



## **Peran Suasana Hati pada Pemilihan Makanan Melalui Aplikasi Pesan Antar Daring**

*Lidwina Sabina Ayke Winahyu<sup>1</sup>, Nida Ul Hasanat<sup>2</sup>*

*Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*

*<sup>1</sup> lidwina.ayke@mail.ugm.ac.id, <sup>2</sup>nida@ugm.ac.id*

### **ABSTRAK**

Makanan merupakan kebutuhan dasar manusia. Meskipun demikian, mayoritas masyarakat masih cenderung memilih makanan yang tidak sehat. Pemilihan makanan tidak sehat juga didukung dengan adanya aplikasi pesan antar yang memudahkan akses terhadap berbagai makanan. Apabila individu memilih makanan yang bergizi seimbang, individu dapat menjaga kekebalan tubuh dan menurunkan risiko penyakit. Salah satu faktor yang memengaruhi pemilihan makanan adalah suasana hati. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran suasana hati terhadap pemilihan makanan melalui aplikasi pesan antar daring. Pengumpulan data menggunakan alat ukur *The Positive and Negative Affect Schedule*, dan Skala Pemilihan Makanan Melalui Aplikasi Pesan Antar Daring. Penelitian ini melibatkan 277 mahasiswa berusia 18-24 tahun. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa suasana hati berperan positif terhadap pemilihan makanan melalui aplikasi pesan antar daring. Selain itu, analisis pendukung yang dilakukan menemukan adanya kecenderungan individu dengan suasana hati positif mengonsumsi makanan bergizi seimbang, sedangkan individu dengan kondisi suasana hati negatif cenderung mengonsumsi makanan yang kurang bergizi seimbang. Pada analisis pendukung juga ditemukan bahwa peran suasana hati dalam pemilihan makanan melalui aplikasi pesan antar lebih berpengaruh pada wanita daripada laki-laki.

**Kata kunci :** *suasana hati, pemilihan makanan, aplikasi pesan antar daring*

## **ABSTRACT**

*Food is a basic human need. Nevertheless, the majority of people are still inclined to choose unhealthy foods. Unhealthy food selection is also supported by an inter-messaging app that makes it easier to access a variety of foods. The selection of a balanced and nutritious diet contributes to the maintenance of a robust immune system and a decreased susceptibility to various diseases. One of the factors that influence a person's food choice is mood. Therefore, this study aims to determine the role of mood on food choice with OFD. Data collection The Positive and Negative Affect Schedule and Skala Pemilihan Makanan Melalui Aplikasi Pesan Antar Daring. This research involved 277 college students aged 18-24 years. This result of simple linear regression analysis show that mood plays a positive role on the food choice on online delivery applications. In addition, the supporting analysis found that individuals with a positive mood tend to eat balanced nutritional foods, while individuals with negative mood conditions tend to consume less balanced nutritious foods. In supporting analyses, it was also found that the role of mood in food choices through online food delivery applications was more influential for women than for men*

**Keyword :** mood, food choice, online food delivery applications