka risiko terjadinya pengeluaran berlebihan menjadi lebih besar, sehingga kemampuan dalam menyusun anggaran, menabung, serta melakukan pengelolaan keuangan jangka panjang menjadi semakin rendah.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Agus Suyanto dkk. yang menjelaskan bahwa gaya hidup modern berpengaruh kuat terhadap meningkatnya perilaku konsumtif mahasiswa, sedangkan literasi keuangan berperan sebagai faktor pengendali dalam pengambilan keputusan konsumsi. Mahasiswa yang memiliki tingkat literasi keuangan rendah cenderung lebih rentan terhadap perilaku konsumtif. Selain itu, penelitian Raisha Nur Azizah juga menunjukkan bahwa gaya hidup hedonis, tekanan sosial, dan pengaruh media sosial menjadi faktor utama yang menyebabkan mahasiswa sulit mengendalikan pengeluaran dan mengalami penurunan kualitas pengelolaan keuangan.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian terbaru Olivia Novitasari dan Nuryasman MN yang menjelaskan bahwa perkembangan teknologi digital seperti e-wallet, layanan paylater, dan marketplace online telah meningkatkan kemudahan transaksi, namun di sisi lain juga mendorong perilaku konsumtif mahasiswa apabila tidak dibarengi dengan pengelolaan keuangan yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa saat ini menghadapi tantangan baru dalam mengelola keuangan karena akses konsumsi menjadi semakin mudah dan cepat.

Dari pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku pengelolaan keuangan mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh besarnya pendapatan atau uang saku, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh pola konsumsi harian dan gaya hidup yang dijalani. Oleh karena itu, mahasiswa perlu meningkatkan literasi keuangan, membiasakan penyusunan anggaran bulanan, membedakan kebutuhan dan keinginan, serta mengembangkan kontrol diri dalam berbelanja agar mampu mencapai kondisi keuangan yang lebih sehat dan stabil di masa depan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan gaya hidup konsumtif memiliki pengaruh terhadap perilaku pengelolaan keuangan mahasiswa. Secara parsial, kebiasaan konsumsi makanan cepat saji berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku pengelolaan keuangan mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas mahasiswa dalam mengonsumsi makanan cepat saji, maka semakin rendah kemampuan mereka dalam mengelola keuangan secara bijak, karena sebagian besar pengeluaran digunakan untuk kebutuhan konsumtif yang bersifat instan.

Selain itu, gaya hidup konsumtif juga terbukti berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku pengelolaan keuangan mahasiswa. Mahasiswa yang cenderung mengikuti tren, membeli barang berdasarkan keinginan, dan terpengaruh oleh lingkungan sosial maupun media digital, umumnya memiliki tingkat pengendalian keuangan yang lebih rendah. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa lebih sulit dalam menyusun prioritas kebutuhan, menabung, dan merencanakan keuangan jangka panjang.

Secara simultan, kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan gaya hidup konsumtif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku pengelolaan keuangan mahasiswa. Artinya, kedua variabel tersebut saling berkaitan dalam membentuk pola keuangan mahasiswa sehari-hari. Semakin tinggi tingkat konsumsi makanan cepat saji dan perilaku konsumtif mahasiswa, maka semakin besar risiko terjadinya pemborosan dan ketidakstabilan kondisi finansial. Oleh karena itu, mahasiswa perlu meningkatkan kesadaran dalam mengelola keuangan melalui penyusunan anggaran, membedakan kebutuhan dan keinginan, meningkatkan literasi keuangan, serta membangun kontrol diri dalam pola konsumsi agar mampu mencapai kondisi keuangan yang lebih sehat, stabil, dan terencana di masa depan.

5. REFERENSI

- Annamaria Lusardi & Olivia S. Mitchell. (2014). *The Economic Importance of Financial Literacy: Theory and Evidence*.
- Azizah, R. N. (2026). *Gaya Konsumtif di Kalangan Mahasiswa: Faktor Penyebab dan Dampaknya terhadap Pengelolaan Keuangan*. Jurnal Rumpun Manajemen dan Ekonomi.

- Bowman, S. A., & Vinyard, B. T. (2004). *Fast Food Consumption of U.S. Adults: Impact on Energy and Nutrient Intakes and Overweight Status*. Journal of the American College of Nutrition.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Los Angeles: Sage Publications.
- Dew, J., & Xiao, J. J. (2011). *The Financial Management Behavior Scale: Development and Validation*. Journal of Financial Counseling and Planning.
- Hanum TSL, Dewi AP, Erwin. *Hubungan antara pengetahuan dan kebiasaan mengkonsumsi fast food dengan status gizi pada remaja*. Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan. 2015;2(2):750–8.
- Icek Ajzen. (1991). *The Theory of Planned Behavior*.
- Irawati, R., & Kasemetan, S. L. E. (2023). *Literasi Keuangan, Gaya Hidup, Sikap Keuangan terhadap Perilaku Pengelolaan Keuangan Mahasiswa*.
- Khomsan, A. (2004). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kusnandar, Deasy Lestary, & Kurniawan, Dian. (2018). *Literasi Keuangan Dan Gaya Hidup Ibu Rumah Tangga Dalam Membentuk Perilaku Keuangan Keluarga Di Kota Tasikmalaya*. Proceeding Of International Conference Sustainable Competitive Advantage, 8(1).
- Lestari, Sarah Yuwan. (2020). *Pengaruh Pendidikan Pengelolaan Keuangan Di Keluarga, Status Sosial Ekonomi, Locus Of Control Terhadap Literasi Keuangan* (Pelajar Sma Subang). Prisma (Platform Riset Mahasiswa Akuntansi), 1(2), 69–78.
- Novitasari, O., & Nuryasman, M. N. (2026). *Pola Pengelolaan Keuangan Mahasiswa Modern: dari Literasi hingga Gaya Hidup*. Jurnal Manajerial dan Kewirausahaan.
- Pamelia, Icha. (2018). *Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan*. Ikesma, 14(2), 144. <https://doi.org/10.19184/ikesma.V14i2.10459>
- Philip Kotler & Keller, Kevin Lane. 2016. *Marketing Management*. Pearson Education.
- Punch, K. (2015). *Introduction to social research: Quantitative and qualitative approaches*. Los Angeles: Sage Publications.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumartono. (2002). *Terperangkap dalam Iklan: Meneropong Imbas Pesan Iklan Televisi*. Bandung: Alfabeta.
- Suyanto, A., et al. (2025). *Pengaruh Gaya Hidup Mahasiswa dan Literasi Keuangan terhadap Perilaku Konsumtif*. Indonesian Journal of Economic and Business.

Thorstein Veblen. 1899. *The Theory of the Leisure Class*. New York: Macmillan.