

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Fase dewasa awal merupakan fase transisi dari remaja menuju dewasa. Fase transisi ini berpotensi menyebabkan stress akibat adanya perubahan yang mengharuskan individu untuk beradaptasi (Santrock, 2016). Pada fase ini, umumnya individu sedang berada di bangku perkuliahan. Fase mahasiswa merupakan fase yang berpotensi menyebabkan stres akibat dari tingginya tekanan akademik maupun tekanan sosial (Sze dkk., 2021). Beban akademik yang tinggi, ujian yang lebih susah, jadwal yang lebih padat, ekspektasi yang meningkat dari orang tua, dan pola mengajar dosen yang berbeda dari SMA merupakan hal-hal yang dapat menimbulkan stres pada mahasiswa (Bedewy & Gabriel, 2015). Stres yang dialami mahasiswa dapat menimbulkan beragam dampak negatif, salah satunya adalah perubahan pada perilaku makan.

Pada mahasiswa, padatnya aktivitas di kampus seperti pertemuan atau acara khusus di kampus, jadwal kuliah yang ketat, dan jam kuliah kosong karena ketidakhadiran dosen merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan pada mahasiswa (Surjadi dkk., 2013). Jenis makanan yang sering dikonsumsi oleh mahasiswa umumnya makanan cepat saji karena dapat menghemat waktu dan makanan yang dijual di sekitar kampus karena dekat dan memiliki harga yang relatif lebih murah. Nyatanya, dua jenis makanan tersebut cenderung kurang sehat karena proses pembuatan dan bahan-bahan yang terkandung di dalamnya.

Dari studi pendahuluan dengan metode wawancara yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa tujuh dari 10 orang mahasiswa yang diwawancara mengakui bahwa mereka mengalami kenaikan berat badan selama kuliah. Penyebab kenaikan berat badan yang ditemukan pada studi pendahuluan ini adalah pola makan yang buruk. Perilaku makan yang ditemukan peneliti diantaranya adalah makan ketika merasa stres dengan banyaknya tugas kuliah, konsumsi makanan ringan ketika mengerjakan tugas, dan makan karena merasa cemas ketika akan menjalani ujian maupun ketika menunggu hasil ujian. Konsumsi makanan atau minuman yang dilakukan bukan karena kebutuhan tubuh, melainkan akibat dari suatu emosi negatif dapat disebut sebagai *emotional eating*. Van Strien dkk. (1986) menjelaskan *emotional eating* sebagai suatu perilaku makan dimana terdapat tendensi untuk makan secara berlebihan sebagai bentuk respon terhadap emosi negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Rachmah dan Priyanti (2019) pada mahasiswa di DKI Jakarta menemukan bahwa 85.5% atau sebanyak 313 mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini mengalami *emotional eating* dengan kategori tinggi, dan 14.5 % atau sebanyak 53 mahasiswa dengan kategori rendah. Tingkat *emotional eating* pada responden laki-laki ditemukan lebih tinggi dibandingkan dengan responden perempuan, dengan nilai mean 2,51 lebih tinggi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Gryzela & Ariana (2021) mengenai hubungan antara stres dengan *emotional eating* dengan 198 responden dari kelompok mahasiswi berusia 21-22 tahun yang sedang mengerjakan skripsi, ditemukan 48 (24,24%) responden yang mengalami *emotional eating* kategori tinggi dan 12 responden pada kategori sangat tinggi (6,06%).

Emotional eating terbukti memiliki berbagai dampak negatif terhadap kesehatan. Van Strien dkk. (2016) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara depresi dengan kenaikan berat badan. Pada penelitian ini, *emotional eating* menjadi mediator yang menghubungkan kedua konsep tersebut. Selain itu, *emotional eating* juga ditemukan menjadi mediator pada hubungan antara stres dan kualitas diet (Bell dkk., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh (Makiyah, 2020) menemukan bahwa dari 52 mahasiswa yang mengalami kelebihan berat badan, terjadi peningkatan pada kadar asam urat normal sebesar 27% dan 40% pada kadar kolesterol normal. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Evan dkk. (2017) menemukan dari 31 mahasiswa yang memiliki IMT > 25,0 (kg/m²), 29 orang mengalami obesitas I. Kedua masalah kesehatan pada kelompok mahasiswa yang telah disebutkan sebelumnya ditemukan memiliki korelasi dengan *emotional eating* (Hsu & Forestell, 2021), sehingga penting untuk memahami *emotional eating* untuk bisa melakukan pencegahan agar tidak terjadi permasalahan yang lebih besar.

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan *emotional eating*. Beberapa emosi negatif yang dapat menjadi pemicu terjadinya *emotional eating* adalah depresi, kecemasan, dan stres. Gejala depresi ditemukan berasosiasi dengan *emotional eating* pada pria (Lazarevich dkk., 2016). Begitu pula dengan kecemasan yang ditemukan berasosiasi secara signifikan dengan *emotional eating* (Nguyen-Rodriguez dkk., 2009). Stres juga terbukti dapat menimbulkan perubahan pada perilaku makan seseorang (Tomiyama, 2018). Perubahan perilaku makan yang terjadi akibat stres cenderung ke arah yang negatif seperti meningkatnya konsumsi

makanan tinggi kalori dan rendah nutrisi (Hill dkk., 2018). Mahasiswa yang memiliki tingkat stres tinggi cenderung mengalami peningkatan konsumsi makanan manis (Oliver & Wardle, 1999), dan menunjukkan frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang lebih tinggi (Almogbel dkk., 2019). Perubahan pola makan yang terjadi akibat stres seperti yang sudah disebutkan sebelumnya dapat membawa dampak buruk bagi kesehatan. Khalil dkk. (2020) menemukan adanya korelasi positif antara BMI dan stres, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres, terdapat kecenderungan tingkat BMI yang tinggi pula.

Yilmazturk dkk. (2022) melakukan penelitian untuk mengidentifikasi hubungan antara stres dan emotional eating dengan *emotion-focused coping* sebagai mediator pada 711 mahasiswa di Turki. Dari penelitian tersebut, terbukti bahwa *emotional eating* berkorelasi secara positif dengan stres baik pada responden laki-laki maupun perempuan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Trimawati dan Wakhid (2018) mengenai perilaku *emotional eating* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Ngudi Waluyo menunjukkan bahwa dari 76 responden yang mengalami stres, terdapat 37 responden yang mengalami *emotional eating*. Dari jumlah tersebut ditemukan 8 responden dengan tingkat stres ringan, 20 responden dengan tingkat stres sedang, dan 9 responden dengan tingkat stres berat. Jayne dkk. (2020) juga menemukan bahwa tingkat stres berasosiasi dengan *emotional eating* dan BMI. Semakin tinggi stres yang dialami, maka semakin tinggi pula tingkat *emotional eating* dan BMI seseorang.

Pada penelitian terdahulu, telah banyak ditemukan bukti bahwa terdapat hubungan antara stres dengan *emotional eating*. Banyak pula dari penelitian

tersebut yang menggunakan kelompok mahasiswa sebagai responden. Namun, masih jarang ditemukan penelitian yang membahas secara spesifik hubungan antara stres akademis dengan *emotional eating* pada kelompok mahasiswa. Fase mahasiswa yang dipenuhi dengan dinamika akademis berpotensi menyebabkan stres yang disebabkan oleh faktor-faktor akademis, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai stres akademis.

Dari pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa *emotional eating* merupakan fenomena yang dapat terjadi di kalangan mahasiswa. *Emotional eating* sendiri merupakan perilaku makan negatif yang dapat membawa efek buruk bagi kesehatan sehingga penting untuk memahami faktor-faktor apa saja yang bisa menyebabkan *emotional eating* terjadi pada mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *emotional eating* yang terjadi pada mahasiswa di Indonesia.

1.2 Identifikasi Masalah

Emotional eating adalah masalah pada perilaku makan dimana individu mengkonsumsi makanan secara berlebihan sebagai respon terhadap emosi negatif seperti stres, depresi, dan cemas (van Strien dkk., 1986). Konsumsi makanan yang terjadi akibat emosi negatif sejatinya berlawanan dengan kebutuhan tubuh akan asupan makanan yang sebenarnya (Arnold dkk., 1995). Mengacu pada teori psikosomatik (Kaplan & Kaplan, 1957), umumnya respon individu terhadap emosi negatif adalah kehilangan nafsu makan. Namun, terdapat individu yang meningkat nafsu makannya sebagai bentuk respon terhadap emosi negatif. Bruch (1964) mengatribusikan perilaku makan berlebih dengan kebingungan individu dalam

membedakan antara dorongan emosional dengan rasa lapar. Individu yang mengalami *emotional eating* dapat disebut sebagai *emotional eaters*. *Emotional eaters* merasa bahwa mengkonsumsi makanan dapat mengurangi mood yang buruk. Fenomena ini dapat dijelaskan dengan teori stres transaksional yang dikembangkan oleh Lazarus & Folkman (1984). Salah satu aspek dari teori ini adalah konsep mengenai metode *coping* yang dibagi menjadi *Emotion Focus Coping* (EFC) dan *Problem Focused Coping* (PFC). Konsumsi makanan untuk mengurangi mood yang buruk dapat dikategorikan sebagai bentuk EFC karena individu berfokus untuk memperbaiki keadaan emosi daripada berfokus untuk menghadapi sumber stres. Selain itu, *escape theories* menjelaskan bahwa *emotional eating* merupakan cara individu untuk mengalihkan perhatian dari stimulus yang menyebabkan stres (Parkinson & Totterdell, 1999 dalam Hsu & Forestell, 2021). Walaupun dapat dikategorikan sebagai bentuk EFC, *emotional eating* merupakan bentuk *coping* yang maladaptif karena dapat menimbulkan masalah kesehatan. *Emotional eating* terbukti berkorelasi dengan berbagai masalah kesehatan seperti tingkat indeks massa tubuh yang tinggi (Péneau dkk., 2013), kenaikan berat badan jangka panjang (Sung dkk., 2009), pre-diabetes dan diabetes (Tsenkova dkk., 2013), dan obesitas (Konttinen dkk., 2009).

Mahasiswa merupakan kelompok yang lekat dengan stres. Pada kelompok mahasiswa, sumber stres bisa muncul baik dari aspek akademis maupun non-akademis (Bedewy & Gabriel, 2015). Stres yang terjadi pada mahasiswa disebabkan oleh faktor akademik seperti: tuntutan untuk lulus pada mata kuliah yang diambil, kewajiban untuk menyelesaikan banyak tugas, kecemasan

menghadapi ujian, tuntutan untuk mendapatkan nilai ujian yang tinggi, dan tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar (Rahmawati, 2016) serta non-akademik yang meliputi: faktor sosiokultural, lingkungan, dan atribut psikologis individu itu sendiri (Brand & Schoonheim-Klein, 2009). Penelitian yang dilakukan Kalkan Uğurlu dkk. (2021) pada 411 mahasiswa di jurusan keperawatan di salah satu universitas di Turki menemukan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan *emotional eating*. Dari keseluruhan responden, 22,1% diantaranya mengalami stres di tingkat sedang dan 10% mengalami stres di tingkat tinggi.

Jenis stres yang disebabkan oleh stresor akademik disebut dengan stres akademik (Heiman & Kariv, 2005). Jiying Ling dan Nagwan R. Zahry (2021) melakukan penelitian pada 523 mahasiswa dari Amazon Mechanical Turk dengan rentang usia 18-25 tahun untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat stres, regulasi diri untuk perilaku makan, *emotional eating*, dan asupan makanan. Hasilnya, 83% responden mengalami stres di tingkat sedang hingga tinggi, dan 80% memiliki tingkat kemampuan regulasi diri terkait konsumsi makanan yang rendah hingga sedang. Ditemukan pula bahwa tingkat stres berkorelasi positif dengan *emotional eating* dan berkorelasi negatif dengan regulasi diri. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani dan Mahmudiono (2021) pada siswa SMA di Surabaya menemukan 47,4% dari 133 responden mengalami stres akademik di level sedang dan 51,1% mengalami *emotional eating*. Terdapat korelasi yang signifikan antara stres akademik dengan *emotional eating* dan korelasi positif antara *emotional eating* dengan konsumsi

makanan kalengan, makanan cepat saji, makanan dan minuman manis, dan olahan berbahan susu.

Dari pemaparan diatas, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa di Indonesia.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini akan berfokus untuk mengkaji hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa. Berikut adalah batasan masalah pada penelitian ini:

1. *Emotional Eating*

Emotional eating adalah masalah pada perilaku makan dimana individu mengkonsumsi makanan secara berlebihan sebagai respon terhadap emosi negatif seperti stres, depresi, dan cemas (van Strien dkk., 1986).

2. Stres Akademik

Stres yang disebabkan oleh stresor akademik disebut dengan stres akademik (Heiman & Kariv, 2005). Faktor yang menyebabkan terjadinya stres akademik diantaranya adalah: tuntutan naik kelas, menyelesaikan banyak tugas, mendapat nilai ulangan yang tinggi, keputusan menentukan jurusan, kecemasan menghadapi ujian, dan tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar (Rahmawati, 2016)

3. Mahasiswa

Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi dan secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun (Sarwono, 1978).

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti menentukan rumusan masalah penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa?”

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi secara ilmiah hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan mengenai bagaimana hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* bagi peneliti dan pembaca. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat kepada peneliti dan pembaca berupa pemahaman terkait pentingnya kemampuan mengelola stres terutama stres akademik dan mengetahui bahaya *emotional eating* jika dilakukan dalam jangka panjang, sehingga dapat melakukan mekanisme *coping* lain yang

lebih adaptif agar terhindar dari berbagai resiko masalah kesehatan yang dapat terjadi akibat *emotional eating*.