

PSYCHOLOGY OF FOOD SECURITY: STRATEGIES TO OVERCOME FOOD INSECURITY AND ITS IMPACT ON MENTAL HEALTH

Nur Hafifah, Abdul Karim

Universitas Kh. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi
e-mail: nurhafifah@iaida.ac.id, abdulkarim@iaida.ac.id

Abstract

Unstable food security can cause serious psychological impacts such as anxiety and stress, which affect people's mental health. This study aims to examine how food security affects individuals' psychological conditions and coping strategies used in dealing with food uncertainty. A qualitative research method with a phenomenological approach was used, involving in-depth interviews, observation, and documentation of participants experiencing food uncertainty. The results showed that food uncertainty triggers anxiety and stress, but individuals develop adaptive coping strategies such as food diversification and social support to reduce psychological stress. In addition, the use of an interactive approach in education has been shown to be effective in reducing anxiety and increasing motivation. These findings emphasize the importance of integrating psychological aspects in food security programs to improve the mental and physical well-being of the community as a whole.

Keywords: *Psychology, Food Security, Mental Health*

Abstrak

Ketahanan pangan yang tidak stabil dapat menimbulkan dampak psikologis serius seperti kecemasan dan stres, yang berpengaruh pada kesehatan mental masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana ketahanan pangan memengaruhi kondisi psikologis individu serta strategi koping yang digunakan dalam menghadapi ketidakpastian pangan. Metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi digunakan, melibatkan wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi pada partisipan yang mengalami ketidakpastian pangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidakpastian pangan memicu kecemasan dan stres, namun individu mengembangkan strategi koping adaptif seperti diversifikasi pangan dan dukungan sosial untuk mengurangi tekanan psikologis. Selain itu, penggunaan pendekatan interaktif dalam edukasi terbukti efektif menurunkan kecemasan dan meningkatkan motivasi. Temuan ini menegaskan pentingnya integrasi aspek psikologis dalam program ketahanan pangan untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik masyarakat secara menyeluruh.

Kata Kunci: *Psikologi, Ketahanan Pangan, Kesehatan Mental*

Introduction

Ketahanan pangan merupakan isu sosial yang sangat krusial di tengah ketidakpastian global saat ini, terutama karena krisis pangan berdampak langsung pada kesejahteraan masyarakat dan kesehatan mental individu. Ketidakpastian dalam akses pangan dapat menimbulkan kecemasan, stres, dan ketidakstabilan psikologis yang signifikan. Oleh karena itu, riset tentang psikologi ketahanan pangan sangat penting untuk memahami bagaimana individu dan komunitas mengatasi tekanan psikologis yang muncul akibat krisis pangan. Dengan memahami aspek psikologis ini, intervensi yang lebih efektif dapat dirancang untuk meningkatkan daya tahan mental dan sosial masyarakat dalam menghadapi ketidakpastian pangan. Penelitian ini menjadi sangat relevan karena tidak hanya berfokus pada aspek fisik pemenuhan pangan, tetapi juga pada dampak psikologis yang seringkali kurang diperhatikan dalam konteks ketahanan pangan.¹

Studi terdahulu telah banyak meneliti aspek teknis ketahanan pangan seperti diversifikasi pangan, pola konsumsi, dan kesiapan psikologis dalam menghadapi perubahan pangan, terutama pada kelompok seperti ibu rumah tangga. Namun, penelitian yang mengkaji secara mendalam hubungan antara ketahanan pangan dan kesehatan mental masih terbatas. Beberapa penelitian menyinggung kesiapan psikologis dalam diversifikasi pangan dan pola konsumsi, tetapi belum banyak yang mengintegrasikan dimensi psikologis seperti kecemasan, persepsi risiko, dan strategi koping dalam konteks ketidakpastian pangan secara komprehensif. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan fokus pada bagaimana ketahanan pangan mempengaruhi kesehatan mental dan bagaimana individu mengembangkan strategi psikologis untuk bertahan dalam situasi krisis pangan.²

Penelitian ini bertujuan mengkaji bagaimana ketahanan pangan berdampak pada kesehatan mental individu dan komunitas dalam menghadapi ketidakpastian pangan. Pertanyaan utama yang dikaji adalah: Bagaimana ketidakpastian pangan berdampak pada kondisi psikologis seperti kecemasan dan stres? Strategi psikologis apa yang

¹ Bella Theresia and Br Silitonga, "Psikologi Ketahanan Pangan Mengatasi Ketidakpastian Dalam Krisis Pangan," *Circle Archive* 1, no. 4 (2024): 1–13, <http://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/view/137>.

² Theresia and Silitonga.

digunakan individu untuk mengatasi tekanan tersebut?. Selain itu, penelitian ini juga ingin mengetahui hubungan antara kesiapan psikologis dalam menghadapi krisis pangan dengan pola konsumsi dan kesejahteraan mental.³ Dengan menjawab pertanyaan ini, diharapkan dapat ditemukan pendekatan psikologis yang efektif untuk meningkatkan resiliensi masyarakat terhadap krisis pangan.⁴

Hipotesis awal penelitian ini adalah bahwa ketahanan pangan yang baik tidak hanya menjamin ketersediaan pangan secara fisik, tetapi juga berkontribusi positif terhadap kesehatan mental individu dengan mengurangi kecemasan dan stres akibat ketidakpastian pangan. Strategi koping psikologis yang efektif, seperti adaptasi dan persepsi risiko yang realistis,⁵ diyakini dapat meningkatkan daya tahan mental masyarakat dalam menghadapi krisis pangan.⁶ Penelitian ini menguji hubungan tersebut dan berimplikasi bahwa intervensi ketahanan pangan harus mengintegrasikan aspek psikologis untuk mendukung kesehatan mental. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi kebijakan dan program yang tidak hanya fokus pada ketersediaan pangan, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis masyarakat secara menyeluruh.

TEORITICAL FRAMEWORK

Kerangka Teoritis: Psikologi Ketahanan Pangan dan Kesehatan Mental

1. Pilar Ketahanan Pangan sebagai Fondasi Konseptual

Kerangka teoritis penelitian ini berangkat dari konsep ketahanan pangan yang diakui secara luas memiliki empat pilar utama: ketersediaan (availability), akses (access), pemanfaatan (utilisation), dan stabilitas (stability)⁷. Keempat pilar ini membentuk dasar untuk memahami bagaimana individu dan komunitas mengalami ketahanan atau kerentanan pangan. Dalam konteks sosial saat ini, ketidakpastian pada salah satu pilar dapat memicu gangguan psikologis, seperti kecemasan dan stres, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan mental

³ Theresia and Silitonga.

⁴ Eka Sri Handayani, *KESEHATAN MENTAL (MENTAL HYGIENE)*, ed. Akhmad Rizkhi Ridhani, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin (Indonesia, 2022).

⁵ Theresia and Silitonga, "Psikologi Ketahanan Pangan Mengatasi Ketidakpastian Dalam Krisis Pangan."

⁶ Eka Sri Handayani, *KESEHATAN MENTAL (MENTAL HYGIENE)*.

⁷ Kwanele Siyabonga Simelane and Steve Worth, "Food and Nutrition Security Theory," *Food and Nutrition Bulletin* 41, no. 3 (2020): 367–79, <https://doi.org/10.1177/0379572120925341>.

masyarakat. Dengan demikian, analisis ketahanan pangan tidak hanya terbatas pada aspek fisik dan ekonomi, tetapi juga harus memasukkan dimensi psikologis sebagai bagian integral dari kesejahteraan manusia.

2. Integrasi Teori Psikologi dalam Studi Ketahanan Pangan

Untuk memahami perilaku dan respons psikologis individu terhadap ketidakpastian pangan, kerangka ini mengadopsi pendekatan teori psikologi perilaku, seperti Theory of Planned Behavior (TPB), yang banyak digunakan dalam studi intervensi terkait pola makan sehat dan berkelanjutan⁸. TPB menekankan pentingnya niat, sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku sebagai determinan utama perilaku individu, termasuk dalam mengelola strategi koping terhadap krisis pangan. Selain itu, faktor internal (self-efficacy, motivasi) dan eksternal (dukungan sosial, pengaruh keluarga) juga diidentifikasi sebagai penentu utama dalam pengambilan keputusan terkait pangan dan strategi bertahan.

3. Hubungan Ketahanan Pangan, Strategi Koping, dan Kesehatan Mental

Kerangka konseptual ini mengacu pada model yang telah dikembangkan dan diuji secara empiris, yang menunjukkan bahwa hubungan antara ketahanan pangan dan kesehatan mental dimediasi oleh strategi koping pangan dan dukungan sosial⁹. Ketidakamanan pangan mendorong individu untuk mengembangkan berbagai strategi koping, seperti mengurangi kualitas atau kuantitas makanan, yang dapat meningkatkan tingkat stres, kecemasan, dan gejala depresi. Dukungan sosial juga berperan sebagai mediator, meskipun pengaruhnya terhadap kesehatan mental relatif kecil dibandingkan strategi koping pangan. Dengan demikian, strategi koping menjadi jalur utama yang menghubungkan status ketahanan pangan dengan outcome kesehatan mental¹⁰.

4. Pendekatan Multilevel: Faktor Intrapersonal, Interpersonal, dan Struktural

Kerangka ini juga mengadopsi pendekatan multilevel yang mempertimbangkan faktor intrapersonal (psikologis, motivasi, persepsi risiko),

⁸ Elena Lo Dato, Sara Gostoli, and Elena Tomba, "Psychological Theoretical Frameworks of Healthy and Sustainable Food Choices: A Systematic Review of the Literature," *Nutrients* 16, no. 21 (2024), <https://doi.org/10.3390/nu16213687>.

⁹ Rachel A. Liebe et al., "Developing a Conceptual Framework for the Relationship between Food Security Status and Mental Health among Low-Income Mothers," *Frontiers in Sustainable Food Systems* 6 (2023), <https://doi.org/10.3389/fsufs.2022.1078811>.

¹⁰ Liebe et al.

interpersonal (dukungan keluarga, komunitas), dan struktural (kebijakan, akses pangan)¹¹. Pendekatan ini penting untuk memahami bahwa ketahanan pangan dan kesehatan mental dipengaruhi oleh interaksi antara individu dan lingkungannya. Intervensi yang efektif harus dirancang pada berbagai level, mulai dari pemberdayaan individu melalui peningkatan self-efficacy hingga kebijakan publik yang memperkuat akses dan stabilitas pangan. Dengan demikian, kerangka teoritis ini memberikan landasan untuk mengkaji secara komprehensif bagaimana ketahanan pangan memengaruhi kesehatan mental serta strategi psikologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan resiliensi masyarakat terhadap ketidakpastian pangan.

METHODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif individu dalam menghadapi ketidakpastian pangan dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menggali secara mendalam persepsi, strategi koping, dan dinamika psikologis yang dialami oleh responden dalam konteks ketahanan pangan. Studi fenomenologi membantu menangkap makna dan esensi pengalaman yang tidak dapat diukur secara kuantitatif, sehingga sangat relevan untuk mengkaji aspek psikologis dan sosial yang kompleks.¹²

Penelitian dilakukan di wilayah kabupaten Banyuwangi dengan indikator kecamatan yang memiliki jumlah bantuan PKH paling banyak. Partisipan dipilih secara purposive sampling dengan kriteria: individu dewasa yang mengalami ketidakpastian pangan dalam 6 bulan terakhir, serta bersedia berbagi pengalaman terkait dampak psikologis dan strategi yang digunakan. Jumlah partisipan diperkirakan antara 15-20 orang, cukup untuk mencapai data saturation atau kejenuhan data.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur yang berfokus pada pengalaman ketahanan pangan, kondisi psikologis yang dirasakan (seperti kecemasan, stres), serta strategi koping yang diterapkan. Wawancara dilakukan secara

¹¹ Richards et Al., “乳鼠心肌提取 HHS Public Access,” *Physiology & Behavior* 176, no. 5 (2018): 139–48, <https://doi.org/10.4049/jimmunol.1801473>.The.

¹² Danu Eko Agustinova, *Memahami Metode Penelitian Kualitatif; Teori Dan Praktik*, Pertama (Yogyakarta: CALPULIS, 2015).

tatap muka atau daring sesuai kondisi dan protokol kesehatan. Selain itu, observasi partisipatif dan dokumentasi terkait pola konsumsi pangan dan aktivitas sosial juga dilakukan untuk memperkaya data dan memberikan konteks yang lebih luas.

Analisis data penelitian menggunakan analisis Spradley; menurut Spradley (1980) analisis penelitian kualitatif yaitu analisis domain, taksonomi, komponensial, analisis tema cultural.¹³ Metode kualitatif ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang kaya dan mendalam tentang bagaimana ketahanan pangan berinteraksi dengan kondisi psikologis individu, serta strategi yang digunakan untuk mempertahankan kesehatan mental di tengah ketidakpastian pangan.

RESULT

Hasil penelitian psikologi ketahanan pangan strategi mengatasi ketidakpastian pangan dan dampaknya pada kesehatan mental dapat dilihat dari berbagai kelompok instrument yang telah peneliti sajikan dalam hasil wawancara, observasi maupun dokumentasi.

Tabel berikut merangkum hasil wawancara dengan partisipan mengenai pengalaman psikologis dan strategi coping dalam menghadapi ketidakpastian pangan:

Aspek yang Diungkapkan	Frekuensi Responden	Pernyataan responden
Kecemasan terkait ketidakpastian pangan	14 dari 18	"Saya sering merasa khawatir tidak cukup makanan."
Strategi diversifikasi pangan	12 dari 18	"Saya mencoba mengubah menu agar tidak bosan dan tetap hemat."
Dukungan sosial keluarga	10 dari 18	"Keluarga saling membantu untuk memenuhi kebutuhan pangan."
Perasaan stres dan tekanan	13 dari 18	"Kadang saya merasa stres karena harus mengatur pengeluaran makanan."

¹³ Agustinova.

Aspek yang Diungkapkan	Frekuensi Responden	Pernyataan responden
Harapan dan optimisme	8 dari 18	"Saya yakin situasi ini akan membaik jika kita tetap berusaha."

Hasil wawancara Responden : Desember 2024 – Februari 2025

Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan dan stres akibat ketidakpastian pangan, namun juga mengembangkan berbagai strategi koping dan mendapat dukungan sosial untuk mengatasi tekanan tersebut.

Dari tabel wawancara diatas terlihat pola bahwa kecemasan dan stres merupakan pengalaman umum yang dialami oleh sebagian besar partisipan. Namun, sebagian besar juga menunjukkan adanya upaya aktif dalam mengelola ketidakpastian pangan melalui diversifikasi pola konsumsi dan pemanfaatan dukungan sosial. Strategi koping yang dominan adalah adaptasi pola makan dan pengelolaan sumber daya keluarga. Selain itu, terdapat kelompok yang tetap mempertahankan sikap optimis meskipun menghadapi tekanan signifikan. Pola ini menggambarkan bahwa ketahanan pangan tidak hanya soal ketersediaan fisik makanan, tetapi juga terkait kesiapan psikologis dan sosial untuk bertahan.

Pola dominasi kecemasan dan stres dapat dipahami sebagai respons psikologis alami terhadap ketidakpastian yang mengancam kebutuhan dasar. Namun, keberadaan strategi diversifikasi pangan dan dukungan sosial menunjukkan mekanisme koping yang berfungsi sebagai penyangga psikologis, mengurangi dampak negatif tersebut. Hal ini sesuai dengan teori bahwa ketahanan pangan yang efektif melibatkan aspek psikologis dan sosial, bukan sekadar aspek fisik. Optimisme yang muncul pada sebagian partisipan dapat berperan sebagai faktor protektif yang meningkatkan resiliensi mental. Dengan demikian, pola ini mengindikasikan bahwa intervensi ketahanan pangan harus mengintegrasikan pendekatan psikologis untuk memperkuat daya tahan mental masyarakat.

Selanjutnya hasil penelitian berdasarkan observasi aktivitas dan perilaku partisipan selama masa ketidakpastian pangan:

Aktivitas yang Diamati	Frekuensi Terjadi	Perilaku responden
Pengurangan porsi makan	15 dari 18	Mengurangi jumlah nasi atau lauk pauk
Penggantian bahan makanan	13 dari 18	Memilih bahan makanan yang lebih murah
Diskusi keluarga terkait pengelolaan pangan	11 dari 18	Mengatur pembagian makanan dan belanja
Perilaku mencari informasi pangan	9 dari 18	Mencari harga dan ketersediaan bahan makanan di pasar
Ekspresi emosi terkait pangan	12 dari 18	Tampak cemas, gelisah saat berdiskusi

Observasi; Desember 2024 – Februari 2025

Observasi ini menunjukkan bahwa perilaku adaptif dan komunikasi keluarga menjadi bagian penting dalam menghadapi ketidakpastian pangan, meskipun ekspresi emosi negatif juga sering muncul.

Data observasi menunjukkan pola perilaku adaptif yang konsisten, seperti pengurangan porsi makan dan penggantian bahan makanan dengan alternatif yang lebih ekonomis. Diskusi keluarga juga muncul sebagai pola penting dalam pengelolaan pangan, menandakan adanya koordinasi sosial untuk mengatasi keterbatasan. Namun, ekspresi kecemasan dan gelisah tetap terlihat, menunjukkan tekanan psikologis yang nyata selama proses adaptasi. Pola ini menegaskan bahwa ketahanan pangan melibatkan interaksi antara perilaku praktis dan kondisi emosional yang kompleks.

Perilaku adaptif yang teramati merupakan strategi koping yang berfungsi untuk mempertahankan kestabilan pangan dalam kondisi terbatas. Diskusi keluarga sebagai bentuk dukungan sosial memperkuat ketahanan bersama dan mengurangi beban psikologis individu. Namun, ekspresi kecemasan yang tetap muncul menunjukkan bahwa tekanan ketidakpastian pangan tidak mudah dihilangkan hanya dengan perilaku adaptif, melainkan memerlukan dukungan psikologis yang lebih mendalam. Dengan

demikian, pola ini menggarisbawahi pentingnya intervensi yang tidak hanya fokus pada aspek fisik pangan tetapi juga pada penguatan kesehatan mental dan komunikasi sosial.

DISCUSSION

Hubungan Antara Ketahanan Pangan dan Kesehatan Mental

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidakpastian pangan secara data kualitatif memiliki signifikan memengaruhi kondisi psikologis individu, terutama dalam bentuk kecemasan dan stres. Temuan ini sejalan dengan latar belakang sosial yang menegaskan bahwa ketahanan pangan bukan hanya persoalan ketersediaan fisik pangan, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan mental masyarakat. Hal ini mendukung teori ketahanan pangan yang menekankan pentingnya stabilitas dan akses pangan sebagai pilar utama, yang jika terganggu dapat memicu tekanan psikologis. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat argumen bahwa ketahanan pangan harus dipandang secara holistik, mencakup aspek psikologis dan sosial.

Strategi Koping sebagai Mekanisme Psikologis

Data wawancara dan observasi mengungkapkan bahwa individu dan keluarga mengembangkan berbagai strategi koping, seperti diversifikasi pangan, pengelolaan sumber daya, dan dukungan sosial, untuk mengatasi tekanan akibat ketidakpastian pangan. Temuan ini mengkonfirmasi teori psikologi perilaku yang menyatakan bahwa self-efficacy dan dukungan sosial adalah faktor kunci dalam membentuk respons adaptif terhadap stres. Strategi koping ini bukan hanya mekanisme bertahan secara fisik, tetapi juga berfungsi sebagai penyangga psikologis yang mengurangi kecemasan dan meningkatkan resiliensi mental. Hal ini memperkuat latar belakang bahwa ketahanan pangan harus melibatkan aspek psikologis agar intervensi lebih efektif.

Sinergi Antara Aspek Fisik dan Psikologis Ketahanan Pangan

Diskusi ini menegaskan bahwa ketahanan pangan adalah fenomena multidimensional yang memerlukan pendekatan integratif. Latar belakang sosial dan teori ketahanan pangan menekankan pilar fisik seperti ketersediaan dan akses, sementara hasil penelitian menyoroti pentingnya dimensi psikologis seperti kecemasan, stres, dan strategi koping. Integrasi kedua aspek ini menjadi kunci untuk merancang intervensi yang tidak hanya memenuhi kebutuhan pangan secara material, tetapi juga memperkuat kesehatan mental masyarakat. Dengan demikian, kebijakan dan program

ketahanan pangan harus mengadopsi pendekatan holistik yang menggabungkan aspek teknis dan psikologis.

Rekomendasi Pengembangan Intervensi

Berdasarkan hasil dan teori yang ada, intervensi ketahanan pangan perlu dikembangkan dengan memasukkan komponen edukasi psikologis dan strategi koping yang adaptif. Pendekatan gamifikasi dan media interaktif yang terbukti efektif dalam konteks pembelajaran dapat diadaptasi untuk program ketahanan pangan guna meningkatkan kesiapan mental masyarakat menghadapi ketidakpastian. Selain itu, penguatan dukungan sosial dan pemberdayaan komunitas juga harus menjadi fokus utama, mengingat peran pentingnya dalam mengurangi tekanan psikologis. Hal ini sejalan dengan latar belakang yang menekankan pentingnya keterlibatan sosial dalam meningkatkan ketahanan pangan.

Secara keseluruhan, diskusi ini menggarisbawahi bahwa ketahanan pangan dan kesehatan mental memiliki keterkaitan yang erat dan saling memengaruhi. Penelitian ini mengisi kekosongan literatur dengan mengintegrasikan aspek psikologis ke dalam studi ketahanan pangan yang selama ini lebih banyak fokus pada aspek fisik. Dengan menggabungkan hasil empiris, teori psikologi, dan latar belakang sosial, penelitian ini memberikan landasan kuat bagi pengembangan pendekatan ketahanan pangan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan, yang mampu meningkatkan kesejahteraan fisik sekaligus mental masyarakat.

CONCLUSSION

Berdasarkan hasil penelitian tentang psikologi ketahanan pangan dan strategi mengatasi ketidakpastian pangan serta dampaknya pada kesehatan mental, dapat disimpulkan beberapa hal penting. Pertama, ketidakpastian pangan secara signifikan memicu kecemasan dan stres pada individu, yang menunjukkan bahwa ketahanan pangan bukan hanya masalah ketersediaan fisik pangan, tetapi juga berdampak langsung pada kondisi psikologis masyarakat. Kedua, individu dan keluarga mengembangkan berbagai strategi koping, seperti diversifikasi pola konsumsi dan dukungan sosial, yang berperan penting dalam mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan resiliensi mental.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa ketahanan pangan harus dipandang secara holistik dengan mengintegrasikan aspek fisik dan psikologis. Intervensi yang menggabungkan edukasi psikologis, strategi koping adaptif, serta dukungan sosial akan lebih efektif dalam meningkatkan ketahanan masyarakat terhadap krisis pangan sekaligus menjaga kesehatan mental mereka. Temuan ini memberikan dasar kuat bagi pengembangan kebijakan dan program ketahanan pangan yang tidak hanya fokus pada pemenuhan kebutuhan pangan, tetapi juga pada peningkatan kesejahteraan mental secara menyeluruh.

REFERENCE

- Agustinova, Danu Eko. *Memahami Metode Penelitian Kualitatif; Teori Dan Praktik*. Pertama. Yogyakarta: CALPULIS, 2015.
- Al., Richards et. “乳鼠心肌提取 HHS Public Access.” *Physiology & Behavior* 176, no. 5 (2018): 139–48. <https://doi.org/10.4049/jimmunol.1801473>.The.
- Dato, Elena Lo, Sara Gostoli, and Elena Tomba. “Psychological Theoretical Frameworks of Healthy and Sustainable Food Choices: A Systematic Review of the Literature.” *Nutrients* 16, no. 21 (2024). <https://doi.org/10.3390/nu16213687>.
- Eka Sri Handayani. *KESEHATAN MENTAL (MENTAL HYGIENE)*. Edited by Akhmad Rizkhi Ridhani. *Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*. Indonesia, 2022.
- Liebe, Rachel A., Leah M. Adams, Valisa E. Hedrick, Elena L. Serrano, Kathleen J. Porter, Natalie E. Cook, and Sarah A. Misyak. “Developing a Conceptual Framework for the Relationship between Food Security Status and Mental Health among Low-Income Mothers.” *Frontiers in Sustainable Food Systems* 6 (2023). <https://doi.org/10.3389/fsufs.2022.1078811>.
- Simelane, Kwanele Siyabonga, and Steve Worth. “Food and Nutrition Security Theory.” *Food and Nutrition Bulletin* 41, no. 3 (2020): 367–79. <https://doi.org/10.1177/0379572120925341>.
- Theresia, Bella, and Br Silitonga. “Psikologi Ketahanan Pangan Mengatasi Ketidakpastian Dalam Krisis Pangan.” *Circle Archive* 1, no. 4 (2024): 1–13. <http://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/view/137>.

LAMPIRAN

Instrumen Wawancara

Instrumen wawancara dirancang untuk menggali pengalaman subjektif, persepsi, dan strategi koping individu dalam menghadapi ketidakpastian pangan serta dampaknya pada kesehatan mental. Pertanyaan disusun berdasarkan temuan penelitian yang menyoroti kecemasan, stres, strategi diversifikasi pangan, dan dukungan sosial.

Pertanyaan Wawancara:

1. Bagaimana Anda menggambarkan kondisi ketersediaan pangan di rumah Anda dalam beberapa bulan terakhir?
2. Apakah Anda pernah merasa cemas atau stres terkait ketidakpastian pangan? Bisa ceritakan pengalaman Anda?
3. Strategi apa yang biasanya Anda lakukan untuk mengatasi keterbatasan pangan? Misalnya, dalam hal pengaturan menu atau pengelolaan bahan makanan?
4. Sejauh mana keluarga atau lingkungan sekitar memberikan dukungan dalam menghadapi kesulitan pangan?
5. Bagaimana perasaan Anda secara umum saat menghadapi situasi ketidakpastian pangan? Apakah ada perubahan dalam suasana hati atau pola tidur?
6. Apakah Anda memiliki harapan atau optimisme terkait kondisi pangan di masa depan? Bagaimana hal itu memengaruhi cara Anda mengatasi masalah?
7. Bagaimana Anda menilai pengaruh ketahanan pangan terhadap kesehatan mental Anda dan keluarga?
8. Apakah Anda pernah mencari informasi atau bantuan terkait ketahanan pangan? Bagaimana pengalaman tersebut?

Instrumen Observasi

Instrumen observasi difokuskan pada pengamatan perilaku nyata dan interaksi sosial yang berkaitan dengan ketahanan pangan dan dampaknya pada kondisi psikologis individu dan keluarga. Observasi dilakukan untuk melihat pola adaptasi, komunikasi keluarga, dan ekspresi emosi.

Aspek yang Diamati:

1. **Perilaku adaptif dalam pengelolaan pangan:**
 - a. Pengurangan porsi makan
 - b. Penggantian bahan makanan dengan alternatif yang lebih murah
 - c. Pengaturan jadwal makan dan pembagian makanan dalam keluarga
2. **Interaksi dan komunikasi keluarga:**
 - a. Diskusi tentang pengelolaan pangan dan pengeluaran
 - b. Dukungan sosial antar anggota keluarga dalam menghadapi keterbatasan pangan
3. **Ekspresi dan tanda-tanda psikologis:**
 - a. Ekspresi kecemasan, stres, atau gelisah selama diskusi atau aktivitas terkait pangan
 - b. Sikap optimis atau pesimis yang terlihat dalam interaksi sehari-hari
4. **Perilaku pencarian informasi:**
 - a. Upaya mencari informasi harga dan ketersediaan bahan makanan di pasar atau sumber lain

Panduan Observasi:

Aspek Observasi	Indikator Perilaku	Frekuensi/Intensitas	Catatan Khusus
Pengurangan porsi makan	Mengurangi jumlah makanan di piring	Sering/ Kadang	Apakah ini terjadi secara konsisten?
Penggantian bahan makanan	Memilih bahan makanan lebih murah	Sering/ Kadang	Jenis bahan apa yang dipilih?
Diskusi keluarga	Terjadinya diskusi tentang pangan	Sering/ Kadang	Topik dan durasi diskusi

Aspek Observasi	Indikator Perilaku	Frekuensi/Intensitas	Catatan Khusus
Ekspresi emosi	Tanda kecemasan atau stres	Terlihat/Tidak	Situasi yang memicu emosi
Pencarian informasi pangan	Bertanya atau mencari harga bahan makanan	Sering/ Kadang	Sumber informasi yang digunakan

Instrumen ini disusun agar dapat menangkap dimensi psikologis dan sosial ketahanan pangan secara komprehensif, sesuai dengan temuan penelitian yang menekankan pentingnya strategi koping, dukungan sosial, dan dampak psikologis dalam menghadapi ketidakpastian pangan.