

## Abstrak

Pada jaman era globalisasi seperti sekarang, makanan bukanlah hanya sekedar untuk memenuhi kebutuhan primernya. Lebih dari itu, kegiatan makan lebih menekankan pada rasa dan kepraktisan. Salah satu makanan praktis dan enak ialah *junk food*, *junk food* banyak digemari oleh para mahasiswa karena rasanya yang enak, harganya yang terjangkau, dan praktis terutama bagi mahasiswa yang tinggal di rumah kos. Faktor-faktor internal yang mempengaruhi seseorang dalam memilih dan mengonsumsi suatu makanan ialah pengetahuan, kepercayaan, sikap, motivasi, *self efficacy*, *behavioral capability* dll. Yang faktor-faktor tersebut terdapat pada *health belief model* dan kontrol diri. *Health Belief Model* adalah model kepercayaan kesehatan individu dalam menentukan sikap melakukan atau tidak melakukan perilaku sehat. Kemudian kontrol diri adalah kemudian individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan mengelola informasi, serta kemampuan untuk memilih suatu tindakan yang diyakininya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *health belief model* dan kontrol diri dengan kebiasaan mengonsumsi (*eating habit*) *junk food* pada mahasiswa (UIN Sunan Gunung Djati Bandung). Total subjek pada penelitian ini sebanyak 215 orang yang merupakan mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasi berganda menggunakan skala *health belief model*, kontrol diri dan *eating habit*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan secara signifikan antara *health belief model* dan kontrol diri dengan kebiasaan mengonsumsi (*eating habit*), dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,396$  ( $P = 0,00$ ), yang interval korelasi tersebut termasuk pada tingkat korelasi yang rendah. Semakin tinggi tingkat *health belief model* dan kontrol diri pada seseorang, maka semakin rendah tingkat kebiasaan mengonsumsi (*eating habit*) *junk food* pada orang tersebut.

**Kata kunci:** *health belief model*, kontrol diri, *eating habit*, *junk food*, mahasiswa