

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Makan merupakan salah satu kebutuhan pokok yang secara terus menerus perlu untuk dipenuhi oleh manusia. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh riset kesehatan dasar atau Riskedas (2013), di Indonesia penduduk yang berumur lebih dari 10 tahun yang mengonsumsi kurang dari 5 porsi buah dan sayur dalam satu hari sebesar 93,5%. Sedangkan penduduk yang mengonsumsi lebih dari 5 buah dan sayur tiap harinya hanya sebesar 3,3%. Menurut Yen (2009), hal tersebut ditambah dengan adanya perilaku makan yang berlebih (*overeating*) dan kurangnya aktivitas yang dapat memicu perilaku berisiko yang merupakan penyebab dari penyakit tidak menular (PTM) (Putri, 2015). Selain itu, proyeksi penduduk Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) 2010-2035 menunjukkan bahwa angka kematian pada tahun 2035 mengalami kenaikan hingga mencapai 2,68 jiwa (Databoks, 2018).

Pola makan akan menentukan jumlah zat gizi yang diperoleh dan akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan seorang individu (Elnovriza, Bachtiar, & Yenrina, 2010). Menurut Elnovriza, Bachtiar dan Yenrina (2010) juga mengatakan bahwa jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat gizi yang cukup untuk menjalankan kegiatan fisik. Sehingga, apabila jumlah zat gizi yang diperoleh bagi seorang individu dalam makanan sehari-

hari kurang mencukupi maka ada kemungkinan individu tersebut menderita kurang gizi (Elnovriza, Bachtiar, & Yenrina, 2010).

Nyatanya menurut Habriel (dalam Surjadi, 2013) mengatakan bahwa penelitian yang dilakukan di Indonesia melaporkan terdapat 20,1% mahasiswa kedokteran di Jakarta mengalami kelebihan berat badan. Hal ini didukung dengan hasil penelitian di Jakarta oleh Surjadi (2013) yang menemukan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku makan seseorang terutama mahasiswa. Faktor utama yang mempengaruhi adalah kebijakan universitas, keberadaan restoran, keluarga, mahasiswa dan teman sebaya. Adanya globalisasi juga menjadi salah satu faktor yang dapat mengubah perilaku makan mahasiswa tersebut dengan meningkatnya konsumsi makanan di luar rumah dan mengonsumsi lebih banyak makanan olahan (Surjadi, 2013). Waktu makan siang yang terbatas, pertemuan atau *event* tertentu, jam kuliah yang ketat, dan jam kuliah kosong dapat membuat mahasiswa memilih untuk mengonsumsi makanan siap saji. Terutama disaat jam kuliah kosong akan menciptakan situasi dimana mereka makan bersama dan mengobrol serta tempat yang sering dipilih sebagai tempat makan yaitu restoran siap saji atau kantin (Surjadi, 2013).

Melihat adanya faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan seseorang dan adanya dampak negatif yang salah satunya yaitu adalah kelebihan berat badan, menimbulkan sebuah urgensi bahwa perilaku makan ini memiliki peran dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat dilihat dari perilaku makan yang dijalani oleh setiap individu, yang mana perilaku makan individu terbentuk secara berbeda-beda dengan adanya pengaruh dari lingkungan dan juga jenis kelamin (Putri, 2015).

Menurut (Rahman, Dewi, & Armawaty, 2016) perilaku makan merupakan suatu keadaan yang menggambarkan perilaku seseorang terhadap tata krama makan, pola makan, kesukaan makan, frekuensi makan, dan pemilihan makanan. Perilaku makan yang tidak sehat tentunya akan menimbulkan dampak negatif dan penting bagi seseorang untuk menjaga perilaku makan mereka.

Menurut Van Strien dan kawan-kawan (dalam Putri, 2015) terdapat tiga aspek perilaku makan yaitu *restrained eating*, *external eating*, dan *emotional eating*. *External eating* adalah rangsangan makanan yang terdiri dari penglihatan, penciuman, dan rasa makanan terlepas dari keadaan lapar dan kenyang. *Restrained eating* diartikan oleh Uyun (dalam Putri, 2015) yaitu sebuah usaha secara kognitif dalam perilaku makan untuk melawan dorongan makan atau dapat diartikan sebagai tingkat pembatasan makanan baik secara sadar maupun kognitif untuk menahan diri dari makan untuk menurunkan atau mempertahankan berat badan. *Emotional eating* merupakan dorongan makan ketika ada respon dari emosi negatif seperti depresi dan putus asa (Van Strien dkk., 2005). Teori psikologi perilaku makan oleh Van Strien ini juga menekankan pada peran *emotional eating*. Sejalan dengan ini, Lazarevich, dan kawan-kawan (2015) mengemukakan bahwa *emotional eating* merupakan respon atas emosi negatif seperti kecemasan, kesedihan atau kesepian. Artinya, *emotional eating* merupakan *coping strategy* untuk mengatasi stres dan kecemasan. *Emotional eating* juga seringkali dikaitkan dengan penambahan berat badan serta merupakan perilaku makan yang beralih fungsi dan dilakukan oleh seorang individu secara menyimpang (Musyafira, 2018). Individu dengan *emotional eating* melakukan makan secara berlebihan bukan karena lapar, namun

sebagai suatu upaya untuk memperbaiki *mood* dan meminimalisir ketidaknyamanan akibat dari stres (Ozier dkk., 2008). Selain itu, Arnow, Kenardy dan Agras (1995) mengatakan bahwa *emotional eating* merupakan keinginan untuk makan yang timbul karena adanya perasaan frustrasi, cemas dan depresi.

Emotional eating sendiri adalah sebagai sesuatu yang bersifat individual, yang dipicu oleh penyebab yang berbeda-beda (Gori & Kustanti, 2018). Menurut Gavin (dalam Putri, 2015), faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *emotional eating* yaitu stres, *stuffing emotion*, kebosanan atau perasaan hampa, kebiasaan masa kanak-kanak, dan pengaruh sosial. Pertama, stres dapat membuat perasaan yang lapar bukan hanya dalam pikiran saja. Stres kronis menyebabkan peningkatan produksi hormon stres atau kortisol. Kortisol memicu keinginan untuk makan makanan yang asin, manis, dan juga tinggi lemak karena memberikan energi dan kesenangan. Kedua yaitu *stuffing emotion* dimana makan dapat menjadi cara sementara untuk meredakan emosi yang tidak nyaman termasuk takut, sedih, marah, kesepian, cemas, rasa malu, dan kebencian. Ketiga adalah kebosanan atau perasaan hampa dimana makan merupakan cara yang dilakukan untuk menghilangkan kebosanan atau cara untuk mengisi kekosongan dalam kegiatan dan juga untuk memenuhi keinginan dari mulut. Keempat yaitu kebiasaan masa kanak-kanak yang berbasis emosional pada masa kanak-kanak dimana makan sering terbawa hingga dewasa. Terakhir yaitu pengaruh sosial, dengan menghabiskan waktu bersama dengan orang lain untuk makan merupakan cara yang baik dalam menghilangkan stres tetapi juga bisa menyebabkan makan yang berlebihan. Namun,

dari kelima faktor tersebut dapat dilihat dari pengertian *emotional eating* bahwa sebagian besar dari *emotional eating* lebih kepada *coping strategy* dari stres.

Emotional eating juga dapat dipicu oleh beberapa faktor lain yaitu kelelahan, kesepian, stres, peristiwa yang memicu emosi negatif, dan kesedihan (Musyafira, 2018). Ada pula faktor jenis kelamin, yang mana terdapat perbedaan tingkat *emotional eating* yang signifikan antara perempuan dan laki-laki (Putri, 2015). Berdasarkan hasil analisis yang didapatkan juga melaporkan bahwa hasil yang lebih tinggi adalah perempuan, artinya perempuan cenderung memiliki dorongan untuk makan yang lebih kuat ketika merasa emosional seperti bosan atau hal lainnya (Putri, 2015). Hal tersebut juga didukung oleh pernyataan dari Hamilton dan Fagot (dalam Lestarianita & Fakhurrozi, 2007) yang mengatakan bahwa laki-laki cenderung untuk menggunakan *problem focused coping* dibandingkan dengan perempuan. Sedangkan perempuan lebih cenderung menggunakan *emotion focused coping* dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut dikarenakan laki-laki biasanya lebih menggunakan rasio atau logika dan kurang dalam hal emosional sehingga lebih memilih untuk langsung menyelesaikan masalah yang dihadapi atau langsung menghadapi sumber stres (Lestarianita & Fakhurrozi, 2007). Disisi lain, perempuan lebih cenderung memperhatikan perasaan atau lebih emosional sehingga jarang untuk menggunakan logika atau rasio yang membuat perempuan cenderung untuk mengatur emosi dalam menghadapi sumber stres yang mereka hadapi (Lestarianita & Fakhurrozi, 2007).

Usia dewasa merupakan usia yang rentan untuk mengalami stres karena akibat dari masa transisi dari usia dewasa muda, salah satu kelompok yang

merasakan hal tersebut adalah mahasiswa (Dariyo, 2008). Mahasiswa yang menghadapi *stressor* akademik, seperti ujian, beresiko mengalami peningkatan konsumsi makanan. Ujian yang dihadapi sebagai seorang mahasiswa juga berbagai macam, contohnya seperti Ujian Tengah Semester (UTS), Ujian Akhir Semester (UAS), serta Tugas Akhir atau yang biasanya disebut skripsi bagi mahasiswa yang menempuh jenjang Strata 1 (S1). Skripsi sendiri merupakan tahap terakhir dalam perkuliahan dan akan dilalui oleh setiap mahasiswa tingkat akhir. Penulisan skripsi ini menjadi syarat mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana khususnya untuk Strata 1 (S1). Dalam Buku Pedoman Akademik Program Studi Sarjana Psikologi Kurikulum 2016 Fakultas Psikologi Universitas Airlangga menjelaskan bahwa skripsi adalah tugas akhir yang memberikan mahasiswa pengalaman belajar untuk membuat karya ilmiah dengan menerapkan sikap, cara berfikir, dan metode ilmiah dalam memecahkan masalah keilmuan melalui sebuah penelitian, serta mampu menyajikan dan mempertahankan hasilnya secara lisan dan tertulis.

Terlepas dari tujuan penulisan skripsi, mahasiswa yang tengah menulis skripsi menghadapi tantangan tersendiri. Seperti yang dirasakan oleh salah satu responden dalam penelitian yang dilakukan Alfa (2014), ia merasakan serta paham suka duka saat mengerjakan skripsi dan menjadikan hal itu sebagai tantangan yang harus dijalani. Skripsi juga dipandang sulit dan salah satunya yaitu disaat mencari judul yang tidak mudah diterima dosen pembimbing (Alfa, 2014). Dengan apa yang dialami oleh mahasiswa tersebut akan berdampak bukan hanya pada kondisi fisik tetapi juga pada kondisi psikologisnya. Hal ini dapat dilihat ketika mahasiswa mengalami stres dalam proses pengerjaan skripsi seperti yang dirasakan oleh

mahasiswa gizi ketika pengerjaan skripsi sebagai tugas akhir yang dapat menimbulkan stres atau perasaan tertekan dan terbebani (Syarofi & Muniroh, 2019).

Mahasiswa yang menghadapi *stressor* akademik, seperti ujian, beresiko mengalami peningkatan konsumsi makanan. Sebuah studi di STIKES Bethesda Yakkum menemukan data bahwa 15 dari 86 (17,4%) mahasiswa tingkat IV prodi Sarjana Keperawatan pada tahun ajaran 2017-2018 yang sedang dalam tahap proses penyelesaian tugas akhir atau skripsi mengalami peningkatan berat badan karena adanya perubahan pola makan (Gori & Kustanti, 2018). Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Trimawati dan Wakhid (2018) menunjukkan bahwa terdapat 37 dari 76 (48,7%) responden yang saat itu sedang dalam proses pengerjaan skripsi memiliki perilaku *emotional eating*. Hal ini juga didukung oleh pernyataan dari kesimpulan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Gizi FKM Universitas Airlangga, dimana semakin berat stres yang dialami oleh mahasiswa yang menyusun skripsi, maka semakin cenderung mengalami perilaku dan juga pola makan yang berlebih atau *emotional eating* (Syarofi & Muniroh, 2019).

Lubis dan Nurlaila (dalam Gori & Kustanti, 2018), mengatakan bahwa kesulitan yang dialami oleh mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi ini membuat *mood* dan emosi yang mudah berubah-ubah sehingga tidak sedikit pula mahasiswa yang mengalami stres. El Ansari (dalam Syarofi & Muniroh, 2019) bahwa stres dapat mengakibatkan perubahan dalam perilaku makan yang tidak sehat serta rendah dalam mengonsumsi sayur dan buah, melewatkan makan seperti sarapan yang dapat mempengaruhi berat badan seseorang. Menurut Lubis dan

Macth, pada kondisi stres tertentu, beberapa orang dapat kehilangan berat badan akibat penurunan nafsu makan (Syarofi & Muniroh, 2019). Sama halnya seperti pernyataan dari Wijayanti, Margawati dan Wijayanti (2019) yaitu beberapa orang ketika sedang dalam keadaan stres akan mengonsumsi makanan dalam jumlah yang sedikit atau bahkan tidak makan sama sekali. Berbeda dengan pernyataan menurut Harvard Mental Health Letter (dalam Gori & Kustanti, 2018) yaitu stres yang terjadi itu akan menstimulasi otak dan merangsang kelenjar adrenal dan nantinya akan melepaskan kortisol dimana berfungsi sebagai peningkatan nafsu makan dan juga motivasi secara umum (termasuk pula motivasi untuk makan). Peningkatan nafsu makan hingga perilaku makan berupa *emotional eating* yang dilakukan oleh mahasiswa ketika mengerjakan skripsi tersebut tetap merupakan perilaku yang tidak sehat karena menimbulkan beberapa efek yang dirasakan. Efek nyaman yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut hanya bersifat sementara dan tentunya tidak dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya, sebaliknya hal yang dirasakan justru berdampak buruk bagi kesehatan (McLaughlin, 2014). Menurut McLaughlin (2014) dampak buruk yang dirasakan adalah berupa fungsi otak yang menurun, kemampuan aktivitas berkurang, resistensi insulin, kualitas tidur yang memburuk, gangguan pada pencernaan dan mulas, serta masalah suasana hati dan obesitas.

Penjelasan yang telah diuraikan sebelumnya membuat peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang hubungan antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi. Pertanyaan dalam penelitian ini berfokus pada seberapa besar hubungan antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi. Pertanyaan-

pertanyaan tersebut menarik pengetahuan penulis dan akan dicoba untuk penjulis jawab melalui penelitian ini.

1.2 Identifikasi Masalah

Emotional eating merupakan keadaan dimana individu melakukan makan secara berlebihan bukan karena lapar, namun sebagai suatu upaya untuk memperbaiki *mood* dan meminimalisir ketidaknyamanan akibat dari stres (Ozier dkk., 2008). Menurut Gavin (dalam Putri, 2015), stres kronis menyebabkan peningkatan produksi hormon stres atau kortisol. Kortisol memicu keinginan untuk makan makanan yang asin, manis, dan juga tinggi lemak karena memberikan energi dan kesenangan. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian di SMU Methodist-8 Medan yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status stres psikososial dengan konsumsi energi (Nadeak, Siagian, & Sudaryati, 2013). Roizen dan Mehmet (dalam Trimawati & Wakhid, 2018) menjelaskan bahwa hipotalamus akan melepaskan *Corticotrophin Releasing Hormone* (CRH) yang menstimulasi kelenjar pituitari untuk melepas hormon *Adrenocorticotropic Hormone* (ACTH). Hormon tersebut akan mengarahkan kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon kortisol dan mempermudah dalam produksi serta pelepasan adrenalin. Adrenalin memiliki fungsi untuk meningkatkan tekanan darah dan kecepatan jantung. Kortisol dapat disebut juga sebagai hormon stres karena hormon ini akan meningkat seiring dengan adanya stres baik secara psikologis maupun fisik (Trimawati & Wakhid, 2018). Hormon kortisol memiliki fungsi sebagai pengaturan glukosa darah sebagai cadangan energi tubuh. Guyton (dalam Trimawati &

Wakhid, 2018) mengatakan bahwa kortisol akan menstimulasi metabolisme karbohidrat dan lemak, pelepasan insulin dan glukosa darah sehingga hasil akhir dari respon tersebut dapat meningkatkan nafsu makan.

Syarofi dan Muniroh (2019) menyatakan bahwa semakin berat stres yang dirasakan maka konsumsi makanan tinggi energi dan lemak juga cenderung semakin tinggi. Hal ini juga dapat terjadi karena kecenderungan dalam melakukan *coping* yang mengarah kepada konsumsi makanan yang lebih banyak dari biasanya serta makanan yang dikonsumsi adalah makanan berlemak (Syarofi & Muniroh, 2019). Menurut Lazarevich, dan kawan-kawan (2015) *emotional eating* merupakan respon atas emosi negatif seperti kecemasan, kesedihan atau kesepian. Artinya, *emotional eating* merupakan *coping strategy* untuk mengatasi stres dan kecemasan. Sedangkan pada saat mengalami *emotional eating*, seseorang cenderung untuk memilih makanan yang tinggi energi dan lemak (Wijayanti, Margawati, & Wijayanti, 2019).

Coping strategy dapat dibagi menjadi dua yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Nevid, 2003) menjelaskan bahwa *problem focused coping* merupakan *coping* yang lebih mengarah pada penyelesaian masalah secara langsung (Bakhtiar & Asriani, 2015). Sedangkan *emotion focused coping* adalah *coping strategy* yang berorientasi pada emosi yang merupakan sebuah usaha untuk meredakan atau mengelola stres emosional yang muncul saat individu tersebut berinteraksi dengan lingkungan (Bakhtiar & Asriani, 2015). Sementara itu, menurut Hill dan kawan-kawan (dalam Permataputri, Purwono, & Utomo, 2018) perilaku *emotional eating* pada dasarnya

tidak membantu individu untuk menyelesaikan suatu permasalahan atau dapat dikatakan sebagai bentuk *coping strategy* yang maladaptif untuk mengalihkan dan menghindari dari pengalaman yang tidak menyenangkan.

Emotional eating sendiri adalah sebagai sesuatu yang bersifat individual, yang dipicu oleh penyebab yang berbeda-beda (Gori & Kustanti, 2018). Menurut Gavin (dalam Putri, 2015), faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *emotional eating* yaitu stres, *stuffing emotion*, kebosanan atau perasaan hampa, kebiasaan masa kanak-kanak, dan pengaruh sosial. Berdasarkan pernyataan sebelumnya, salah satu dari penyebab seseorang melakukan *emotional eating* adalah stres. Menurut Cohen, Kessler dan Underwood (1997), stres adalah ketika individu merasakan tuntutan dari lingkungan yang melebihi kapasitas dirinya sehingga adanya perubahan psikologis dan biologis dapat mempengaruhi orang pada resiko penyakit. Sedangkan menurut Lazarus dan Folkman (dalam Deriska, 2015), stres juga didefinisikan sebagai suatu kondisi yang muncul pada diri individu ketika menganggap suatu kejadian yang dialami sebagai suatu hal yang mengancam dan menyulitkan. Selain itu, menurut Lovibond & Lovibond (1995) mendefinisikan stres sebagai suatu respon emosi yang mana muncul akibat kejadian-kejadian yang menekan dalam hidup individu. Dijelaskan pula bahwa saat stres individu cenderung menjadi orang yang lebih mudah marah, sulit untuk menenangkan diri, serta menjadi tidak sabar dalam menghadapi berbagai situasi yang ada (Lovibond & Lovibond, 1995).

Hal tersebut juga didukung oleh pengaruh dari faktor jenis kelamin, yang mana skor stres perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Iqbal,

Gupta, & Venkatarao, 2015). Hasil pengukuran dari salah satu literatur juga menunjukkan bahwa tingkat stres cenderung lebih berat pada responden yang berjenis kelamin perempuan (Maulana, Soleha, Saftarina, & Siagian, 2014). Selain itu, berdasarkan hasil penelitian Zakaria (2017) melaporkan bahwa tingkat stres perempuan sedikit lebih besar jika dibandingkan dengan tingkat stres laki-laki. Hal tersebut juga didukung oleh pernyataan dari Nasrani dan Purnawati (2015) yang mengatakan bahwa otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap munculnya konflik dan stres, pada perempuan konflik tersebut memicu hormon negatif sehingga memunculkan stres, gelisah, dan juga rasa takut. Sedangkan laki-laki pada umumnya menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan juga menganggap bahwa konflik tersebut dapat memberikan dorongan positif (Nasrani & Purnawati, 2015). Dengan kata lain, menurut Brizendine (dalam Nasrani & Purnawati, 2015) ketika perempuan mendapat tekanan maka akan lebih mudah mengalami stres dibandingkan laki-laki.

Santrock (2003) mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan stres adalah faktor kepribadian, faktor kognitif, dan beban yang terlalu berat serta konflik dan frustrasi (Syofia, 2010). Stres yang disebabkan oleh faktor kognitif ini tergantung dengan bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian dari segi kognitif. Selain itu, tipe kepribadian yang cenderung mengalami stres adalah individu yang memiliki karakteristik kemauan yang keras, mudah marah, memiliki perasaan kompetitif yang berlebihan, dan sifat yang bermusuhan. Lalu hal ini juga didukung oleh beban yang dirasakan setiap individu. Beban yang terlalu berat dapat membuat individu itu merasa kelelahan secara fisik dan

emosional. Sebagai contoh yaitu adanya beban yang dimiliki sebagai seorang pelajar, dimana individu tersebut dituntut untuk melakukan serangkaian kegiatan yang ada. Beberapa kegiatan tersebut dapat dilihat dari pemberian tugas-tugas setiap harinya, serta ujian yang harus dilaksanakan setiap tengah dan akhir semester. Namun, dalam setiap tingkat pendidikan yang ditempuh oleh setiap individu pasti memiliki tingkat beban yang berbeda-beda. Salah satu contohnya adalah perbedaan beban yang dimiliki oleh pelajar Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan mahasiswa. Bukan hanya tugas sehari-hari dan ujian, namun adanya tuntutan untuk lulus dengan menyelesaikan skripsi atau tugas akhir dalam waktu yang ditentukan juga dapat menjadi beban yang lebih besar. Menurut Mikolajczyk dan kawan-kawan (2009), beban yang dialami oleh mahasiswa lebih memungkinkan untuk menimbulkan stres hingga depresi berat jika tidak melakukan manajemen stres yang baik (Syarofi & Muniroh, 2019).

Skripsi atau tugas akhir merupakan tahap terakhir dalam perkuliahan dan akan dilalui oleh setiap mahasiswa tingkat akhir. Skripsi dalam Buku Pedoman Akademik Program Studi Sarjana Psikologi Kurikulum 2016 Fakultas Psikologi Universitas Airlangga dijelaskan bahwa skripsi merupakan tugas akhir yang memberikan mahasiswa pengalaman belajar untuk membuat karya ilmiah dengan menerapkan sikap, cara berfikir, dan metode ilmiah dalam memecahkan masalah keilmuan melalui sebuah penelitian, serta mampu menyajikan dan mempertahankan hasilnya secara lisan dan tertulis. Selain itu, penulisan skripsi ini menjadi syarat mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana khususnya untuk Strata 1 (S1). Terlepas dari tujuan penulisan skripsi, dengan adanya beban yang dirasakan

oleh mahasiswa akhir atau yang sedang mengerjakan skripsi ini rentan untuk menimbulkan stres hingga depresi berat jika tidak ditangani dengan baik (Mikolajczyk dkk., 2009).

Penelitian Gamayanti, Mahardianisa, dan Syafei (2018), menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami 49 mahasiswa yang sedang menjalankan skripsi terdiri atas 6 subjek tinggi, 34 subjek sedang, dan 9 subjek rendah. Sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat stres pada subjek yang diteliti paling banyak berada dalam kategori stres sedang. Selain itu, hal ini juga sejalan dengan salah satu penelitian dari Syarofi dan Muniroh (2019), dimana hasil penelitian pada total 34 subjek dari mahasiswi gizi regular yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa sebanyak 58,8% subjek mengalami stres tingkat sedang, 29,4% mengalami stres berat, dan 11,8% subjek mengalami stres tingkat ringan.

Tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi ini juga berkaitan dengan faktor usia. Usia dewasa merupakan usia yang rentan untuk mengalami stres karena akibat dari masa transisi dari usia dewasa muda, salah satu kelompok yang merasakan hal tersebut adalah mahasiswa (Dariyo, 2008). Pernyataan tersebut didukung oleh hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Zakaria (2017), dimana dalam penelitian tersebut menunjukkan tingkat stres berdasarkan usia pada mahasiswa yang berusia 20-24 tahun. Hasil yang didapatkan yaitu 1 orang stres ringan dan 4 orang stres sedang pada usia 20 tahun. Kemudian pada usia 21 tahun 10 orang mengalami stres ringan, 61 orang stres sedang, dan 3 orang stres tinggi. Selanjutnya pada usia 22 tahun stres ringan sebanyak 4 orang, 63 stres sedang, dan

4 stres tinggi. Kemudian untuk usia 24 tahun subjek yang mengalami stres sedang sebanyak 3 orang. Dari hasil penelitian tersebut dapat dilihat bahwa jumlah tingkat stres sedang dan tinggi yang dialami lebih banyak dirasakan pada usia 21 dan 22 tahun.

Menurut Wijayanti, Margawati dan Wijayanti (2019) dijelaskan bahwa mahasiswa mendapatkan berbagai macam *stressor* seperti tuntutan untuk mendapatkan IPK tinggi dari orang tua, *deadline* tugas yang singkat kegiatan sosial mahasiswa seperti organisasi atau UKM untuk meningkatkan *softskill*. Ditambah dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebagai syarat kelulusan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mariyanti (2013), dijelaskan bahwa sebagian besar dari mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul selama mereka menyelesaikan skripsi merasakan sumber stres (*stressor*) yang berasal dari diri sendiri atau bersifat *personal*. Hal ini memiliki arti bahwa sumber stres yang bersifat personal dapat muncul mulai dari merasa kesulitan mencari ide atau topik penelitian, menuangkan ide dalam bentuk tulisan, mencari literatur yang sesuai, hingga mengolah data yang dirasakan sebagai beban dan sebuah tekanan selama menjalani skripsi (Mariyanti, 2013). Sementara sumber beban yang muncul dari lingkungan sosial (*social / community*) mulai dari mahasiswa yang melakukan proses bimbingan dengan dosen dan pertanyaan dari rekan serta tuntutan keluarga (*family*) agar segera untuk menuntaskan skripsi (Mariyanti, 2013).

Berdasarkan rata-rata tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yaitu ada pada tingkat sedang dan berat atau tinggi dapat beresiko mengalami dampak negatif jika itu terus berlangsung dalam jangka waktu

yang lama. Bressert (2016) mengklasifikasikan dampak dari stres menjadi empat aspek yaitu fisik, kognitif, emosi, dan perilaku. Pertama yaitu fisik, dimana dampak tersebut dapat ditandai dengan adanya gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing, demam, kekurangan energi, dan kelelahan (Musabiq & Karimah, 2018). Dalam aspek kognitif dapat ditandai dengan kebingungan, sering lupa, kepanikan, dan kekhawatiran. Adanya dampak pada aspek emosi yaitu ditandai dengan mudah sensitif dan mudah marah, merasa tidak berdaya, dan frustrasi. Sedangkan untuk aspek perilaku, stres dapat berdampak pada hilangnya keinginan untuk bersosialisasi, menghindari orang lain, ingin menyendiri, dan timbul rasa malas (Bressert, 2016). Namun ada pula dampak lain yang dirasakan ketika seseorang mengalami stres yaitu perubahan berat badan. Menurut Gavin (dalam Putri, 2015) stres ini dapat membuat perasaan lapar bukan hanya dalam pikiran saja. Stres kronis menyebabkan peningkatan produksi hormon stres atau kortisol seperti ketika perasaan kacau yang dirasakan saat stres kronis ini terjadi. Kortisol tersebut memicu keinginan untuk makan makanan yang asin, manis, dan juga tinggi lemak. Disisi lain, ada pula beberapa orang ketika sedang dalam keadaan stres akan mengonsumsi makanan dalam jumlah yang sedikit atau bahkan tidak makan sama sekali (Wijayanti, Margawati, & Wijayanti, 2019). Sehingga, jika hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama maka akan mempengaruhi berat badan individu tersebut.

Maka dari itu dengan melihat adanya dampak stres terhadap perilaku makan, khususnya pada mahasiswa membuat peneliti ingin mengetahui adakah hubungan

antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi.

1.3 Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, permasalahan yang akan dikaji berfokus pada apakah terdapat hubungan antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi. Berikut merupakan batasan masalah pada penelitian ini:

1. *Emotional Eating*

Emotional eating merupakan dorongan makan ketika ada respon dari emosi negatif seperti depresi dan putus asa (Van Strien dkk., 2005). Sejalan dengan ini, Lazarevich, dan kawan-kawan (2015) mengemukakan bahwa *emotional eating* merupakan respon atas emosi negatif seperti kecemasan, kesedihan atau kesepian. Artinya, *emotional eating* merupakan *coping strategy* untuk mengatasi stres dan kecemasan. Individu dengan *emotional eating* melakukan makan secara berlebihan bukan karena lapar, namun sebagai suatu upaya untuk memperbaiki *mood* dan meminimalisir ketidaknyamanan akibat dari stres (Ozier dkk., 2008).

2. Stres

Menurut Cohen, Kessler dan Underwood (1997), stres adalah ketika individu merasakan tuntutan dari lingkungan yang melebihi kapasitas dirinya sehingga adanya perubahan psikologis dan biologis dapat mempengaruhi orang

pada resiko penyakit. Sedangkan Lovibond & Lovibond (1995) mendefinisikan stres sebagai suatu respon emosi yang mana muncul akibat kejadian-kejadian yang menekan dalam hidup individu. Dijelaskan pula bahwa saat stres individu cenderung menjadi orang yang lebih mudah marah, sulit untuk menenangkan diri, serta menjadi tidak sabar dalam menghadapi berbagai situasi yang ada (Lovibond & Lovibond, 1995).

3. Mahasiswa perempuan

Partisipan yang dipilih dalam penelitian yang penulis lakukan adalah mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi. Pemilihan partisipan ini dikarenakan dari beberapa literatur menunjukkan bahwa stres yang dirasakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada tingkat sedang. Sedangkan hal tersebut didukung oleh faktor jenis kelamin dan faktor usia, dimana perempuan dilaporkan cenderung mengalami stres dan melakukan perilaku *emotional eating* jika dibandingkan dengan laki-laki serta mahasiswa yang berusia 21 dan 22 tahun memiliki tingkat stres lebih tinggi (Zakaria, 2017).

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah ada hubungan antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi?”

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk membuktikan secara ilmiah mengenai hubungan antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu:

1. Mengetahui apakah stres merupakan salah satu penyebab dari adanya perilaku *emotional eating*.
2. Melihat ada tidaknya hubungan antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi sehingga diharapkan penelitian yang dilakukan ini dapat menjadi referensi terkait untuk penelitian-penelitian psikologis selanjutnya.

1.6.2 Manfaat Praktis

Terdapat dua manfaat praktis dari penelitian ini:

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan psikoedukasi terhadap masyarakat khususnya mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi agar dapat mengontrol emosi makan mereka saat merasakan stres agar tidak terjadi dampak negatif dari *emotional eating*.
2. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk peneliti lain yang akan melakukan sebuah penelitian yang serupa yaitu hubungan antara

stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi.