

**KONTRIBUSI TINGKAT STRES TERHADAP *EMOTIONAL EATING* PADA  
MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR**

**SKRIPSI**

**Pembimbing:**

**Grestin Sandy R., S.Psi., M.Psi., Psikolog**

**Andi Tenri Pada Rustham, S.Psi., MA**

**Oleh:**

**Afni Nurul Izzah Bur**

**C021191037**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**2023**

**KONTRIBUSI TINGKAT STRES TERHADAP *EMOTIONAL EATING* PADA  
MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Menempuh Ujian Sarjana  
pada Program Studi Psikologi  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Hasanuddin

**Pembimbing:**

Grestin Sandy R., S.Psi., M.Psi., Psikolog  
Andi Tenri Pada Rustham, S.Psi., MA

**Oleh:**

Afni Nurul Izzah Bur  
C021191037



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN  
Lembar Pengajuan Ujian Akhir

KONTRIBUSI TINGKAT STRES TERHADAP *EMOTIONAL EATING* PADA  
MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR

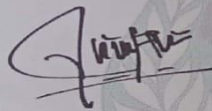
Disusun dan diajukan oleh:

Afni Nurul Izzah Bur  
C021191037

Telah disetujui dan diajukan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Program Studi  
Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin pada tanggal seperti  
tertera di bawah ini:

Makassar, .....2023

Pembimbing I



Grestin Sandy R., S. Psi., M. Psi., Psikolog  
NIP. 19860601 201404 2 001

Pembimbing II



Andi Tenri Pada Rustham., S.Psi., M.A  
NIP. 19811111 201012 2 003

Ketua Program Studi Psikologi  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Hasanuddin



Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A  
NIP. 19810725 201012 1 004

## HALAMAN PENGESAHAN

### SKRIPSI

#### KONTRIBUSI TINGKAT STRES TERHADAP *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR

Disusun dan diajukan oleh:  
**Afni Nurul Izzah Bur**  
C021191037

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi  
Pada tanggal 18 Agustus 2023


#### Menyetujui, Panitia Penguji

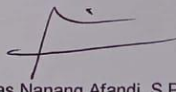
No.	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A	Ketua	1. 
2.	Syurawasti Muhidin, S.Psi., M.A	Sekretaris	2. 
3.	Andi Juwita Amal, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	3. 
4.	Andi Tenri Pada Rustham, S.Psi., M.A	Anggota	4. 
5.	Grestin Sandy R., S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	5. 
6.	Urnayah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	6. 

#### Mengetahui,

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Hasanuddin

Ketua Program Studi Psikologi  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Hasanuddin

  
Dr. Agus Salim Bukhari, M.Clin. Med., Ph.D., Sp.GK(K)  
NIP. 19790821 199903 1 001

  
Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A  
NIP. 19810725 201012 1 004

## LEMBAR PERNYATAAN

### LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Hasanuddin maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali Tim Pembimbing dan masukan Tim Penelaah/Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini telah saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini. Maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Makassar, Agustus 2023

Yang Membuat Pernyataan,



Afni Nurul Izzah Bur  
NIM. C021191037

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur senantiasa tercurahkan kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, Maha Suci, Maha Agung, lagi Maha Tinggi, karena atas kebaikan dan kemurahan-Nya, peneliti mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi Tingkat Stres terhadap *Emotional Eating* pada Mahasiswa di Kota Makassar”. Tiada kata yang mampu mewakili seluruh ungkapan terima kasih, pujian dan syukur peneliti kepada Dzat Maha Sempurna, yang senantiasa membimbing, mengarahkan, menemani, menguatkan dan membantu peneliti hingga skripsi ini dapat menjadi karya yang utuh. Tak lupa, sholawat serta salam kepada Baginda Rasulullah SAW, manusia terbaik hingga akhir zaman, yang telah menghamparkan kebaikan dan membawa cahaya terang di tengah gelapnya peradaban.

Peneliti berharap skripsi ini tetap dapat memberi manfaat dan sumbangsih pengetahuan dalam pengembangan keilmuan psikologi meski dengan seluruh ketidaksempurnaan dan kekurangannya. Oleh karenanya, peneliti sangat terbuka menerima masukan, kritik dan saran yang konstruktif dari berbagai pihak, demi menunjang peningkatan kualitas berbagai karya di masa yang akan datang. Sekiranya terdapat manfaat dalam skripsi ini, semoga dapat memberi maslahat dan kebaikan bagi peneliti sendiri dan pembaca sekalian.

Proses pengerjaan skripsi ini bukanlah suatu proses yang dapat dilalui dengan singkat dan mudah, melainkan suatu proses panjang yang menguras banyak tenaga, waktu, pikiran dan finansial. Jika bukan karena bantuan Allah SWT dan seluruh pihak terkait, skripsi ini mungkin tidak dapat terselesaikan. Oleh karenanya, izinkan peneliti membentangkan ruang untuk mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada:

1. Teristimewa untuk kedua orang tua peneliti, Bapak Burhanuddin Gamrin, S.KM., M.Kes dan Ibu Mikawati Rasyid, S.Kp., M.Kes yang telah memberikan kasih sayang, dukungan dan doa restu yang berlimpah. Terima kasih telah membersamai peneliti melalui proses pengerjaan skripsi dengan sabar serta selalu ada untuk peneliti apapun keadaannya. Terima kasih sudah menjadi tempat peneliti belajar banyak hal, tempat berbagi cerita suka duka, memberi ruang bagi peneliti untuk tumbuh dan mendewasa serta setiap doa yang tiada hentinya dipanjatkan dalam setiap langkah peneliti.
2. Kedua saudara peneliti, yaitu Muhammad Affan Izzulhaq Bur dan Afiq Izzan Maradde Bur serta keluarga besar peneliti yang senantiasa memberikan nasihat, bantuan, dukungan dan menghibur peneliti selama perkuliahan hingga proses pengerjaan skripsi.
3. Ibu Marniwati selaku bibi yang senantiasa memberikan dukungan dan doa, mendampingi, membantu dan membimbing peneliti sejak memulai proses perkuliahan di Universitas Hasanuddin.
4. Ibu Grestin Sandy R., S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen Pendamping Akademik dan dosen pembimbing 1 peneliti. Terima kasih telah membimbing, memberikan masukan dan arahan, memberikan dukungan serta menyisihkan waktu dan tenaga dalam memberikan nasihat kepada peneliti sejak awal perkuliahan hingga menempuh semester akhir dan menuntaskan skripsi. Dengan segala kerendahan hati, peneliti meminta maaf apabila terdapat kesalahan yang telah dilakukan peneliti yang melukai perasaan Ibu selama proses perkuliahan hingga proses bimbingan skripsi.

5. Ibu Andi Tenri Pada Rustham, S.Psi., M.A selaku dosen pembimbing 2 peneliti. Terima kasih telah membimbing, memberikan masukan dan dukungan serta menyisihkan waktu dan tenaga dalam memberikan nasihat kepada peneliti. Terima kasih telah mengingatkan peneliti untuk tetap menjaga ketangguhan dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah membersamai peneliti melalui setiap prosesnya dengan sabar serta senantiasa memberikan semangat dan motivasi kepada peneliti agar tetap berproses dengan baik dalam menyelesaikan skripsi. Dengan segala kerendahan hati peneliti meminta maaf apabila terdapat kesalahan yang telah dilakukan peneliti yang melukai perasaan Ibu selama proses bimbingan skripsi.
6. Ibu Mayenrisari Arifin, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing peneliti pada mata kuliah *Area Concern*. Terima kasih atas bimbingan, ilmu, saran dan umpan balik yang telah diberikan kepada peneliti sehingga peneliti memperoleh gambaran awal terkait proses pengerjaan skripsi. Dengan segala kerendahan hati peneliti meminta maaf apabila terdapat kesalahan yang telah dilakukan peneliti yang melukai perasaan Ibu selama proses bimbingan.
7. Ibu Andi Juwita Amal, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembahas 1 peneliti. Terima kasih atas ilmu, waktu dan kesediaan dalam berdiskusi selama proses penyelesaian skripsi ini, serta saran dan umpan balik yang diberikan saat seminar proposal dan seminar hasil. Segala hal tersebut telah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini menjadi lebih baik. Terima kasih telah memberikan nasihat dan dukungan kepada peneliti untuk tetap semangat menyelesaikan skripsi. Dengan segala kerendahan hati peneliti



meminta maaf apabila terdapat kesalahan yang telah dilakukan peneliti yang melukai perasaan Ibu.

8. Bapak Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A selaku dosen pembahas 2 peneliti. Terima kasih atas ilmu, waktu dan kesediaan dalam berdiskusi selama proses penyelesaian skripsi ini, serta saran dan umpan balik yang diberikan saat seminar proposal dan seminar hasil. Segala hal tersebut telah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini menjadi lebih baik. Dengan segala kerendahan hati peneliti meminta maaf apabila terdapat kesalahan yang telah dilakukan peneliti yang melukai perasaan Bapak.
9. Bapak/Ibu Dosen dan seluruh staf Prodi Psikologi Unhas yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu. Terima kasih atas dedikasi waktu, tenaga, pikiran dan seluruh sumbangsih ilmu pengetahuan yang diberikan kepada peneliti selama menempuh perkuliahan di Prodi Psikologi FK Unhas. Terima kasih untuk kesempatan belajar, kesempatan bertumbuh, memperoleh umpan balik, mengenal kompas moral dan nilai dalam diri, dan kesempatan untuk peneliti agar dapat merefleksikan diri dan menarik insight pada setiap proses perjalanan hidup yang dialami.
10. Ibu Nur Aswi, S.Pi (Ibu Wiwi) yang berperan besar dalam proses administrasi selama peneliti berkuliah hingga saat peneliti akan menyelesaikan studi. Dengan segala kerendahan hati peneliti meminta maaf apabila terdapat kesalahan yang telah dilakukan peneliti yang melukai perasaan Ibu.
11. Asti, Ainun, Nadia, Anisa, Nayah, Fidha, Husnia dan Fenica selaku teman dekat peneliti sejak di bangku sekolah yang senantiasa memberikan bantuan dan dukungan kepada peneliti dalam setiap proses yang dilalui.

Terima kasih telah mengizinkan peneliti untuk melepas sejenak beban kerja yang seharusnya peneliti emban dalam waktu-waktu darurat.

12. Lydia, Ailani dan Tami selaku sobat sepanjang masa kuliah. Terima kasih senantiasa memberikan bantuan, dukungan dan menjadi teman bagi peneliti untuk berbagi keluh kesah. Terima kasih atas kesediaannya dalam berbagi dan saling membantu menanggung kecemasan serta saling belajar satu sama lain.
13. Devnet, Dila, Tiwi, Aul, Mifta, Rekha, Vira, Faidah, Kiya, Asput, Wafiq, Nurul, Widya, Fidya, Nadia, Salsa, Dede, Fikri dan Tiron selaku sobat *emergency calls* peneliti dalam hal perskripsian. Terima kasih senantiasa memberikan bantuan, dukungan dan menjadi teman diskusi selama proses penyelesaian skripsi peneliti serta kesediaannya dalam berbagi dan saling membantu menanggung kecemasan.
14. Kak Adek, Kak Indah dan Kak Galuh yang telah memberikan doa, saran, dukungan, bantuan hingga menjadi teman diskusi peneliti sejak tahap rancangan proposal hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Terima kasih atas kesediaannya menjadi tempat peneliti bertanya akan hal-hal terkait skripsi dan pemberian saran yang bermakna.
15. Teman-teman KKN Desa Waekece'e yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas bantuan, dukungan dan waktu kumpul yang disempatkan ditengah kesibukan masing-masing.
16. Teman-teman seperjuangan Integrity (Psikologi Unhas 2019) yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas segala bantuan, dukungan dan kebersamaannya selama masa perkuliahan.

17. Seluruh subjek penelitian, yaitu mahasiswa di Kota Makassar serta pihak-pihak yang telah berkontribusi dalam proses penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu. Terima kasih atas dukungan dan bantuannya untuk mengisi maupun menyebarkan skala penelitian hingga jumlah responden yang terkumpul melampaui jumlah yang peneliti targetkan.
18. Terima kasih kepada diri peneliti sendiri yang terus berjuang hingga saat ini untuk melewati segala tantangan yang ada baik selama proses pengerjaan skripsi maupun permasalahan lain dalam hidup.
19. Paling terakhir, peneliti ucapkan terima kasih dan persembahkan karya sederhana ini untuk orang-orang yang selalu menanyakan “kapan wisuda?”.

Makassar, Agustus 2023

Afni Nurul Izzah Bur  
C021191037

## ABSTRAK

Afni Nurul Izzah Bur, C021191037, Kontribusi Tingkat Stres terhadap Emotional Eating pada Mahasiswa di Kota Makassar, Skripsi, Fakultas Kedokteran, Program Studi Psikologi, Universitas Hasanuddin, Makassar, 2023.  
xvii + 65 halaman, 7 halaman lampiran

Padatnya aktivitas mengakibatkan mahasiswa seringkali mengabaikan perilaku makan yang diterapkannya. Normalnya, makan dilakukan setelah menerima sinyal tubuh untuk segera mengembalikan sumber energi secara optimal. Disisi lain, makan dilakukan bukan untuk memuaskan kondisi lapar tetapi digunakan sebagai respon terhadap emosi negatif yang timbul. Salah satu bentuk perilaku makan sebagai respon terhadap emosi negatif dikenal dengan istilah *emotional eating*. Beberapa penelitian memaparkan faktor penyebab timbulnya *emotional eating* dan menemukan bahwa stres menjadi faktor yang paling mendominasi terjadinya *emotional eating* pada mahasiswa. Maka, penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui kontribusi dari tingkat stres terhadap *emotional eating* pada mahasiswa di Kota Makassar.

Penelitian ini melibatkan 215 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi negeri dan swasta di Kota Makassar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan dianalisis dengan teknik analisis regresi linear. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Perceived Stress Scale* (PSS-10) dan sub-skala *Emotional Eating Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ) serta *open-question* untuk memperoleh data tambahan. Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa tingkat stres berkontribusi secara signifikan terhadap *emotional eating* dengan menunjukkan angka sebesar 13.6% ( $p=0.000$ ;  $r=0.803$ ). Selain itu, hasil penelitian menemukan kedua variabel pada penelitian memiliki hubungan yang searah (bernilai positif). Artinya, semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa maka semakin meningkat pula *emotional eating*.

**Kata Kunci:** *Tingkat stres, emotional eating, mahasiswa*

Daftar Pustaka, 79 (1957-2023)

## ABSTRACT

Afni Nurul Izzah Bur, C021191037, Contribution of Stress Level to Emotional Eating in College Students in Makassar City, Bachelor Thesis, Faculty of Medicine, Psychology Department, Hasanuddin University, Makassar, 2023.  
xvii + 65 pages, 7 attachments

The density of activities causes college students to often ignore their eating behavior. Normally, eating is done after receiving body signals to immediately restore energy sources optimally. On the other hand, eating is not done to satisfy hunger conditions but is used as a response to negative emotions that arise. One form of eating behavior in response to negative emotions is known as emotional eating. Several studies describe the factors that cause emotional eating and find that stress is the most dominating factor in the occurrence of emotional eating in college students. So, this study was conducted with the aim of knowing the contribution of stress levels to emotional eating in college students in Makassar City.

This study involved 215 college students from various public and private universities in Makassar City. This study used quantitative methods and analyzed with linear regression analysis techniques. The research instruments used were the Perceived Stress Scale (PSS-10) and the Emotional Eating sub-scale of the Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ) as well as open-questions to obtain additional data. This study found that stress level significantly contributed to emotional eating by showing a rate of 13.6% ( $p=0.000$ ;  $r=0.803$ ). In addition, the results found that the two variables in the study had a unidirectional relationship (positive value). That is, the higher the level of stress experienced by college students, the more emotional eating increases.

**Keywords:** Stress level, emotional eating, college students  
Bibliography, 79 (1957-2023)

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	ii
Halaman Persetujuan .....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Lembar Pernyataan.....	iv
Kata Pengantar.....	v
Abstrak .....	xi
Abstract.....	xii
Daftar Isi .....	xiii
Daftar Gambar .....	xv
Daftar Tabel.....	xvi
Daftar Lampiran.....	xvii
<b>Bab 1 Pendahuluan.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	11
1.3. Maksud Dan Tujuan Penelitian .....	11
1.3.1 Maksud Penelitian .....	11
1.3.2 Tujuan Penelitian .....	11
1.4. Manfaat Penelitian .....	11
1.4.1. Manfaat Teoritis .....	11
1.4.2. Manfaat Praktis.....	11
<b>Bab 2 Tinjauan Pustaka.....</b>	<b>13</b>
2.1. <i>Emotional Eating</i> .....	13
2.1.1. Definisi <i>Emotional Eating</i> .....	13
2.1.2 Dimensi <i>Emotional Eating</i> .....	15
2.1.3. Faktor Penyebab <i>Emotional Eating</i> .....	17
2.1.4. Dampak <i>Emotional Eating</i> .....	18
2.2. Stres.....	18
2.2.1. Definisi Stres.....	18
2.2.2. Aspek-Aspek Stres .....	19
2.2.3. Faktor Penyebab Stres.....	20
2.2.4. Dampak Stres .....	21
2.2.5. <i>Transactional Stress Theory</i> .....	21
2.3. Karakteristik Mahasiswa.....	23
2.3.1. Definisi Mahasiswa .....	23
2.3.2. Peranan Mahasiswa .....	23
2.4. Kontribusi Tingkat Stres Terhadap <i>Emotional Eating</i> Pada Mahasiswa ...	24
2.5. Kerangka Konseptual .....	28
2.6. Hipotesis Penelitian .....	30
<b>Bab 3 Metode Penelitian.....</b>	<b>31</b>
3.1. Jenis Penelitian.....	31
3.2. Desain Penelitian.....	31
3.3. Variabel Penelitian.....	31
3.3.1. Variabel Dependen.....	32
3.3.2. Variabel Independen .....	32
3.4. Definisi Operasional Variabel .....	32
3.4.1. <i>Emotional Eating</i> .....	32
3.4.2. Tingkat Stres.....	33
3.5. Populasi Dan Sampel.....	33

3.6. Teknik Pengumpulan Data .....	34
3.6.1. Instrumen Penelitian .....	34
3.6.1.1. Variabel Dependen: <i>Emotional Eating</i> .....	34
3.6.1.2. Variabel Independen: Tingkat Stres .....	35
3.6.2. Validitas Instrumen Penelitian .....	35
3.6.2.1. Skala <i>Emotional Eating</i> .....	36
3.6.2.2. Skala Tingkat Stres .....	36
3.6.3. Reliabilitas Instrumen Penelitian .....	36
3.6.3.1. Skala <i>Emotional Eating</i> .....	37
3.6.3.2. Skala Tingkat Stres .....	37
3.7. Teknik Analisis Data .....	38
3.7.1. Analisis Data Deskriptif .....	38
3.7.2. Uji Asumsi .....	38
3.7.2.1. Uji Normalitas .....	38
3.7.2.2. Uji Linearitas .....	38
3.7.2.3. Uji Hipotesis .....	39
3.7.2.4. Data Tambahan .....	39
3.8. Prosedur Penelitian .....	39
3.8.1. Tahap Persiapan .....	39
3.8.2. Tahap Pelaksanaan .....	40
3.8.3. Tahap Pengolahan Data .....	40
3.8.4. Tahap Penyusunan Laporan Hasil Penelitian .....	40
3.9 <i>Time Table</i> .....	41
<b>Bab 4 Hasil dan Pembahasan .....</b>	<b>42</b>
4.1 Uji Asumsi Dan Uji Hipotesis .....	42
4.1.1 Uji Normalitas .....	42
4.1.2 Uji Linearitas .....	42
4.1.3 Analisis Regresi Linear Sederhana .....	43
4.2 Data Demografi Responden .....	44
4.3 Analisis Deskriptif .....	46
4.3.1 Tingkat Stres .....	46
4.3.2 <i>Emotional Eating</i> .....	48
4.4. Data Tambahan .....	50
4.5 Pembahasan .....	52
4.6 Limitasi Penelitian .....	63
<b>Bab 5 Kesimpulan dan Saran .....</b>	<b>64</b>
5.1 Kesimpulan .....	64
5.2 Saran .....	64
5.2.1 Bagi Mahasiswa .....	64
5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	65
<b>Daftar Pustaka</b>	
<b>Lampiran</b>	

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Kerangka Konseptual.....	28
<b>Gambar 3.1</b> Variabel Penelitian .....	31
<b>Gambar 4.1</b> Data Demografi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
<b>Gambar 4.2</b> Data Demografi Responden Berdasarkan Usia .....	44
<b>Gambar 4.3</b> Data Demografi Responden Berdasarkan Perguruan Tinggi .....	45
<b>Gambar 4.4</b> Data Demografi Berdasarkan Tinggal Bersama .....	45
<b>Gambar 4.5</b> Tingkat Stres .....	47
<b>Gambar 4.6</b> Tingkat Stres Berdasarkan Tinggal Bersama.....	47
<b>Gambar 4.7</b> Tingkat Emotional Eating .....	49
<b>Gambar 4.8</b> Tingkat Emotional Eating Berdasarkan Tinggal Bersama .....	49
<b>Gambar 4.9</b> Data Tambahan pada Jenis Makanan Kesukaan .....	50
<b>Gambar 4.10</b> Data Tambahan pada Porsi dalam Sekali Makan.....	51
<b>Gambar 4.11</b> Data Tambahan pada Jenis Emosi Pemicu .....	52



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Blueprint Sub-Skala Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) ..	34
<b>Tabel 3.2</b> Blueprint Skala Perceived Stress Scale (PSS-10) .....	35
<b>Tabel 3.3</b> Kriteria Derajat Reliabilitas .....	37
<b>Tabel 3.4</b> Nilai Cronbach's Alpha Sub-Skala Dutch Eating Behavior Questionnaire .....	37
<b>Tabel 3.5</b> Nilai Cronbach's Alpha Skala Perceived Stress Scale (PSS-10).....	37
<b>Tabel 4.1</b> Hasil Uji Normalitas .....	42
<b>Tabel 4.2</b> Hasil Uji Regresi Linear Sederhana .....	43
<b>Tabel 4.3</b> Kategorisasi Penormaan Tingkat Stres .....	46
<b>Tabel 4.4</b> Deskriptif Statistik Emotional Eating .....	48
<b>Tabel 4.5</b> Kategorisasi Penormaan Emotional Eating .....	48

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1.** Skala Emotional Eating
- Lampiran 2.** Skala Tingkat Stres
- Lampiran 3.** Izin Menggunakan Skala Emotional Eating
- Lampiran 4.** Izin Menggunakan Skala Tingkat Stres
- Lampiran 5.** Informed Consent Penelitian
- Lampiran 6.** Hasil Uji Validitas Skala Emotional Eating
- Lampiran 7.** Hasil Uji Reliabilitas Skala Emotional Eating
- Lampiran 8.** Hasil Uji Validitas Skala Tingkat Stres
- Lampiran 9.** Hasil Uji Reliabilitas Skala Tingkat Stres
- Lampiran 10.** Hasil Uji Normalitas
- Lampiran 11.** Hasil Uji Linearitas
- Lampiran 12.** Hasil Uji Hipotesis

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Menjadi seorang mahasiswa di salah satu perguruan tinggi tentunya memiliki sejumlah tuntutan dan tanggung jawab yang perlu dijalankan, seperti beban akademik, jadwal yang padat, ekspektasi dari orang sekitarnya, konflik dalam relasi hingga faktor ekonomi. Demi menyelesaikan tuntutan dan tanggung jawab tersebut, mahasiswa membutuhkan kesehatan yang baik. Namun situasi yang terjadi adalah menurunnya kesehatan yang dapat dilihat dari fisik dan psikis yang seringkali menjadi keluhannya. Hal ini disebabkan saat mahasiswa beranjak dewasa, mahasiswa tidak lagi memikirkan gaya hidup yang akan mempengaruhi kesehatannya, tetapi hanya berfokus pada pencapaian atau target-target, sehingga tanpa sadar mahasiswa telah mengembangkan pola makan tidak sehat, makan tidak teratur dan mengandalkan kudapan sebagai makanan utama. Gaya hidup semacam ini dapat mengakibatkan kesehatan yang buruk, sehingga akan mempengaruhi kepuasan hidup mahasiswa (Santrock, 2019).

Perilaku makan merupakan salah satu bentuk yang menentukan terpenuhinya kepuasan hidup mahasiswa yang berkorelasi langsung dengan kondisi kesehatan fisik dan psikologisnya. Namun, mahasiswa kini lebih memilih untuk menerapkan perilaku makan mengikuti suasana hati dan emosi yang sedang dirasakan. Hal ini disebabkan karena suasana hati dan emosi dapat mempengaruhi pengambilan keputusan dan bertindak, termasuk cara mahasiswa memiliki preferensi makanan tertentu (Surjadi, 2013).

Padatnya aktivitas mengakibatkan mahasiswa seringkali mengabaikan pola makannya hingga kehilangan nafsu makan. Namun di sisi lain, sebagian

besar mahasiswa menganggap jika makanan merupakan sesuatu yang dapat memicu perasaan tenang. Selain itu, makanan juga dianggap lebih mudah dijangkau dibandingkan dengan rokok atau alkohol. Seiring perkembangan zaman, variasi dan jenis makanan pun semakin beragam dan mudah dijangkau, sehingga hal tersebut menjadi fasilitas baru bagi mahasiswa yang kerap mempersepsikan makanan sebagai salah satu solusi dari masalah yang sedang dihadapi (Salsabiela & Putra, 2022).

Normalnya, makan dilakukan setelah menerima sinyal tubuh untuk segera mengembalikan sumber energi secara optimal. Disisi lain, makan dilakukan bukan karena rasa lapar akibat sinyal fisiologis melainkan upaya untuk meminimalisir perasaan tidak nyaman sebagai respon terhadap emosi negatif yang timbul. Salah satu bentuk perilaku makan sebagai respon terhadap emosi negatif dikenal dengan istilah *emotional eating*.

*Emotional eating* terjadi akibat peristiwa yang menyebabkan respon emosional, namun tidak dapat dilampiaskan secara langsung maka yang muncul adalah ketidaknyamanan secara emosional (Bennett, Greene & Barcott, 2013). *Emotional eating* dianggap menjadi upaya pengalihan untuk menghindari ketidaknyamanan secara emosional dengan mencari kesenangan sesaat. Makanan menjadi salah satu upaya pengalihan, sehingga membentuk persepsi jika makanan adalah salah satu solusi atas masalah yang terjadi hingga segala sesuatu akan terasa baik-baik saja (Rachmah & Priyanti, 2019). Individu yang melakukan *emotional eating* disebut sebagai *emotional eaters*. Para *emotional eaters* mengatribusikan perilaku makan berlebih dengan kebingungan dalam membedakan antara dorongan emosional dengan rasa lapar secara fisik (Gusni, Susmiati & Maisa, 2022). Dengan demikian, makan berlebih seringkali menjadi

respon terhadap emosi dalam *emotional eating*. *Emotional eating* juga dianggap sebagai perilaku makan yang tidak sehat karena memberikan efek nyaman yang hanya bersifat sementara dan tentunya tidak dapat menyelesaikan masalah serta berdampak buruk bagi kesehatan (Pike & Dunne, 2015).

*Emotional eating* didefinisikan sebagai salah satu bentuk perilaku makan yang memiliki tendensi untuk makan secara berlebihan sebagai respon terhadap emosi negatif yang dirasakan (Strien et al., 1986). *Emotional eating* dapat pula didefinisikan sebagai suatu *coping response* terhadap emosi negatif yang dialami (Bennett, Greene & Barcott, 2013). Dengan demikian, dapat diketahui bahwa *emotional eating* berbeda dari perilaku makan pada umumnya, sebab *emotional eating* timbul akibat adanya dorongan emosi yang dirasakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Surjadi (2013) menemukan bahwa mahasiswa yang melakukan *emotional eating* cenderung mengonsumsi makanan dengan kandungan tinggi gula, garam dan lemak. Adapun dampak buruk dari peningkatan konsumsi makanan dengan kandungan tinggi garam, gula dan lemak seperti fungsi otak yang menurun, kemampuan aktivitas fisik berkurang, resistensi insulin, gangguan pencernaan dan mulas, kualitas tidur yang buruk dan perubahan *mood* bahkan terjadinya obesitas (Pike & Dunne, 2015).

Peningkatan konsumsi gula, garam dan lemak dalam jumlah yang besar, selanjutnya dapat mengarahkan pada makan sebagai bentuk *coping response* yang memungkinkan terjadinya perubahan pada perilaku makan serta mengarahkan pada timbulnya *emotional eating* demi mencari rasa nyaman dan stabil yang diperoleh dari makanan. Meski demikian, peningkatan konsumsi makanan dengan kandungan gula, garam dan lemak yang tinggi dapat berpengaruh pada suasana hati. Oleh karenanya, makanan bisa saja mengurangi

perasaan negatif dengan mengatasi rasa lapar, namun dapat pula meningkatkan resiliensi saat sedang menghadapi situasi yang tidak menyenangkan (Ogden, 2010).

*Emotional eating* yang tidak terkontrol dapat meningkatkan resiko terjadinya diabetes, penyakit kardiovaskular, menurunnya fungsi kekebalan tubuh serta penambahan berat badan hingga obesitas (Salsabiela & Putra, 2022). Hal tersebut didukung dengan data terakhir dari kementerian kesehatan bahwa individu berusia >18 tahun yang mengalami kelebihan berat badan akibat perilaku makan yang kurang sehat dan tidak terkontrol sebesar 14,8% pada tahun 2017 mengalami peningkatan menjadi 21,8% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018). World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa dari 2016 hingga 2019, 1,9 miliar individu berusia di atas 18 tahun mengalami kelebihan berat badan, 650 juta di antaranya mengalami obesitas (WHO, 2020).

Bennett, Greene & Barcott (2013) dalam penelitiannya menemukan bahwa sekitar sepertiga dari mahasiswa perguruan tinggi melakukan upaya untuk mengatasi tekanan atau situasi emosional yang dialami dengan *emotional eating*. Hal ini mengakibatkan mahasiswa mengalami kenaikan berat badan dengan rata-rata memperoleh 5 kg selama duduk di bangku perkuliahan. Penelitian yang dilakukan oleh Andrews, Lowe & Clair (2011) diperoleh sebanyak 61,9% mahasiswa yang mengalami obesitas akibat menerapkan *emotional eating* secara tidak terkontrol. Sedangkan dalam penelitian Aristya (2019) menunjukkan bahwa tiga dari lima pasien yang mengalami obesitas diawali dari kebiasaan *emotional eating* dan menganggap *emotional eating* bukanlah sesuatu yang berbahaya. Lebih lanjut, pasien yang mengalami obesitas juga kehilangan kemampuan untuk mengontrol emosinya karena terbiasa mencari pelarian berupa makanan.

*Emotional eating* dapat pula berdampak pada segi psikologis. *Emotional eating* yang tidak terkontrol dapat meningkatkan resiko terjadinya perilaku makan menyimpang seperti *binge-eating* bahkan *binge eating disorder*. *Binge-eating disorder* merupakan gangguan makan yang ditandai dengan kurangnya kendali terhadap makan, namun tidak ada perilaku penyeimbang setelahnya (Nevid, Rathus & Greene, 2014). *Emotional eating* dapat menjadi salah satu faktor pendorong individu melakukan *binge-eating* yang ditandai dengan keinginan individu melampiaskan emosinya melalui makanan hingga berujung pada kesulitan untuk mengontrol diri akan makanan (Chumaerah, 2023).

Helizaputri (2015) menyatakan bahwa individu sangat mudah untuk terpengaruh untuk makan hanya karena kehadiran individu lain seperti ketika sedang menghabiskan waktu bersama serta ketersediaan makanan yang berujung pada hilangnya kontrol diri. Ketika mahasiswa kehilangan kontrol diri terhadap makanan, maka cenderung menghadapi berbagai konsekuensi yang berdampak negatif pada pola makan dan kesehatannya secara keseluruhan. Keadaan ini melibatkan kurangnya kemampuan untuk mengendalikan asupan makanan dan makan berlebihan, terutama dalam situasi yang melibatkan emosi negatif. Oleh karena itu, mengembangkan kontrol diri terhadap makanan menjadi hal yang penting dalam mengurangi *emotional eating*. Kontrol diri melibatkan kemampuan untuk mengendalikan stimulus makan berlebihan dan membuat pilihan makanan yang sehat (Andrews, Lowe & Clair, 2011).

Sebagai upaya mengontrol diri terhadap makanan, diperlukan kekuatan untuk mengatasi godaan, memerhatikan sinyal kenyang yang diberikan oleh tubuh dan memilih makanan yang memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan. Melalui pengembangan kontrol diri terhadap makanan, diharapkan terjalin

hubungan yang lebih sehat dengan makanan dan emosi. Hal ini juga turut membantu mengurangi kecenderungan untuk mencari kenyamanan dalam makanan dan mengurangi risiko terjadinya *emotional eating* yang merugikan kesehatan (Andrews, Lowe & Clair, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Samuel dan Cohen (2018) menemukan bahwa *emotional eating* lebih rentan terjadi pada kalangan mahasiswa. Pernyataan ini didukung oleh studi dari negara barat yang menunjukkan prevalensi *emotional eating* lebih sering terjadi pada kalangan mahasiswa dengan presentase sebesar 8,9% hingga 56% (Sze et al., 2021). Maisarah dan Mahmood (2020) menemukan sebanyak 59,2% mahasiswa yang berasal dari universitas di Malaysia mengalami *emotional eating*. Sedangkan penelitian di Indonesia, diperoleh sebanyak 48,7% mahasiswa mengalami *emotional eating* (Trimawati & Wakhid, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Rachmah & Priyanti (2019) menemukan bahwa sebanyak 85% mahasiswa yang melakukan *emotional eating* berada pada kategori tinggi dan sebanyak 15% mahasiswa berada pada kategori rendah. Sementara itu, Ramadhani (2022) dalam penelitiannya menemukan bahwa prevalensi *emotional eating* berada pada kategori sedang sebanyak 40%, kategori tinggi sebanyak 21% dan kategori sangat tinggi sebanyak 7%. Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa *emotional eating* yang kerap terjadi pada mahasiswa berada pada tingkat sedang cenderung tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Salsabiela & Putra (2022) menemukan bahwa *emotional eating* semakin meningkat saat pandemi covid-19 terjadi. Pandemi covid-19 membuat pemerintah di seluruh dunia memberlakukan kebijakan *lockdown* yang justru meningkatkan resiko melakukan *emotional eating*.



Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat beberapa faktor yang menentukan *emotional eating*, yaitu stres sebesar 92,5%, dipengaruhi oleh hubungan interpersonal sebesar 52,8%, tuntutan akademik sebesar 56,6% dan faktor lainnya sebesar 11,3%. Berdasarkan seluruh faktor yang menentukan *emotional eating*, stres terbukti menjadi faktor yang paling mendominasi terjadinya *emotional eating*.

Mahasiswa yang mengalami stres memilih untuk melakukan *emotional eating* sebagai upaya untuk meminimalisir ketidaknyamanan yang dirasakan (Ozier et al., 2007). Stres merupakan upaya individu dalam mempresepsikan tekanan-tekanan yang dialami (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983). Sumber stres dapat dirasakan berdasarkan peristiwa penting kehidupan, ketegangan kronis dan permasalahan sehari-hari (Gaol, 2016).

Berbagai masalah yang dihadapi menuntut mahasiswa untuk mencari solusi sebagai usaha mengatasi stres yang dialami, salah satunya dengan melampiaskannya pada makanan saat perasaan sedang tidak menentu. Penelitian yang dilakukan Irmawati, Rifani & Indahari (2023) terhadap responden di Kota Makassar menemukan bahwa 79% responden melampiaskan stres pada makanan, 13% melampiaskan stres dengan jalan-jalan dan 8% melampiaskan stres dengan olahraga. Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa sebagian besar individu mengatasi stresnya dengan melampiaskan pada makanan.

Mahasiswa yang memanasifasikan stres dengan makanan walaupun sedang tidak lapar yang selanjutnya mengarahkan pada *emotional eating*. Aktivitas tersebut digunakan sebagai peralihan untuk mendapat kenyamanan, menghilangkan stres, upaya memperbaiki kondisi emosional. Pada penelitian yang dilakukan Trimawati & Wakhid (2018) bahwa mahasiswa kerap beralasan jika makanan lebih mudah dijangkau dan efektif digunakan mengalihkan stres yang

dialami. Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Lazarevich et al., (2015) bahwa *emotional eating* cenderung dijadikan sebagai salah satu bentuk mekanisme koping stres yang berpusat pada emosional (*emotional focus coping*), namun bersifat maladaptif.

Stres merupakan hal yang sering dialami oleh mahasiswa. Prevalensi stres secara global menurut *American Psychological Association* (dalam Legiran et al., 2015) terus menerus mengalami kenaikan tiap tahunnya. Prevalensi mahasiswa di Asia yang mengalami stres sebanyak 39,6% hingga 61,3%. Adapun penelitian yang menunjukkan prevalensi stres pada mahasiswa di Indonesia sebanyak 38,57% mahasiswa yang mengalami stres pada tingkat berat, sebanyak 32,86% mahasiswa yang mengalami stres pada tingkat sedang dan sebanyak 28,7% mahasiswa yang mengalami stres pada tingkat ringan (Sari, 2020).

Laporan dari *Student Minds* pada tahun 2014 yang berjudul *Grand Challenges in Student Mental Health* mengatakan bahwa stres termasuk dalam sepuluh kesulitan besar bagi mahasiswa terkait kesehatan mental. Hasil tersebut diperoleh dari analisis data terhadap responden yang terdiri dari mahasiswa sebesar 57%. Menurut *Student Minds*, stres menjadi masalah kedua yang paling sering dirasakan oleh mahasiswa. Apabila stres tidak ditangani dengan baik, ketegangan yang dirasakan mahasiswa dapat memburuk dan memunculkan dampak buruk bagi kesehatan (Khalika, 2019).

Saat dihadapkan pada situasi stres, mahasiswa akan melakukan penilaian pada situasi dan menempuh cara tertentu untuk menanggulangnya. Terdapat dua cara untuk menanggulangi stres yang dihadapi, yaitu dengan *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping* (Lazarus & Folkman, 1984). Individu dengan *emotional-focused coping* merespon emosi dengan melibatkan perilaku dan

kognitif. Individu akan melibatkan diri dalam aktivitas tertentu yang dapat mendistraksi kognitifnya dari masalah yang terjadi (Sarafino & Smith, 2011). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chumaerah (2023) bahwa mahasiswa menggunakan makan sebagai upaya untuk mendistraksi fokusnya dari stres yang dialami. Mahasiswa mengaku meskipun masalah tidak dapat selesai begitu saja hanya dengan makan, namun timbul perasaan tenang dan lega.

Gori dan Kustanti (2018) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa kesulitan yang dialami oleh mahasiswa tak jarang membuat *mood* dan emosi mudah berubah, sehingga tidak sedikit pula yang mengalami stres. Pada kondisi stres, beberapa mahasiswa dapat kehilangan berat badan akibat penurunan nafsu makan. Sejalan dengan pernyataan Wijayanti, Margawati & Wijayanti (2019) bahwa ketika sedang dalam keadaan stres, mahasiswa akan mengonsumsi makanan dalam jumlah yang sedikit atau bahkan tidak makan sama sekali. Berbeda dengan pernyataan menurut Harvard Mental Health Letter (2012) bahwa stres dapat merangsang otak untuk melepaskan hormon kortisol yang berfungsi untuk meningkatkan keinginan untuk makan, sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan motivasi makan sebagai upaya tubuh untuk merespon stres (Gori & Kustanti, 2019). Dengan kortisol dapat memicu keinginan makan-makanan yang tinggi gula, garam dan lemak karena dapat memberikan energi, kesenangan, dan kenyamanan sesaat (Helizaputri, 2015).

Bukan hanya itu, mahasiswa juga rentan mengalami peningkatan asupan makan sebesar 35% hingga 40% dari takaran normalnya (Hill et al., 2021). Peningkatan nafsu makan akibat mengikuti emosi dapat menjadi faktor pendorong terjadinya *emotional eating*. Padahal, *emotional eating* yang dilakukan mahasiswa merupakan perilaku makan yang tidak sehat karena menimbulkan efek nyaman

yang hanya bersifat sementara dan tentunya tidak dapat menyelesaikan masalah, sebaliknya hal yang dirasakan dapat berdampak buruk bagi kesehatan (McLaughlin, 2014).

Prevalensi tingkat stres mahasiswa di Kota Makassar menunjukkan tingkat sedang cenderung tinggi. Sejalan dengan penelitian Sulaeman (2020) menunjukkan mahasiswa yang mengalami stres tingkat sedang sebanyak 37.1% dan mahasiswa yang mengalami stres tingkat tinggi sebanyak 29.6%. Adapun Tamrin (2021) dalam penelitiannya menemukan jumlah responden yang mengalami stres tingkat sedang sebanyak 167 orang dan sebanyak 109 orang mengalami stres tingkat tinggi. Adapun prevalensi *emotional eating* mahasiswa di Kota Makassar menunjukkan kategori sedang cenderung tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian Tamrin (2021) memperoleh jumlah responden yang berada pada tingkat sedang sebanyak 166 orang dan berada pada tingkat tinggi sebanyak 71 orang. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, tingkat stres dapat menjadi faktor pemicu timbulnya *emotional eating* pada mahasiswa. Hal ini juga didukung oleh Gryzela & Ariana (2021) yang menemukan terdapat hubungan antara tingkat stres dan *emotional eating* pada mahasiswa dengan presentase 24,24% responden berada pada kategori tinggi dan 6,06% berada pada kategori sangat tinggi.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa ada fenomena dikalangan mahasiswa terkait tingkat stres dan *emotional eating*. *Emotional eating* sendiri merupakan perilaku makan yang buruk, sehingga dapat memberi dampak buruk bagi kesehatan baik secara fisiologis maupun psikologis. Oleh karena itu, peneliti melihat urgensi untuk meneliti "Kontribusi Tingkat Stres terhadap *Emotional Eating* pada Mahasiswa di Kota Makassar".

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disajikan sebelumnya, maka permasalahan yang dapat dirumuskan, yaitu apakah terdapat kontribusi tingkat stres terhadap *emotional eating* pada mahasiswa di Kota Makassar?.

## **1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Maksud Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui seberapa besar kontribusi tingkat stres terhadap *emotional eating* pada mahasiswa di Kota Makassar.

### **1.3.2 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terdapat atau tidak terdapat kontribusi tingkat stres terhadap *emotional eating* pada mahasiswa di Kota Makassar.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan bidang keilmuan psikologi khususnya pada bidang psikologi klinis dan psikologi kesehatan dengan memberikan jawaban dari “Kontribusi Tingkat Stres terhadap *Emotional Eating* pada mahasiswa di Kota Makassar”. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

### **1.4.2. Manfaat Praktis**

#### **1. Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pandangan dan pengetahuan yang baru dalam bidang keilmuan psikologi tentang “Kontribusi Tingkat Stres terhadap *Emotional Eating* pada mahasiswa”. Di samping itu,

penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi aktualisasi dari ilmu dan pengetahuan yang telah diperoleh selama proses perkuliahan.

## **2. Bagi Mahasiswa**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa terkait pentingnya kemampuan mengelola stres dan mengetahui bahaya *emotional eating* jika dilakukan secara berlebihan dalam jangka panjang, sehingga dapat melakukan upaya lain yang lebih adaptif agar terhindar dari berbagai resiko masalah kesehatan akibat stres dan *emotional eating*. Selain itu, mahasiswa dapat meregulasi dirinya agar lebih selektif dalam memilih makanan dan menyadari pentingnya menjaga kesehatan, khususnya menerapkan perilaku makan yang sehat.

## **3. Bagi Psikolog**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan kepada profesional dalam merancang intervensi dalam upaya promotif dan preventif pengelolaan stres dan penerapan perilaku makan yang sehat pada kalangan masyarakat. Di samping itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan dan pengetahuan yang baru tentang stres dan *emotional eating* pada kalangan mahasiswa, sehingga dapat memberikan edukasi akan pentingnya penerapan *mindful eating*.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1. *Emotional Eating*

##### 2.1.1. Definisi *Emotional Eating*

Emosi dalam diri individu dapat berdampak pada perilaku makan, termasuk untuk makan, preferensi makanan yang dipilih, serta kecepatan makan yang berbeda pada jenis yang berbeda pula. Banyak dari fenomena makan berlebihan bukan karena merasa lapar namun karena mendapat pengaruh emosi dari dalam tubuh, hal ini disebut dengan istilah *emotional eating*.

Konsep *emotional eating* berasal dari dimensi *eating behavior* yang dikemukakan oleh Strien et al. (1986). *Emotional eating* didefinisikan sebagai perilaku makan ketika individu mengonsumsi makanan secara berlebihan akibat respon terhadap emosi negatif yang dirasakan. Adapun Goldbacher et al. (2012) mendefinisikan *emotional eating* sebagai perilaku makan yang dilakukan secara berlebihan ketika timbul emosi dan perasaan negatif yang berpengaruh pada peningkatan berat badan. Ganley (1989) mendefinisikan *emotional eating* sebagai istilah untuk menggambarkan keinginan makan karena adanya pengaruh emosi yang sangat kuat, seperti emosi marah, depresi, bosan, cemas dan kesendirian atau sesuatu yang berkaitan dengan stres. Arnou et al. (1995) dalam penelitiannya mengungkapkan gagasan tentang *emotional eating* yaitu keinginan makan lebih banyak dari biasanya sebagai akibat dari emosi yang timbul seperti frustrasi, cemas dan sedih.

*Emotional eating* dapat dijelaskan sebagai suatu disfungsi regulasi emosi dimana individu merasakan kenyamanan sesaat ketika mengonsumsi makanan setelah mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan (Abdurrahman, 2020).

Sejalan dengan pernyataan Ozier et al. (2008) yang menyatakan bahwa *emotional eating* dilakukan dengan tujuan untuk meminimalisir perasaan tidak nyaman dan memperbaiki *mood* yang buruk akibat emosi negatif yang timbul. Jika dipandang dari sudut pandang biologis, perilaku makan sebagai respon akan emosi negatif dianggap irrasional karena perubahan hormon dikaitkan dengan nafsu makan. Baik faktor biologis maupun faktor psikologis memiliki keterkaitan masing-masing dengan motivasi individu dalam mengonsumsi makanan (Stapleton & Mackay, 2014). *Emotional eating* juga dianggap sebagai upaya individu untuk mencari rasa nyaman dan media untuk meluapkan emosi yang dirasakan melalui makanan (Howell, 2017). Individu yang menggunakan makan sebagai media penyaluran emosinya disebut dengan *emotional eaters*.

*Emotional eaters* telah mempelajari bahwa makan berlebihan dalam merespon emosi negatif dapat mempengaruhi penurunan emosi negatif. Kegiatan makan merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan dan menenangkan. Makanan membuat individu nyaman, sehingga perilaku makan berlebihan ini digunakan setiap kali merasakan emosi negatif, reaksi dari adanya penolakan dan mengurangi kecemasan (Howell, 2017).

Sejak awal Bruch (dalam Foran, 2015) telah mengungkapkan konsep bahwa makan dan emosi saling berkaitan. Bruch dalam teorinya menjelaskan sebagian orang tua menghendaki makanan kepada anak pada kondisi tertentu seperti saat anak menerima sebuah penghargaan maka dapat memberikan makna emosional bagi sang anak. Hal ini merupakan awal hubungan buruk antara individu dengan makanan dan dapat mengakibatkan perilaku makan yang menyimpang di kemudian hari karena individu telah percaya bahwa makan dapat memberikan rasa lega dari tekanan emosional dan memberikan rasa puas. Kaplan



& Kaplan (1957) mengungkapkan hubungan yang menyimpang antara individu dan makanan adalah hasil dari pengalaman belajar di awal kehidupan, yang mana makanan digunakan sebagai cara untuk mengatasi masalah psikologis. Sebagai hasil dari pengalaman belajar awal ini, sejumlah individu memiliki kesulitan dalam mengenali atau mengidentifikasi emosi dan sensasi fisik yang berkaitan dengan lapar dan kenyang.

Istilah *emotional eating* muncul saat individu tidak dapat membedakan rasa lapar karena kebutuhan fisiologis dengan rasa lapar karena gairah emosi. Terdapat perbedaan antara lapar secara fisik dan lapar secara emosional. Pada lapar secara fisik, makan dilakukan sebagai pemenuhan kebutuhan fisiologis, sehingga individu akan cenderung berhenti makan ketika tubuh telah memberikan sinyal kenyang dan perut telah terasa penuh. Berbeda dengan lapar secara emosional, makan dipicu oleh adanya emosi sehingga individu akan cenderung makan terus menerus. Selain itu, pada lapar secara fisik, perasaan lapar terjadi secara bertahap, dapat menunggu dan tidak menimbulkan perasaan bersalah. Lain halnya dengan lapar secara emosional, perasaan lapar terjadi secara tiba-tiba, tidak dapat menunggu harus segera dipuaskan dan dapat menimbulkan perasaan bersalah (Dogan, Tekin & Katrancioğlu, 2011).

### **2.1.2 Dimensi *Emotional Eating***

*Emotional eating* memiliki dua dimensi sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Strien et al., 1986), sebagai berikut:

#### **1. Sebagai Peredam Emosi**

*Emotional eating* dijelaskan sebagai cara untuk meredam emosi tertentu, seperti makan ketika sedang tidak melakukan kegiatan, makan ketika merasa sedih dan makan saat merasa kesepian. Makanan dapat berperan sebagai sarana

untuk mencari kenyamanan emosional. Saat berada pada kondisi yang tidak menyenangkan, sebagian besar individu cenderung mencari makanan tertentu yang menjadi menu makanan favoritnya. Selanjutnya, individu akan merasa sedikit lebih lega setelah mengonsumsinya. Hal ini pula yang membuat individu membentuk persepsi bahwa makanan dapat meredakan emosi negatif yang dirasakan serta menjadi peredam emosi yang efektif dan efisien.

Para *emotional eaters* kerap menjadikan makanan sebagai alat penenang, pereda emosi hingga strategi atau mekanisme yang digunakan untuk mengatasi atau mengurangi emosi negatif. *Emotional eaters* menjadikan makanan sebagai peredam emosi bertujuan untuk mencapai ketenangan dan kesenangan, menenangkan diri, mengisi rasa hampa dalam diri, serta mengurangi ketegangan. Mengandalkan makan berlebihan sebagai peredam emosi terlebih dalam jangka panjang dapat berdampak negatif pada kesehatan dan memperburuk masalah emosional. Dengan demikian, penting untuk mencari peredam emosi yang lebih sehat dan bermanfaat bagi kesehatan fisik dan emosional.

## **2. Sebagai Respon terhadap Emosi**

*Emotional eating* dijelaskan sebagai salah satu bentuk respon terhadap emosi tertentu seperti makan ketika marah, makan ketika sedih dan makan ketika kecewa. Makan sebagai respon terhadap emosi merujuk pada kecenderungan individu menggunakan makanan sebagai sarana untuk menghadapi atau menanggapi emosi negatif yang timbul. Selain itu, individu menggunakan makanan sebagai cara untuk mengalihkan perhatian dari perasaan negatif atau masalah yang sedang dihadapi. Makanan dapat memberikan kesenangan sesaat dan menghilangkan perasaan yang tidak menyenangkan.

Makan sebagai respon terhadap emosi dapat memicu individu untuk segera menanggapi emosi yang dirasakannya. Hal ini mencakup tindakan dan sikap yang diambil individu sebagai tanggapan atas emosi yang muncul. Respon terhadap emosi sangat bervariasi pada tiap individu. Sebagian individu mencari cara sehat untuk menghadapi emosinya, namun ada pula individu yang mengatasi emosi dengan cara yang kurang sehat, salah satunya melakukan *emotional eating*. Makan sebagai respon emosional yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan dan mempengaruhi keseimbangan fisik dan emosional. Walaupun makanan dapat memberikan kenyamanan sesaat, penting untuk diingat bahwa hanya dengan makan tidak dapat menyelesaikan masalah begitu saja.

### **2.1.3. Faktor Penyebab *Emotional Eating***

Helizaputri (2015) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya *emotional eating*, yaitu:

1. **Stres.** Stres dapat membuat individu mudah merasakan lapar bukan hanya dalam pikiran. Ketika mengalami stres yang menimbulkan perasaan kacau maka akan meningkatkan hormon kortisol yang selanjutnya dapat memicu keinginan untuk makan.
2. ***Coping*.** Makan menjadi salah satu strategi *coping* untuk meredakan emosi sementara yang tidak nyaman, termasuk marah, takut, sedih, cemas, kesepian, kebencian dan rasa malu yang membuat individu ingin mengonsumsi makanan saat pikiran dan perasaan sedang lelah.
3. **Kebosanan atau Perasaan Hampa.** Rasa ingin makan dilakukan untuk menghilangkan kebosanan atau sebagai cara untuk mengisi kekosongan, makanan sebagai cara untuk memenuhi keinginan mulut.

4. Kebiasaan Masa Kanak-Kanak. Pikiran akan kenangan masa kecil saat makan, seperti ketika mendapatkan nilai bagus selalu diberikan penghargaan berupa coklat atau permen. Kebiasaan makan pada masa kanak-kanak yang melibatkan emosi seringkali terbawa hingga dewasa.
5. Pengaruh sosial. Menghabiskan waktu bersama dengan orang lain untuk makan adalah cara yang baik untuk menghilangkan stres, tetapi juga dapat menyebabkan makan yang berlebihan. Sangat mudah untuk terpengaruh hanya karena makanan yang disediakan atau akibat melihat orang lain makan.

#### **2.1.4. Dampak *Emotional Eating***

*Emotional eating* memiliki dampak, baik dari sisi fisik maupun dari sisi psikologis. Secara fisik, dampak dari *emotional eating* adalah faktor timbulnya diabetes, penyakit kardiovaskular, menurunnya fungsi kekebalan tubuh serta penambahan berat badan hingga obesitas (Salsabiela & Putra, 2022). Sedangkan secara psikologis, dampak dari *emotional eating* adalah kesulitan mengontrol hubungan antara diri dan makanan, sulitnya meregulasi emosi, mengalami depresi, timbulnya perilaku makan menyimpang seperti *binge eating*, dan terjadinya gangguan makan seperti *bulimia nervosa* dan *binge eating disorder* (Strien et al., 2016; Chumaerah, 2023).

## **2.2. Stres**

### **2.2.1. Definisi Stres**

Cohen, Kamarck & Mermelstein mendefinisikan stres sebagai sejauhmana individu menilai situasi yang terjadi dalam hidup sebagai stres. Tingkat stres merupakan penilaian persepsi individu terkait upaya mempersepsikan tekanan-tekanan stres yang dialami. Setiap individu memperoleh dampak stres yang

berbeda-beda, sehingga tingkat stres yang dialami individu berbeda dan cara mengatasinya juga berbeda, sebab penilaian tersebut bersifat subjektif. Adapun pengertian stres menurut Lazarus & Folkman (1984), yaitu hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dinilai sebagai tuntutan atau ketidaknyamanan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan individu.

Marks et al. (2002) mengemukakan bahwa stres adalah situasi ketika individu berada dalam kondisi yang penuh dengan tekanan dan merasa tidak sanggup mengatasi tuntutan yang dihadapi. Stres merupakan suatu hal yang mengacu pada tekanan yang dirasakan individu dalam beradaptasi atau menyesuaikan diri. Sumber stres disebut dengan *stressor* yang mencakup faktor-faktor psikologis, seperti ujian di sekolah, masalah dalam hubungan sosial, perubahan hidup yang dapat berupa kepergian atas orang yang dicintai, perceraian atau pemecatan (Nevid, Rathus & Greene, 2014).

### **2.2.2. Aspek-Aspek Stres**

Cohen, Kamarck & Mermelstein (1983) membagi aspek stres menjadi tiga bagian, yaitu:

#### **1. *Feeling of Unpredictability***

Stres dalam bentuk ketidak berdayaan dan keputusaan yang muncul ketika individu tidak mampu memprediksi terjadinya suatu kejadian dalam hidupnya seperti bencana alam dan kepergian sosok yang dicintai. Aspek ini juga menjelaskan kondisi ketidakmampuan individu untuk memprediksi peristiwa yang terjadi dalam hidupnya secara tiba-tiba, sehingga individu menjadi tidak berdaya dan merasa putus asa. Selain itu, hal tersebut juga memicu munculnya perasaan marah, kaget, gugup, cemas dan sebagainya pada diri individu.

## 2. *Feeling of Uncontrollability*

Perasaan yang dialami ketika individu tidak mampu mengontrol berbagai peristiwa yang terjadi yang selanjutnya berdampak terhadap munculnya kondisi stres. Situasi yang tidak terkontrol merupakan suatu situasi yang terjadi tanpa direncanakan dan menjadi salah satu prediktor yang dapat memicu terjadinya stres. Aspek ini juga menjelaskan ketidakmampuan individu dalam mengontrol diri dan situasi atas berbagai tuntutan eksternal termasuk lingkungan, sehingga memberikan dampak pada perilaku individu.

## 3. *Feeling of Overloaded*

Perasaan tertekan ditandai dengan beberapa gejala seperti perasaan benci, sedih, harga diri yang rendah, cemas dan gejala psikosomatis lainnya. Individu cenderung mengalami berbagai perasaan tertekan tersebut ketika mengalami stres. Banyak pikiran yang membuat individu berada pada tingkat stres yang tinggi. Hal ini disebabkan karena banyaknya tuntutan yang perlu diselesaikan kemudian memicu munculnya respon kognitif dimana individu akan mempersepsikan suatu tuntutan yang sulit untuk diselesaikan. Aspek ini juga menjelaskan situasi yang dialami individu yang tidak sesuai dengan yang diharapkan dan diusahakannya.

### **2.2.3. Faktor Penyebab Stres**

Smet (1994) menjelaskan bahwa stres dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain sebagai berikut:

1. Kondisi individu yang meliputi umur, tahap perkembangan, jenis kelamin, faktor genetik, intelegensi, tingkat pendidikan, suku, kebudayaan dan status ekonomi.
2. Karakteristik kepribadian yang meliputi *ekstrovert* atau *introvert*, stabilitas emosi, *locus of control*, ketabahan, ketahanan dan kekebalan.

3. Sosial-kognitif yang meliputi dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, kontrol pribadi yang dirasakan.
4. Hubungan dengan lingkungan sosial, misalnya keluarga, teman, tetangga dan *support* yang diterima dari orang lain.
5. Strategi *coping* merupakan sebuah rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan tekanan yang berasal dari luar.

#### **2.2.4. Dampak Stres**

Stres dapat berdampak positif dan negatif. Dampak positif stres dapat membantu individu untuk meningkatkan kewaspadaan, kognisi dan performansinya serta peningkatan kinerja dan kesehatan (Greenberg, 2008). Stresor yang tidak dapat diatasi dengan baik akan berdampak negatif pada penurunan kreativitas dan pengembangan diri, penurunan konsentrasi dan pemusatan perhatian, penurunan minat, demotivasi diri bahkan menimbulkan perilaku menyimpang (Wahyudi, Bebasari & Nazriati, 2015). Penelitian lain menunjukkan bahwa dampak negatif dari stres, khususnya pada mahasiswa yaitu dapat menimbulkan kecemasan dan depresi, pola hidup yang buruk, gangguan pola tidur, sakit kepala, perasaan tidak berdaya dan keinginan untuk bunuh diri (Oman et al., 2008).

#### **2.2.5. Transactional Stress Theory**

Richard Lazarus dan Susan Folkman adalah tokoh yang terkenal dalam mengembangkan teori stres model transaksional. Pada teori tersebut, Lazarus dan Folkman menegaskan bahwa *appraisal* adalah faktor utama dalam menentukan seberapa tinggi tingkat stres yang dialami individu saat berhadapan dengan situasi berbahaya (mengancam). Selain itu, sumber stres (stresor) merupakan situasi

yang melebihi kemampuan pikiran atau tubuh individu. Ketika situasi tersebut memberikan rangsangan, maka individu akan melakukan *appraisal* (penilaian) dan *coping* (penanggulangan). Merujuk pada Lazarus & Folkman (1984), ada dua tahap *appraisal* yang dilakukan individu ketika mengalami stres, yaitu:

### 1. *Primary Appraisal*

*Primary appraisal* merupakan penilaian tahap awal dilakukan oleh individu pada saat mulai mengalami suatu peristiwa. Terdapat tiga tahap dalam *primary appraisal*, yaitu *irrelevant*, *benign-positive* dan *stressful*. *Irrelevant* terjadi ketika individu berhadapan dengan situasi yang tidak memberikan dampak apapun terhadap kesejahteraan dan kesehatannya. Dengan kata lain, individu tidak membutuhkan usaha apapun ketika menghadapi suatu permasalahan karena tidak ada yang dihilangkan dan diterima dalam proses transaksi ini. *Benign-positive* terjadi ketika hasil dari pertempuran berdampak positif pada peningkatan kesejahteraan individu. Sebagai hasilnya, akan timbul luapan perasaan emosi, seperti bahagia, kasih, senang, dsb. *Stressful* terjadi ketika individu tidak lagi memiliki kemampuan secara personal untuk menghadapi penyebab stres.

### 2. *Secondary Appraisal*

*Secondary appraisal* proses penentuan jenis *coping* yang bisa dilakukan dalam menghadapi situasi-situasi yang mengancam. *Coping* tergantung pada penilaian terhadap hal yang bisa dilakukan untuk mengubah situasi. Terdapat dua metode *coping* yang dilakukan ketika menghadapi stres, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* adalah cara menanggulangi stres dengan berfokus pada permasalahan yang dihadapi. *Coping* ini dilakukan untuk mengurangi stres dengan cara langsung menghadapi sumber stres atau masalah yang terjadi.



*Emotion-focused coping* adalah cara penanggulangan stres dengan melibatkan emosi. *Coping* ini melibatkan emosi dan dilakukan karena individu menganggap tidak ada lagi upaya yang dapat dilakukan. Dengan demikian, *problem-focused coping* merupakan penanggulangan stres yang berurusan dengan situasi secara langsung sedangkan *emotion-focused coping* merupakan penanggulangan stres yang berfokus pada emosi dan diri sendiri.

### **2.3. Karakteristik Mahasiswa**

#### **2.3.1. Definisi Mahasiswa**

Mahasiswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab untuk mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi. Dalam struktur pendidikan di Indonesia, mahasiswa adalah jenjang pendidikan tertinggi. Wulan & Abdullah (2014) mengemukakan bahwa mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi dan secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi. Untuk strata 1 (S1) sendiri, individu yang berperan sebagai mahasiswa memiliki rentang usia sekitar 18-22 tahun.

#### **2.3.2. Peranan Mahasiswa**

Faruk (2012) mengemukakan terdapat lima peranan mahasiswa, yaitu:

1. *Iron Stock*. Mahasiswa diharapkan menjadi individu yang kompeten dan termotivasi, sehingga dapat menjadi penerus generasi sebelumnya. Pada hakikatnya, peran mahasiswa sebagai sumber zat besi bagi sumber daya nasional dan harapan masa depan yang lebih baik.

2. *Guardian of Value*. Mahasiswa berperan sebagai penjaga nilai-nilai di masyarakat. Berpikir secara ilmiah untuk mencari tahu kebenaran dari setiap permasalahan yang ada.
3. *Agent of Change*. Mahasiswa sebagai agen dari suatu perubahan. Hal ini dikarenakan mahasiswa merupakan fase terakhir untuk para pelajar dalam menempuh pendidikan yang lebih tinggi agar dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang telah diperoleh demi melakukan perubahan menuju arah yang lebih baik.
4. *Moral Control*. Kekuatan moral mahasiswa harus bertindak sebagai kekuatan moral nasional. Artinya, mahasiswa perlu memiliki tolak ukur dasar pikiran, sikap dan bahasa yang benar.
5. *Social Control*. Mahasiswa harus berperan sebagai pengontrol kehidupan sosial. Dalam hal ini, mengontrol kehidupan masyarakat dapat menjadikan diri sebagai jembatan antara masyarakat dengan pemerintah.

#### **2.4. Kontribusi Tingkat Stres terhadap *Emotional Eating* pada Mahasiswa**

Pada penelitian terdahulu, telah banyak ditemukan hubungan antara stres dengan *emotional eating*. *Emotional eating* dianggap sebagai perilaku makan yang muncul akibat dari stres atau emosi negatif yang dirasakan individu. Selain itu, *emotional eating* biasanya terjadi ketika individu berupaya untuk mengendalikan emosinya atau pelarian masa sulit yang mengarah pada makanan. *Emotional eating* termasuk perilaku makan yang tidak sehat karena memberikan efek nyaman bersifat sementara dan tentunya tidak dapat menyelesaikan masalah serta berdampak buruk bagi kesehatan (Lazarevich et al., 2015).

*Emotional eating* timbul saat individu sedang berada pada situasi sulit yang membuatnya merasakan emosi-emosi negatif. Saat individu merasakan emosi negatif, individu membutuhkan impuls yang dapat merepresi emosi yang dirasakan. Penelitian yang dilakukan oleh Helizaputri (2015) menemukan bahwa ketika individu sedang berada pada situasi yang tidak diinginkan, individu cenderung membutuhkan sesuatu untuk melepaskan atau melampiaskan emosi negatif yang dirasakan, salah satunya melalui makanan.

Selain emosi negatif yang dapat menjadi pemicu, *emotional eating* juga dapat disebabkan oleh stres. Stres terbukti dapat menimbulkan perubahan pada perilaku makan yang dilakukan oleh individu (Tomiyama, 2018). Makan menjadi bentuk kompensasi diri yang dilakukan individu untuk menghilangkan stres yang dirasakan (Ramadhani & Mahmudiono, 2021). Penelitian yang telah dilakukan oleh Jayne et al. (2020) menemukan bahwa tingkat stres berkorelasi dengan *emotional eating*. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami, maka semakin tinggi pula tingkat *emotional eating*.

*Emotional eating* dapat terjadi pada setiap kalangan, termasuk mahasiswa. Mahasiswa merupakan individu dengan usia yang rentan mengalami stres akibat tanggung jawab yang lebih besar dan dianggap lebih mandiri dibandingkan saat menjadi siswa dibangku sekolah. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat pendidikan individu maka semakin besar pula tanggung jawab yang perlu dilaksanakan (Hulukati & Djibran, 2018). Mahasiswa secara bertahap mengemban tanggung jawab kesehatannya sendiri, sehingga pada periode ini merupakan waktu yang tepat untuk mempromosikan sekaligus memulai pola hidup sehat. Mahasiswa diharapkan dapat mengemban tanggung jawabnya terhadap kesehatan dengan meningkatkan kualitas kesehatan diri. Namun pada

kenyataannya, mahasiswa masih mengalami peningkatan tekanan atau masalah kehidupan. Hal tersebut menimbulkan tekanan emosional bagi mahasiswa (Dewayani, Sukarlan & Turnip, 2011).

Bukan hanya menimbulkan tekanan emosional akibat tuntutan pada periode ini, mahasiswa juga berpotensi mengalami stres akibat perubahan yang terjadi dan mengharuskan mahasiswa untuk menghadapinya (Santrock, 2019). Berbagai hal dapat menjadi stresor bagi mahasiswa yang mengakibatkan mahasiswa mengalami stres dengan beragam dampak negatif, salah satunya adalah perubahan perilaku makan (Surjadi, 2013). Mahasiswa seringkali menerapkan perilaku makan tidak sehat, salah satunya adalah *emotional eating*. Padahal mahasiswa membutuhkan perilaku makan yang lebih sehat agar mengurangi masalah kesehatan yang dapat mengganggu aktivitasnya. Kesehatan yang baik untuk mahasiswa dapat dilakukan dengan menerapkan gaya hidup sehat, dapat dimulai dari memiliki perilaku makan sehat dan mengonsumsi makanan yang sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh. Gaya hidup ini mampu menjaga kesehatan yang baik dan meningkatkan kepuasan hidup (Santrock, 2019). Dengan menjaga dan menerapkan pola makan seimbang mahasiswa dapat menghindari beberapa penyakit fisiologis kronis dan gangguan psikologis (Surjadi, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Gryzela & Ariana (2021) bahwa stres dapat memicu terjadinya *emotional eating* pada mahasiswa dengan presentase 24,24% responden berada pada kategori tinggi dan 6,06% berada pada kategori sangat tinggi. Selain itu, *emotional eating* yang terjadi pada mahasiswa dengan tingkat stres tinggi cenderung mengalami peningkatan konsumsi makanan manis dan menunjukkan frekuensi mengonsumsi makanan yang lebih tinggi (Almogbel et al.,

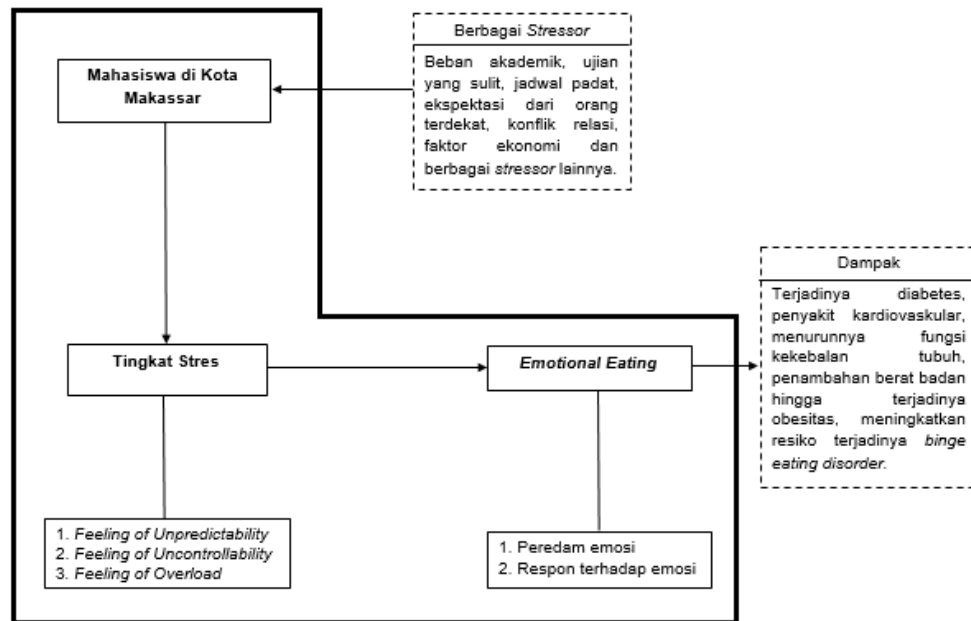
2019; Oliver & Wardle, 1999). Hill et al. (2018) mengungkapkan bahwa individu yang sedang mengalami stres karena banyaknya tekanan cenderung mengalihkan pemilihan makan ke makanan ringan, makanan padat energi dan makanan kurang sehat. Selain itu, perilaku makan yang terbentuk sebagai bentuk pengalihan tekanan yang dirasakan dapat terlihat dari sedikit banyaknya makanan yang dikonsumsi. Namun, perilaku makan seperti ini termasuk perilaku makan buruk karena individu tidak menyadari jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi beserta kapan seharusnya individu menyudahi makannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Salsabiela & Putra (2021) menemukan bahwa terdapat beberapa faktor penyebab *emotional eating*, yaitu stres, dipengaruhi oleh hubungan interpersonal, tuntutan akademik dan faktor lainnya. Berdasarkan seluruh faktor yang menentukan *emotional eating*, stres terbukti menjadi faktor yang paling mendominasi terjadinya *emotional eating* pada individu, tak terkecuali mahasiswa. Individu yang memanasikan stres dengan makanan walaupun ketika kondisi sedang tidak lapar dapat menimbulkan terjadinya *emotional eating*. Hal tersebut bukan untuk memuaskan kondisi lapar akan tetapi digunakan sebagai peralihan untuk mendapat kenyamanan, menghilangkan stres, upaya memperbaiki kondisi emosional (Trimawati & Wakhid, 2018).

Trimawati & Wakhid (2018) menemukan bahwa individu yang melakukan *emotional eating* kerap beralasan jika makanan dapat menjadi salah satu solusi yang mudah dijangkau dan sebagai bentuk upaya pengalihan stres. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian oleh Chumaerah (2023) bahwa mahasiswa yang melakukan *emotional eating* menganggap jika hal tersebut bukan sesuatu yang berbahaya justru sebagai sesuatu yang dapat membuat diri merasa sedikit lebih tenang terlebih ketika mengalami stres. Oleh karena itu, untuk meminimalisir

terjadinya *emotional eating*, maka perlu untuk mengetahui kontribusi tingkat stres terhadap *emotional eating* pada mahasiswa.

## 2.5. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

Keterangan :

- : Variabel yang diteliti
- : Variabel yang tidak diteliti
- : Arah hubungan
- : Garis bagan

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, peneliti hendak mengetahui kontribusi tingkat stres terhadap *emotional eating* pada mahasiswa di Kota Makassar. *Emotional eating* dapat dipahami sebagai kecenderungan makan berlebihan yang bukan didasari atas kebutuhan fisik melainkan didasari atas pemenuhan kebutuhan psikologis (Strien et al., 1986). Selain itu, *emotional eating* juga didefinisikan sebagai istilah untuk menggambarkan keinginan makan karena adanya pengaruh emosi negatif yang dirasakan oleh individu (Arnow et al., 1995).

*Emotional eating* dapat dipengaruhi berbagai faktor, salah satunya adalah tingkat stres. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Salsabiela & Putra (2021) yang menemukan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *emotional eating* antara lain stres, tuntutan akademik, keterlibatan individu lain dan faktor lainnya. Berdasarkan keseluruhan faktor tersebut, stres terbukti menjadi faktor yang paling berpengaruh terjadinya *emotional eating* pada individu. Stres merupakan kondisi saat individu mempersepsikan tekanan-tekanan yang dialami (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983).

*Emotional eating* kerap digunakan sebagai upaya untuk meminimalisir ketidaknyamanan akibat stres (Ozier et al., 2007). Namun di sisi lain, *emotional eating* dianggap sebagai perilaku makan yang tidak sehat karena memberikan efek nyaman yang hanya bersifat sementara dan tentunya tidak dapat menyelesaikan masalah serta berdampak buruk bagi kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis. Individu dengan *emotional eating* yang tidak terkontrol dapat menjadi faktor timbulnya diabetes, penyakit kardiovaskular, menurunnya fungsi kekebalan tubuh serta penambahan berat badan hingga obesitas (Salsabiela & Putra, 2022). *Emotional eating* juga dapat meningkatkan resiko terjadinya perilaku makan menyimpang seperti *binge eating* (Chumaerah, 2023).

Sehubungan dengan arah penelitian untuk mengetahui seberapa besar kontribusi tingkat stres terhadap *emotional eating*, sasaran penelitian ini adalah mahasiswa di Kota Makassar. *Student Minds* pada tahun 2014 melaporkan bahwa stres termasuk dalam sepuluh kesulitan besar bagi mahasiswa terkait kesehatan mental. Oleh karena itu, mahasiswa dikategorikan sebagai kelompok yang rentan mengalami stres. Sudah seharusnya mahasiswa mengetahui berbagai upaya untuk meningkatkan kesehatannya yang dapat dimulai dengan menerapkan

perilaku makan yang sehat dan mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan. Selain itu, untuk mencapai performa maksimal, mahasiswa tentu memerlukan kesehatan yang baik. Namun, mahasiswa kerap mengabaikan kesehatannya yang selanjutnya dapat berdampak pada kehidupannya (Santrock, 2019).

Gryzela & Ariana (2021) menemukan bahwa stres dapat memicu terjadinya *emotional eating* pada mahasiswa dengan presentase 24,24%. Penelitian yang dilakukan oleh Sulaeman (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa di Kota Makassar menunjukkan prevalensi stres berada pada kategori sedang cenderung tinggi. Stres dengan kategori sedang menunjukkan angka sebesar 37.1% dan stres dengan kategori tinggi menunjukkan angka sebesar 29.6%. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Tamrin (2021) menemukan bahwa mahasiswa di Kota Makassar memiliki prevalensi *emotional eating* yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 40.9%, kategori tinggi sebanyak 17.5% dan kategori sedang sebanyak 8.6%. Oleh karena itu, peneliti ingin mengkaji lebih lanjut mengenai kontribusi tingkat stres terhadap *emotional eating* pada mahasiswa di Kota Makassar.

## **2.6. Hipotesis Penelitian**

Adapun hipotesis dari penelitian ini, yaitu:

$H_0$  : Tidak terdapat kontribusi tingkat stres terhadap *emotional eating* pada mahasiswa di Kota Makassar

$H_1$  : Terdapat kontribusi tingkat stres terhadap *emotional eating* pada mahasiswa di Kota Makassar