



## Pemahaman Mahasiswa Terhadap Makna *Halal Tayyib* Dalam Al-Qur'an (Analisis Fenomenologi Pola Makan Mahasiswa Progam Studi Ilmu Al- Qur'an Dan Tafsir UIN RMS Surakarta 2023 di Tempat Kos)

Nasywa Lulu Azzahra Sutopo<sup>1\*</sup>, Muhammad Habib Zainul Huda<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

[nasywalulu13@gmail.com](mailto:nasywalulu13@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [habibie357753@gmail.com](mailto:habibie357753@gmail.com)<sup>2</sup>

Alamat : Jl. Pandawa, Dusun IV, Pucangan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah 57168

Korespondensi penulis: [nasywalulu13@gmail.com](mailto:nasywalulu13@gmail.com)\*

**Abstract.** *The phenomenon of IAT students who live in boarding houses and often consume fast food encourages the author to conduct this research. The reason is, so that what IAT students understand in lectures towards the meaning of Halal and Tayyib is implemented in everyday life, especially in boarding houses. This research is Descriptive Qualitative research. Data obtained through interviews via Whatshap chat. The research subjects amounted to 9 students consisting of 3 students in each class (A, B, and C). The theory that researchers use is Edmund Husserl's Phenomenology Theory. This theory prioritizes social phenomena to bring up a shared awareness of something. The results of this study indicate that: (1). The understanding of IAT Batch 2023 students towards the meaning of Halal and Tayyib as in the Qur'an is very good. (2) There are various phenomena revealed related to fast food eating patterns of IAT 2023 boarding school students. (3) Fast food or food that is Halal and Tayyib is very influential on student concentration, both short and long term.*

**Keywords:** *Phenomenology of Diet, IAT 2023 Boarding School Students, Meaning of Halal and Tayyib.*

**Abstrak.** Adanya fenomena Mahasiswa IAT yang ngekos dan sering mengonsumsi makanan cepat saji mendorong penulis melakukan penelitian ini. Alasannya yaitu, agar apa yang dipahami anak IAT dalam perkuliahan terhadap makna *Halal* dan *Tayyib* itu diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di kos. Penelitian ini adalah penelitian Kualitatif Deskriptif. Data diperoleh melalui Wawancara lewat chat *Whatshap*. Subjek penelitian berjumlah 9 Mahasiswa yang terdiri dari 3 Mahasiswa di setiap kelasnya (A, B, dan C). Teori yang peneliti pakai yaitu Teori Fenomologi *Edmund Husserl*. Teori ini sangat mengedepankan Fenomena sosial untuk memunculkan kesadaran bersama akan suatu hal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : (1). Pemahaman Mahasiswa IAT Angkatan 2023 terhadap makna *Halal* dan *Tayyib* sebagaimana dalam Al-Qur'an sudah bagus sekali. (2) Terdapat berbagai fenomena yang terungkap terkait pola makan cepat saji anak kos mahasiswa IAT 2023. (3) Makanan cepat saji ataupun makanan yang *Halal* dan *Tayyib* sangat berpengaruh terhadap konsentrasi Mahasiswa dan kesehatannya baik jangka pendek maupun jangka panjang.

**Kata kunci :** Fenomenologi Pola Makan, Mahasiswa Kos IAT 2023, Makna *Halal* dan *Tayyib*.

### 1. LATAR BELAKANG

Diantara kebiasaan mahasiswa yang tinggal di kos, itu terkadang cenderung mengabaikan pola makan sehatnya. Hal tersebut bisa dilihat dari kebiasaan Mahasiswa yang lebih memilih membeli makanan-makanan yang cepat saji dan pedas, contohnya seperti Seblak, Mie Gacoan, atau Mie Instan. Fenomena ini secara tidak langsung sudah dianggap biasa dan lumrah, bahkan jarang ada teman ataupun dosen yang mengingatkannya. Padahal secara tidak langsung hal seperti itu bisa menyebabkan terganggunya konsentrasi belajar dan efek negatif jangka panjang bagi tubuh dikarenakan makanan yang dikonsumsi kurang sehat.

Penyebab utama dari fenomena tersebut yaitu dikarenakan makanan instan harganya yang murah meriah dan enak di lidah. Tentunya fenomena tersebut tidak bisa dibiarkan secara terus menerus. Fenomena di atas terjadi bukan tanpa sebab, melainkan hal tersebut disebabkan karena kurangnya dalam memmanagement waktu dari mahasiswa itu sendiri. Kurangnya dalam Memanagement waktu tersebut disebabkan karena aktivitas seharian di kampus, sehingga karena saking sibuknya mengerjakan tugas sampai lupa untuk makan, dan sekaligus makan mahasiswa lebih memilih untuk mengonsumsi makanan cepat saji atau instan karena praktis dan simple. Kebiasaan seperti inilah yang membuat tubuh kekurangan asupan nutrisi dan gizi.(Mawarni, 2021)

Apabila kebiasaan di atas terus berlanjut, kedepannya juga akan berdampak buruk pada konsentrasi belajar (Penyelesaian studi). Pada dasarnya, konsentrasi belajar yang baik itu sangat diperlukan dalam mencapai keberhasilan terutama bagi mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan Skripsi. Menurut beberapa Ahli kesehatan, Pola makan sehat dapat mempengaruhi peningkatan fungsi otak dan konsentrasi dalam belajar, begitu juga sebaliknya.(Hidayat & Nurhayati, 2021) Selain itu, ada ahli kesehatan yang juga mengatakan bahwa, “Makanan yang terdapat pengawet dapat menyebabkan kesulitan berkonsentrasi dan mudah mengantuk”.(Sera et al., 2021)

Pada umumnya, fenomena di atas terjadi ke seluruh Mahasiswa di kampus manapun, tidak terlepas juga terjadi kepada Mahasiswa Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) UIN Raden Mas Said Surakarta. Padahal sudah dijelaskan dalam Kitab suci Al-Qur'an, bahwa Allah Swt memerintahkan manusia untuk senantiasa memakan makanan yang *Halalan Toyyiban*. Tujuan dari perintah tersebut tidak lain agar tubuh manusia senantiasa *Sehat Wal Afiat*, sehingga bisa digunakan untuk beribadah dan belajar secara maksimal. Bahkan apabila dilihat di dalam Al-Qur'an, Allah Swt menyuruh manusia untuk memakan makanan yang *Halal* dan *Toyyib* itu ayatnya disebutkan sebanyak 4 kali. Diantaranya yaitu terdapat dalam Qs. Al-Baqarah 168, Qs. Al-Maidah 88, Qs. Al-Anfal 69, dan Qs. An-Nahl 114. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesehatan itu sangat penting sekali untuk dijaga.(Kementrian Agama Replubik Indonesia, 2009)

Subjek dari penelitian ini adalah Mahasiswa-mahasiswa Progam Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Raden Mas Said Surakarta. Alasan peneliti memilih Mahasiswa IAT tidak lain dikarenakan, anak IAT cenderung lebih memahami makna *Halal* dan *Toyyib* dalam Al-Qur'an daripada mahasiswa Progam Studi lain, karena dalam perkuliahan selalu mempelajari Al-Qur'an. Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan mahasiswa IAT angkatan 2023 yang tinggal di kos-kosan. Alasannya yaitu, Angkatan 2023 memiliki jumlah mahasiswa yang lebih

banyak, daripada angkatan sebelum dan sesudahnya. Selain itu, tentunya karena angkatan 2023 saat ini atau di akhir tahun 2024, para mahasiswa tersebut sudah berada di akhir semester 3, sehingga setidaknya sudah dirasakan pengaruh pola makan cepat saji ketika di kos terhadap perkembangan studinya.

Rumusan masalah dari penelitian ini meliputi : (1). Bagaimana pemahaman Mahasiswa IAT Angkatan 2023 terhadap makna *Halal* dan *Toyyib* dalam Al-Qur'an ?. (2). Bagaimana Fenomenologi Pola Makan Mahasiswa IAT Angkatan 2023 di Kos-Kosan ?. (3). Seberapa pengaruh pola makan yang *Halal* dan *Toyyib* terhadap konsentrasi belajar dan kesehatan?. Kemudian, Tujuan dari penelitian ini meliputi : (1). Untuk mengetahui bagaimanakah pemahaman anak IAT Angkatan 2023 terhadap makna *Halal* dan *Toyyib* dalam kitab Al-Qur'an. (2). Untuk mengetahui Fenomenologi Pola Makan Mahasiswa IAT Angkatan 2023 di Kos-Kosan. (3). Untuk mengetahui seberapa pengaruh pola makan yang *Halal* dan *Toyyib* terhadap konsentrasi belajar dan kesehatan.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Dalam penelitian ini, teori yang penulis gunakan adalah Teori Fenomologi. Teori Fenomologi adalah suatu teori untuk mengungkapkan fenomena-fenomena atas dasar kesadaran bersama.(Husserl & Pendahuluan, 2014) Tokoh dari Teori Fenomologi adalah *Edmund Husserl*.(Asih, 2005) Penggunaan teori ini dilakukan dengan cara pendekatan untuk memahami subjek,(Jamil, 2023) dengan cara melakukan wawancara dan menggunakan perspektif ayat Al-Qur'an yang sudah dipilih.

Hal-hal yang terpenting dari Teori Fenomologi *Edmund Husserl* adalah sebagai berikut :

1. Fenomena itu hanya bisa diamati lewat orang yang mengalami saja. (Dalam hal ini adalah 9 Mahasiswa IAT yang Ngekos, bukan yang laju ataupun Mondok.
2. Fenomena terjadi apa adanya, dan terjadi karena adanya kesadaran (Dalam hal ini adalah pola makan di Kos).
3. Fenomena akan berbicara mengenai dirinya sendiri (Berkaitan erat dengan pemahaman terhadap makna *Halal* dan *Tayyib* dalam Al-Qur'an).
4. Fenomena sangat memperhatikan teks dan data atau kejadian (Berdasarkan efek yang timbul).
5. Cara kerja dari Fenomenologi yaitu tidak tergesa-gesa untuk menyimpulkan.
6. Fenomenologi menekankan untuk lebih mengeksplorasi data, mengklasifikasikan data, dan menganalisis data.

Keenam hal di atas dilakukan tanpa ada rekayasa (Pemalsuan data), dan juga tanpa adanya keterlibatan peneliti terhadap data yang ditemukan (Manipulasi data). Hal tersebut dikarenakan, sebuah data akan memperlihatkan hasilnya dengan sendirinya atau dalam arti lain, fenomenologi akan mencari kebenarannya sendiri. (Jamil, 2023)

### 3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang penulis gunakan adalah Kualitatif. Sumber data primernya, peneliti dapatkan dari hasil wawancara terhadap 9 Mahasiswa IAT Angkatan 2023, yang terperinci sebagai berikut : 3 Mahasiswa kelas A, 3 Mahasiswa Kelas B, dan 3 Mahasiswa kelas C. Terkait Teknik pengumpulan data, peneliti memberikan pertanyaan kepada 9 Mahasiswa IAT 2023 yang tinggal di kos. Berikut pertanyaan yang harus dijawab :

1. Nama, Kelas, Alamat Asli, dan Nama Kos ?
2. Alasan tinggal di Kos, dan sejak kapan ?
3. Bagaimanakah saudara memahami makna Makanan yang *Halal* dan *Toyyib* Prespektif Al-Qur'an ?
4. Apakah saudara sering memakan makanan cepat saji seperti : Seblak, Mie Instans, Mie Gacoan, atau yang lainnya ?
5. Alasan saudara mengonsumsi makanan tersebut ?
6. Apakah setelah mengonsumsi makanan tersebut, saudara tambah berkonsentrasi dalam belajar atau tambah tidak berkonsentrasi dalam belajar, atau tidak berpengaruh sama sekali ?
7. Berikan pendapat saudara terhadap Mahasiswa yang tinggal di kos dan sering mengonsumsi makanan cepat saji ?
8. Setelah paham makna makanan yang *Halal* dan *Tayyib*, apa yang saudara lakukan kedepannya saat tinggal di kos ?
9. Berikan saran dan nasihat kepada Mahasiswa IAT 2023 yang tinggal di kos terkait pola makan sehat ?

Sembilan pertanyaan tersebut, peneliti kirim ke Narasumber atau dalam hal ini subjek penelitian melalui *Chat Whatshap* secara langsung (*Japri*) ke nomor bersangkutan, dalam arti lain tidak melalui pihak kedua. Tujuannya yaitu, agar data yang didapatkan lebih tepat dan lebih akurat.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Makna *Halal* dan *Toyyib* dalam Al-Qur'an

###### 1. Qs. Al-Baqarah 168.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Artinya : “Wahai sekalian manusia. Makanlah oleh kalian makanan yang **HALAL** dan yang **BAIK**, yang ada di muka bumi ini, dan janganlah kalian mengikuti langkah-langkahnya setan. Sesungguhnya, Syaitan itu musuh kalian yang sangat nyata”.(Kementrian Agama Replubik Indonesia, 2019)

Imam Ibnu Katsir dalam kitab tafsirnya “Tafsir Ibnu Katsir” mengatakan bahwasannya makna **حَلَالًا طَيِّبًا** adalah sesuatu yang baik serta tidak memberikan efek negatif bagi badan dan juga bagi pikiran. Jadi apa saja makanan sesuai dengan *Syara'* yang tidak menyebabkan sakit dan juga tidak memabukkan boleh dimakan.

###### 2. Qs. Al-Maidah 88.

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ.

Artinya : “Makanlah oleh kalian apa yang telah Allah Swt anugerahkan kepada kalian, sebagai rezeki yang **HALAL dan yang BAIK**, dan bertakwalah kalian kepada Allah Swt yang hanya kepada Allahlah kalian beriman.”

Menurut Prof. Quraish Shihab, makanan yang **حَلَالًا** adalah makanan yang tidak haram atau makanan yang tidak dilarang oleh Islam apabila hendak memakannya.(Hasanah, 2017) Sedangkan, Makanan yang **طَيِّبًا** adalah makanan yang sehat, yang memiliki gizi yang cukup, yang seimbang, yang sesuai dengan kebutuhan, yang proposional (tidak berlebih dan juga tidak kurang.)(Thayyiban, 2024) Menurut penjelasan di atas, makanan meskipun **حَلَالًا** tetapi *Israf* (Berlebihan) atau bahasa sekarangnya adalah *Mukbang* alangkah baiknya dihindari, karena itu tidak **طَيِّبًا**.

###### 3. Qs. Al-Anfal 69.

فَكُلُوا مِمَّا غَنِمْتُمْ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ.

Artinya : “Wahai Manusia, Makanlah sebagian hasil rampasan perang (*Ghanimah*) yang telah Kalian peroleh sebagai makanan yang **HALAL dan yang BAIK**. Bertakwalah kalian kepada Allah Swat. Sesungguhnya Allah Swt itu Dat yang Maha Pengampun Dzat Maha Penyayang”.

Kata **طَيِّبًا** dalam *Kitab Jami' Al Bayan fi Ta'wil* karya dari Imam ath-Thabari berarti suci (bersih), tidak ada najis, dan juga tidak haram.(Ath-Thabari Jarir, 2008) Sedangkan menurut Imam al-Syafi'i, bahwa **طَيِّبًا** adalah sesuatu yang Enak dan layak (patut) untuk dikonsumsi.

Tentunya penjelasan tersebut masih ada penjelasan yang lebih mendalam lagi, tidak hanya makanan yang enak saja yang boleh dimakan, akan tetapi harus tetap melihat kepada pendapat para ulama terkait makanan yang diperbolehkan menurut Agama Islam (Al-Qur'an Hadis).

#### 4. Qs. An-Nahl 114.

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمْ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُنتُمْ لِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١١٤﴾

Artinya : “Wahai manusia, Makanlah oleh kalian apa saja yang telah Allah Swt anugerahkan kepada kalian sebagai (rizki) yang **HALAL dan yang BAIK**. Bersyukurlah terhadap nikmat Allah Swt, jika kamu memang hanya menyembah-Nya.

Menurut Imam Qurthubi, dalam kitab tafsirnya yaitu “*Al-Jami' li Ahkamil Qur'an*”, kata حَلَالًا merupakan objek atau (*Maf'ul*), dan kata طَيِّبًا merupakan penjelas dari objek tersebut. Maknanya yaitu, حَلَالًا itu digunakan untuk membebaskan dari larangan dalam memakan sesuatu.(Al-Qurthubi, 2009)

Dari empat ayat di atas, penulis simpulkan bahwa Makna حَلَالًا طَيِّبًا yaitu makanan yang tidak dilarang oleh agama apabila memakannya, sehat, memiliki gizi, proporsional, baik, suci, lezat, layak dikonsumsi, tidak membahayakan bagi tubuh, tidak najis, dan juga tidak Haram.

#### Rincian Subjek Penelitian

Subjek dari mini riset ini adalah Mahasiswa IAT UIN Raden Mas Said Surakarta angkatan 2023 yang tinggal di kos. Alasan peneliti memilih angkatan 2023 dikarenakan angkatan tersebut Mahasiswanya sangat banyak sekali, bahkan terdiri dari 3 kelas. Hal tersebut tidak sebanyak dengan Mahasiswa IAT angkatan 2024 (Semester 1), angkatan 2022 (Semester 5), atau angkatan yang lainnya (2021 ke bawah). Jumlah dari Mahasiswa IAT 2023 sendiri yang aktif yaitu kurang lebih sekitar 90 Mahasiswa. Dari jumlah tersebut peneliti rinci sebagai berikut :

**Tabel 1. Status Tempat Tinggal Mahasiswa IAT 2023**

Jumlah	Kelas A			Kelas B			Kelas C		
	Kos	Pondok	Laju	Kos	Pondok	Laju	Kos	Pondok	Laju
Jumlah	11	6	12	18	6	7	12	7	11
Total	29 Mahasiswa			31 Mahasiswa			30 Mahasiswa		
Kos	11 Mahasiswa + 18 Mahasiswa + 12 Mahasiswa = 41 Mhs (45,56 %)								
Pondok	6 Mahasiswa + 6 Mahasiswa + 7 Mahasiswa = 19 Mahasiswa (33,33 %)								
Laju	12 Mahasiswa + 7 Mahasiswa + 11 Mahasiswa = 30 Mahasiswa (20,89 %)								
Total	29 Mahasiswa + 31 Mahasiswa + 30 Mahasiswa = 90 Mahasiswa (100 %)								

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwasannya mayoritas dari mahasiswa IAT 2023 itu menunjukkan bahwa :

1. Sejumlah 41 anak atau sekitar 45,56 % Anak tinggal di Kos
2. Sejumlah 30 anak atau sekitar 33,33 % Anak Laju atau pulang pergi.
3. Sejumlah 19 atau sekitar 20,89 % anak itu tinggal di Pondok.

Untuk kelas yang mahasiswanya banyak tinggal di **Kos** adalah **Kelas B**, yaitu sebanyak 18 Anak. Kelas yang mahasiswanya paling banyak yang **Laju** adalah **Kelas A**, yaitu sebanyak 12 anak. Dan kelas yang mahasiswanya paling banyak tinggal di **Pondok** adalah **Kelas C**, yaitu sebanyak 7 Anak.

Peneliti dalam hal ini tentunya tidak akan meneliti atau mewawancarai 41 Mahasiswa IAT yang tinggal di Kos semuanya. Akan tetapi, dalam hal ini peneliti akan mengambil sample 3 Mahasiswa setiap kelasnya, sehingga nantinya total ada 9 Mahasiswa. Kesembilan Mahasiswa tersebut akan peneliti wawancarai dengan sejumlah pertanyaan sebagaimana yang sudah ditampilkan di latar belakang. Inti dari pertanyaan-pertanyaan tersebut yaitu “Bagaimana sebagai Mahasiswa IAT itu paham akan mengonsumsi makanan yang *Halal* dan *Toyyib* seperti yang telah diperintahkan oleh Allah Swt di dalam kitab suci Al-Qur’an” atau tidak hanya sekedar hafal ayat-nya, tetapi juga harus diimplementasikan.

## Analisi Data

### Identitas dari Narasumber, Asal, Tempat Kosnya, dan Kapan Memulainya.

**Tabel 1. Daftar Narasumber Penelitian**

Xy	Nama	NIM	Kelas	Asal	Nama Kos
KK	Kusnul Kotimah	231111009	A	Sragen	Kos Amirah
QA	Qorriyah Azizah	231111035	A	Batam	Kos Evalia
NA	Nasywa Azzahra	231111016	A	Sragen	Kos Wiryosunar
AR	Additia Rohman	231111055	B	Lampung	Kos Idealis
RF	Rosida Fahma	231111051	B	Sragen	Griya Amanah
AN	Annisa Nur	231111059	B	Lamongan	Kos Putri Intan
SI	Syahrul Ifan	231111084	C	Klaten	Kos Pak Parno
RA	Rizqi Ayu	231111105	C	Boyolali	Kos Putri Widya
YA	Yola Aldana	231111100	C	Riau	Putri Wisma P

Tabel di atas menunjukkan bahwasannya, semua anak IAT 23 tinggal di kos adalah Mahasiswa dari luar kota Solo.

### Alasan Mahasiswa tinggal di Kos.

Alasan mahasiswa IAT 2023 memilih kos bermacam-macam, diantaranya yaitu : Karena dia seorang *Qari* dan sering diundang berbagai acara (SI), ada yang beralasan karena lebih dekat dengan kampus dan bisa PP jalan kaki dan tidak boros untuk pengeluaran bensin (QR), ada juga yang beralasan karena rumahnya jauh dan tidak mungkin setiap hari harus laju

karena bisa cape (NA) (KK), ada juga yang beralasan karena keluarga tidak mengizinkan PP (RA), ada juga yang beralasan karena tinggal di Solo sendiri dan tidak punya saudara (YA), ada juga yang beralasan karena ingin mencoba hal yang baru, dan belajar hidup lebih mandiri lagi (AN) (AR), dan ada juga yang beralasan karena pribadinya adalah seorang yang *Picky Eater* atau selalu memilih makanan tertentu dan anti dengan makanan yang baru sehingga bisa mencari tempat makan sesuai dengan keinginan, tidak seperti di pondok atau di rumah sendiri (RF).

Data di atas apabila dikaji menggunakan Teori Fenomologi *Edmund Husserl*, maka dapat penulis simpulkan bahwa rata-rata alasan Mahasiswa IAT 2023 bertempat tinggal di kos adalah dikarenakan lebih efektif dalam hal waktu, inovatif dalam hal kemandirian, dan Praktis dalam hal makanan.

### **Pemahaman makna Makanan yang Halal dan Toyyib dalam Al-Qur'an.**

Mahasiswa memahami makna *Halal* dan *Toyhyib* itu bermacam-macam. Dalam hal ini peneliti membagi menjadi dua bagian. Bagian pertama pemahaman tentang *Halal*, dan bagian kedua pemahaman tentang *Toyhyib*. Bagian Pertama, *Halal* dalam prespektif Mahasiswa IAT 2023 yaitu : makanan yang dikonsumsi secara baik menurut syariat agama Islam (KK) (RA) (YA) (SI) (AR), makanan yang mayoritas dikonsumsi oleh umat Islam (QA), makanan yang Jelas sumbernya dan berasal dari bahan yang tidak diharamkan (NA), makanan yang halal dari segi dzatnya dan cara mendapatkannya (AN), Makanan yang menekankan kebersihan, gizi, baik secara hukum, dan bermanfaat bagi tubuh serta jiwa (AR), dan makanan yang tidak ada unsur Haramnya (RF).

*Toyhyib* dalam perspektif Mahasiswa IAT 2023 yaitu : ada yang kurang memahami makna tersebut (KK), ada yang memahami dengan : Makanan yang sudah pasti aman untuk dikonsumsi (QA), Makanan yang sehat juga proporsional atau tidak berlebihan dalam pengonsumsiannya (SI), Makanan yang baik (RA), Makanan yang disembelih atau diolah dengan cara yang benar, Makanan yang tidak terkontaminasi dengan najis, aman, dan bersih (YA), Makanan yang baik dan aman untuk kesehatan (AN), dan Makanan yang sehat, bergizi, dan tidak ada efek negatifnya (RF).

Data di atas apabila dikaji menggunakan Teori Fenomologi *Edmund Husserl*, maka dapat penulis simpulkan bahwa Mahasiswa sepenuhnya sudah memahami makna *Halal* itu bagaimana, dan kurang memahami secara penuh dari makna *Tayyib* itu bagaimana.

### **Tingkat Keseringan memakan makanan cepat saji.**

Tingkat keseringan Mahasiswa IAT 2023 dalam memakan makanan cepat saji itu bertingkat-tingkat, ada yang makan sesuai dengan Mood (KK), ada yang sering memakannya (QA) (AN), ada yang seringnya makan Mie Instan (SI), ada yang seringnya memakan Seblak (RA) (YA), ada yang kalau pengen saja (NA), Sangat jarang karena ada larangan dari orang tua untuk makanan cepat saji (RF) (AN).

Data di atas apabila dikaji menggunakan Teori Fenomologi *Edmund Husserl*, maka dapat penulis simpulkan bahwa tingkat keseringan memakan makanan cepat saji bertingkat, dimulai dari : Sesekali, Sangat Jarang, Jarang, Lumayan, dan Sering. Tetapi rata-rata pernah memakan makanan cepat saji semua.

### **Alasan mengonsumsi makanan cepat saji.**

Hasil wawancara menunjukkan bahwasannya, Diantara alasan kenapa mahasiswa memakan makanan yang instan atau cepat saji, dikarenakan : Praktis (RZ), lebih mudah mengolahnya (KK), karena malas keluar dan tidak punya teman untuk membeli makan (QA), karena situasi dan keadaan yang mendukung (SI), karena kepepet (RA), untuk menghilangkan Mood buruk, bahkan rasa pedas dan gurihnya menjadikan perasaan jadi lebih baik (YA), karena pengen mencoba-coba saja dan kelihatannya enak (NA), Hanya sekedar *Cheating Day* karena merasa sudah lama tidak memakan makanan cepat saji (RF), Dikarenakan murah, praktis, cepat, tahan lama, dan punya banyak pilihan rasa (AR), Dikarenakan terkadang malas untuk memasak, apalagi kalau sudah capek jadi maunya yang langsung siap jadi (AN).

Data di atas apabila dikaji menggunakan Teori Fenomologi *Edmund Husserl*, maka dapat penulis simpulkan bahwa Mahasiswa memakan makanan cepat saji dikarenakan suasana dan keadaan yang mendukung.

### **Dampak setelah mengonsumsi makanan cepat saji terhadap Konsentrasi Belajar.**

Hasil wawancara menunjukkan bahwasannya, memakan makanan cepat saji menyebabkan sering merasa lelah, sulit dalam berkonsentrasi selama belajar, mudah marah, sering gagal paham atau *lola* (Loading Lama), hafalan sulit, dan sering ngantuk (RA), menjadikan perut menjadi sakit dan bikin tidak fokus (NA). Selain itu, juga ada mahasiswa yang berpendapat bahwa tidak ada pengaruhnya sama sekali, dan itu juga tergantung masing-masing individu (AN), aman-aman saja (KK), tidak ada pengaruh sama sekali (SI) (AR) (RF).

Ada juga mahasiswa yang mengatakan, dampak makanan cepat saji itu tergantung takarannya, apabila pas maka tetap akan bisa fokus, akan tetapi kalau kelebihan pasti tidak bisa konsentrasi (RA), apabila ingin fokus ya konsentrasi, meskipun makan makanan cepat saji (QA), dan bahkan ada yang mengatakan setelah makan seblak cenderung lebih fokus dan energik sehingga bisa meningkatkan konsentrasi belajar (YA).

Data di atas apabila dikaji menggunakan Teori Fenomenologi *Edmund Husserl*, maka dapat penulis simpulkan bahwa dampak memakan Makanan cepat saji, itu kembali ke pribadi masing-masing. Secara kesehatan mungkin sepatutnya itu tidak baik untuk kesehatan. Akan tetapi secara psikologis dan emosional berbeda-beda yang merasakan efeknya, ada yang negatif, semi negatif, netral, semi positif, dan juga positif.

### **Pendapat terhadap Mahasiswa Kos yang sering mengonsumsi makanan cepat saji.**

Ketika ada teman mahasiswa yang sering mengonsumsi sesuatu makanan yang cepat saji ada menyarankan agar : Jangan sering karena tidak baik untuk kesehatan tubuh kedepannya, dan alangkah baiknya menggoreng telur saja (KK), Makanan Instan bukan solusi yang tepat (RA), Meskipun makanan cepat saji dapat memberikan kesenangan singkat, namun tidak baik untuk jangka panjangnya, dan alangkah baiknya memvariasi makanan yang lebih seimbang demi kesehatan fisik dan mental (YA), Mahasiswa yang sering makan cepat saji sebaiknya mengimbangi dengan makanan bergizi seperti sayur dan protein sederhana untuk menjaga kesehatan dan mendukung aktivitas belajar (AR).

Ada yang merasa kasian dengan mahasiswa yang sering memakan makanan yang cepat saji padahal hal tersebut itu tidak baik buat kesehatan, bahkan ada cerita seorang mahasiswa yang sakit bahkan sampai meninggal karena sering mengonsumsi makanan cepat saji padahal masih muda (RF), Apabila kalau mengonsumsi makanan cepat saji itu kurang baik juga kalau dilakukan terlalu sering, akan tetapi kalau jarang-jarang tidaklah mengapa (AN), Ada yang mengatakan itu adalah sesuatu hal yang wajar bagi anak kos, apalagi masih kuliah dan belum mempunyai pekerjaan yang tetap untuk membeli makanan yang bergizi (SI), dan tidak masalah kalau memang itu membuat semangat belajar (NA). Ada sebagian mahasiswa yang acuh dan tidak peduli dikarenakan dia yang punya uang, ya suka-suka dia mau makan apa saja (QA).

Data di atas apabila dikaji menggunakan Teori Fenomenologi *Edmund Husserl*, maka dapat penulis simpulkan bahwa sebenarnya para Mahasiswa sangat memiliki rasa empati yang sangat tinggi, hanya saja empati tersebut berlaku untuk orang lain bukan empati terhadap dirinya sendiri. Banyak yang menasihati orang lain, dan lupa untuk menasihati dirinya sendiri yang masing-masing sering memakan makanan cepat saji.

### **Implementasi kedepan Setelah paham makna makanan yang *Halal* dan *Tayyib*.**

Setelah memahami makna *Halal* dan *Tayyib* dalam Al-Qur'an mayoritas mahasiswa IAT 2023 akan mengonsumsi makanan-makanan yang sehat (KK), lebih berhati-hati untuk mengonsumsi makanan cepat saji (SI), akan mengurangi porsi (RA), akan lebih selektif dalam memilih makanan dan tempat makan, tidak hanya murah saja, tetapi juga memiliki reputasi yang baik dalam hal kehalalan dan ketayyibannya, dan akan mencoba memasak sendiri memakai bahan-bahan segar, untuk memastikan makanan yang akan dimakan (YA), lebih berhati-hati dalam memilih makanan yang *Halal* dan *Tayyib* (NA), Akan mencari makanan halal dan sehat, atau memilih untuk memasak sendiri, menghindari makanan cepat saji dan berusaha hidup lebih seimbang dengan berolahraga dan istirahat yang cukup (RF), Akan menghindari makanan yang merugikan kesehatan (AR), Kedepannya akan memakan makanan yang lebih sehat dan baik juga aman untuk kesehatan (AN). Dan Ada yang tetap kekeh dengan pendiriannya untuk mengonsumsi makanan saji terus (QA).

Data di atas apabila dikaji menggunakan Teori Fenomenologi *Edmund Husserl*, maka dapat penulis simpulkan bahwa niat untuk menjadi pribadi yang sehat itu ada dalam diri para Mahasiswa, hanya saja tinggal pengaplikasiannya kedepannya.

### **Saran dan nasihat kepada Mahasiswa kos terkait pola makan sehat.**

Rata-rata mahasiswa IAT 2023 memberikan saran, agar para mahasiswa yang tinggal di kos supaya memakan makanan sehat yang mengandung nutrisi-nutrisi lengkap, tujuannya agar bisa meningkatkan fungsi pada otak, meningkatkan energi, dan bisa juga untuk menjadikan *mood* lebih baik. (RZ). Ada juga yang memberikan saran untuk memaksakan diri memakan makanan yang sehat (RA), Jangan sering mengonsumsi Mie Instan, itu bisa berakibat penyakit asam lambung (KK). Ada juga Mahasiswa yang menyarankan untuk selalu memprioritaskan pola makan sehat, dan coba untuk memasak sendiri menggunakan sayuran, hindari makanan yang mengandung lemak trans dan gula tambahan (YA).

Ada yang mengatakan bahwa apabila ingin sehat maka harus merubah pola makannya (QA), karena ada pepatah bagus yang berbunyi "Lebih baik mencegah dari pada harus mengobati" (SI), Kesehatanmu adalah investasi utama dalam pencapaian tujuan hidumu, maka pastikan memberikan tubuh nutrisi yang tepat (YA) (RF). Ada juga yang menyarankan Lebih baik berhati-hati untuk memilih makanan yang halal (NA), Cobalah masak makanan sederhana dan jangan melewatkan waktu makan. Pastikan juga untuk cukup minum air putih (RF). Ada

juga Mahasiswa mengatakan Pola makan yang baik akan mendukung kesehatan dan konsentrasi belajar (AR), Mahasiswa Agar bisa membuat jadwal makan, misal hari ini masak nasi dan sop, besok, tahu tempe, lusa goreng telur dan sayur-sayuran (AN).

Data di atas apabila dikaji menggunakan Teori Fenomologi *Edmund Husserl*, maka dapat penulis simpulkan bahwa semangat untuk hidup sehat Mahasiswa IAT 2023 sangat tinggi sekali. Hanya saja mungkin, tergantung kondisi yang terjadi.

### **Analisis Fenomenologis**

Dari sembilan data yang penulis dapatkan di atas, kemudian penulis analisis menggunakan Teori Fenomologi *Edmund Husserl*, dapat penulis ambil suatu deskripsi bahwa terjadi beberapa fenomena yang nyata dalam kehidupan Mahasiswa IAT 2023 di kos. Deskripsinya sebagai berikut yaitu :

Semua anak IAT 23 tinggal di kos sejak awal perkuliahan atau sejak semester satu, dan rata-rata berasal dari daerah yang jauh-jauh. Alasan tinggal di kos dikarenakan lebih efektif, inovatif, dan Praktis. Sebenarnya Mahasiswa sepenuhnya sudah memahami makna *Halal* dan *Tayyib*. Terkait tingkat keseringan memakan makanan cepat saji bertingkat, tetapi rata-rata pernah memakan makanan cepat saji semua. Mahasiswa memakan makanan cepat saji dikarenakan suasana dan keadaan yang mendukung. Dan dampak memakan Makanan cepat saji, itu kembali ke pribadi masing-masing. Sebenarnya para Mahasiswa IAT 2023 sangat memiliki rasa empati yang sangat tinggi, hanya saja empati tersebut berlaku untuk orang lain bukan empati terhadap dirinya sendiri. Niat dan semangat untuk menjadi pribadi yang sehat itu ada dalam diri para Mahasiswa IAT 23, hanya saja tinggal pengaplikasiannya kedepannya.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Dari berbagai pembahasan sebagaimana di atas, maka penulis mengambil beberapa kesimpulan sesuai dengan apa yang ditanyakan dalam rumusan masalah, berikut diantara kesimpulannya :

1. Pemahaman Mahasiswa IAT Angkatan 2023 terhadap makna *Halal* dan *Tayyib* sebagaimana dalam Al-Qur'an sudah bagus sekali.
2. Terdapat berbagai fenomena yang terungkap terkait pola makan cepat saji anak kos mahasiswa IAT 2023.
3. Makanan cepat saji ataupun makanan yang *Halal* dan *Tayyib* sangat berpengaruh terhadap konsentrasi belajar dan kesehatan Mahasiswa, baik jangka pendek maupun jangka panjang

## DAFTAR REFERENSI

- Al-Qurthubi, I. (2009). Tafsir Al-Qur'an (M. Mas Rida & M. Rana Mengala, Trans.; M. B. Mukti, Ed.). Pustaka Azzam.
- Asih, I. D. (2005). Fenomenologi Husserl: Sebuah cara "kembali ke fenomena." *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 9(2), 75–80.
- Ath-Thabari Jarir, M. bin A. J. (2008). *Jami' Al-Bayan an Ta'wil Ayi Al-Qur'an* (A. Somad, Y. Hamdani, & others, Trans.).
- Hasanah, A. I. (2017). Konsep makanan halal dan thayyib dalam perspektif Al-Qur'an. *Ulumul Qur'an: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, x.
- Hidayat, M. F., & Nurhayati, F. (2021). The relationship between breakfast habits and learning. *Journal of Physical Education*, x, 72–82.
- Husserl, E., & Pendahuluan, A. (2014). Fenomenologi Husserl sebagai metode filsafat eksistensial. *Al Adyan*, 9(2), 103–113.
- Jamil, A. (2023). Memahami filsafat fenomenologi Edmund Husserl dan implikasinya dalam metode penelitian studi Islam. *Jurnal Ilmiah Falsafah: Jurnal Kajian Filsafat, Teologi Dan Humaniora*, 9(2), 50–57.
- Kementrian Agama Republik Indonesia. (2009). *Al Qur'an dan Terjemahnya*. PT. Sygma Examedia Arkanleema.
- Kementrian Agama Republik Indonesia. (2019). *Tafsir Tahlili*. PT. Sygma Examedia Arkanleema.
- Mawarni, E. E. (2021). Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(20), 159–167.
- Sera, A. C., Oktaviyani, P., Raya, P., Raya, P., Kalimantan, C., Raya, K. P., Kalimantan, C., & Kunci, K. (2021). Makanan sehat untuk kesehatan otak. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(6), 590–597.
- Thayyiban, H. (2024). Konsep halalan thayyiban terhadap kehidupan manusia dalam tafsir Al-Misbah. *Jurnal Kajian Agama Dan Dakwah*, 6(2).