

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA ANGKATAN 2021 DI FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN UNIMUS

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh :

Nunung Tri Utami

30702100007

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA ANGKATAN 2021 DI FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN UNIMUS

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nunung Tri Utami

30702100007

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan penguji guna memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

Agustin Handayani, S. Psi, M. Si

21, Mei 2025

Semarang, 21 Mei 2025

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Joko Kuncoro, S. Psi., M. Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA ANGKATAN DI FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN UNIMUS

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nunung Tri Utami

30702100007

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 28 Mei 2025

Dewan Penguji

1. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si., Psikolog
2. Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Si.
3. Agustin Handayani, S.Psi., M.Si

Tanda Tangan

.....
.....
.....

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 28 Mei 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dwi Ikhwan Hecoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 2107990014

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Nunung Tri Utami dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab meyakini bahwa :

1. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



Semarang, 21 Mei 2025

Yang menyatakan


METERAI TEMPEL
66F40AMX294014194

Nunung Tri Utami
30702100007

MOTTO

“Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan perasaanmu sebagai manusia.”

(Baskara Putra – Hindia)



PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling inti dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan, laporan skripsi ini saya persembahkan untuk :

Diri saya sendiri, Nunung Tri Utami karena telah mampu berusaha dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri walaupun banyak tekanan dari luar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini.

Bapak & Ibu tercinta, saudara saya yang terkasih dan tersayang Mas Zazid Nurrohman, dan Mbak Lailatul Badriyyah, yang senantiasa mendoakan, memberikan, memberikan dukungan, semangat, dan kasih sayang, serta memberikan donatur penulis dalam menjalani masa perkuliahan, proses penyusunan skripsi hingga saat ini.

Dosen pembimbing saya, ibu Agustin Handayani, S.Psi., M.Si yang selalu membimbing dengan penuh kesabaran, arahan, masukan, dan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat dalam menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, hidayah, inayah, serta ridho-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan karya ini dengan lancar sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, semoga senantiasa kita mendapatkan syafa'at-Nya.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan ini masih banyak hambatan, kesulitan, kekurangan. Namun, berkat Ridho Allah SWT, dan berbagai pihak terkait di sekeliling saya, maka penulis mampu melalui dan menyelesaikan skripsi dengan baik. Penulis dengan rasa hormat dan kerendahan hati ingin mengucapkan terima kasih kepada :

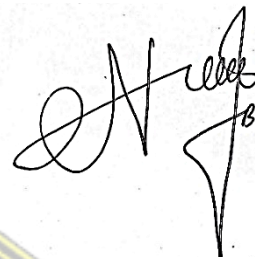
1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dan dosen wali yang senantiasa membantudalam proses akademik maupun penelitian.
2. Ibu Agustin Handayani, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia untuk membimbing dengan penuh kesabaran, memberikan banyak ilmu baru, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
3. Ibu Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing akademik yang telah bersedia untuk membimbing dengan penuh kesabaran.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung selaku tenaga pengajar yang telah memberikan berbagai ilmu dan pengetahuan yang begitu luas dan bermanfaat kepada penulis.
5. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha dan Karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah memberikan bantuan dan fasilitas dalam mengurus proses administrasi.
6. Kaprodi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Seluruh subjek penelitian yang telah membantu dalam pengisian skala penelitian.
8. Bapak & Ibu tercinta, Suharto dan Kiftiyah yang senantiasa mendoakan,

memberikan, memberikan dukungan materil dan moral, kasih sayang sepanjang masa, cinta, doa, dan ridho. Terimakasih telah menjadi sumber kekuatan dan malaikat pelindung untuk penulis.

9. Kakak-kakakku Zazid Nurrohman, S.T dan Lailatul Badriyyah, S.Ak yang selalu memberikan dukungan, doa, nasihat, dan berbagai bantuan, terimakasih karena kalian penulis dapat berjuang untuk meraih gelar sarjana.
10. Sahabat-sahabat seperjuanganku di Fakultas Psikologi, Nisa, Lian, Fina, Aris, Dina, terimakasih kalian menjadi sahabat terbaik untuk 4 tahun masa kuliahku yang selalu menguatkan, menjadi tempat berbagi cerita, selalu ada, dan selalu mendukung dalam berbagai hal.
11. Kepada seseorang yang tak kalah penting Ahmad Khaidlorrofiqi. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya. Telah menjadi rumah, mendukung, menghibur dalam kesedihan, mendengar keluh kesah, dan memberi semangat.
12. Teman-teman seperjuangan kelas A Fakultas Psikologi Angkatan 2021 yang belum bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih atas waktu dan kenangan yang tidak akan terlupakan.
13. Teman-teman Angkatan 2021 Fakultas Psikologi, yang sudah menjadi teman selama masa kuliah, dan memberikan kenangan yang berharga.
14. Seluruh pihak yang telah membantu dalam kelancaran skripsi ini, terimakasih atas dukungan dan bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan syarat memperoleh gelar sarjana Psikologi.
15. Untuk diriku sendiri, yang sudah berjuang dan bekerja keras untuk sampai dititik ini, untuk tidak menyerah dan selalu berusaha dalam menyelesaikan skripsi ini.
16. Pertama dan Terakhir, Kepada Allah SWT yang telah memberikan segala kekuatan, kemampuan, dan segala nikmat-Nya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan masukan, kritik, dan saran dari berbagai pihak untuk menyempurnakan skripsi ini, penulis berharap karya sederhana ini mampu memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi kedepannya.

Semarang, 21 Mei 2025



Nunung Tri Utami

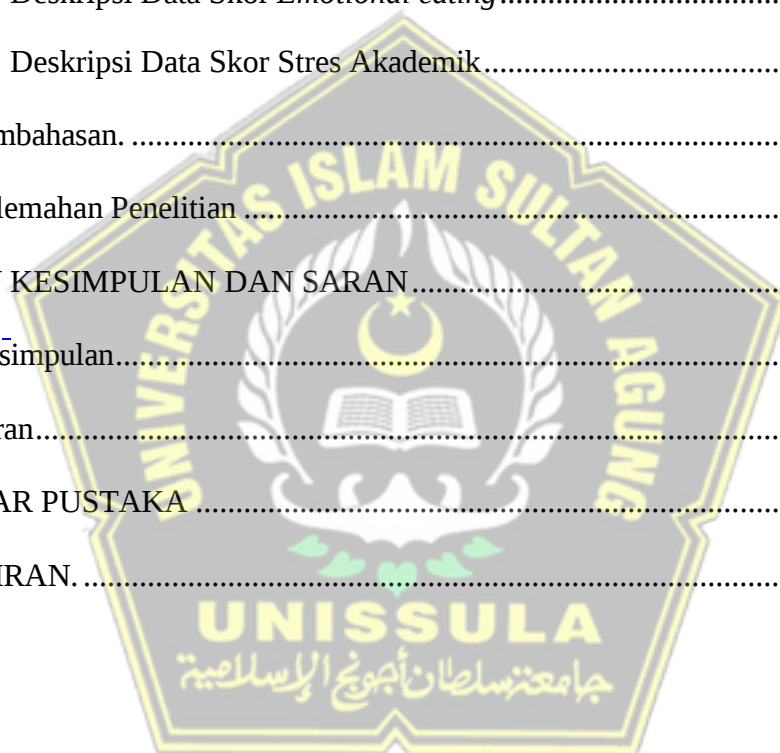


DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. <i>Emotional Eating</i>	9
1. Pengertian <i>Emotional Eating</i>	9
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Emotional Eating</i>	10

3. Aspek-Aspek <i>Emotional Eating</i>	12
B. Stres Akademik.....	14
1. Pengertian Stres Akademik	14
2. Faktor – Faktor Stres Akademik	15
3. Aspek-Aspek Stres Akademik.....	17
C. Hubungan antara Stres Akademik dengan <i>Emotional Eating</i>	20
D. Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Identifikasi Variabel.....	23
B. Definisi Operasional	23
1. <i>Emotional Eating</i>	23
2. Stres Akademik	24
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	24
1. Populasi	24
2. Sampel.....	24
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	25
D. Metode Pengumpulan Data.....	25
1. Skala <i>Emotional Eating</i>	25
2. Skala Stres Akademik	26
E. Validitas, Daya Beda Aitem, dan Estimasi Realibilitas	28
1. Validitas	28
2. Uji Daya Beda Aitem	28
3. Reliabilitas.....	29
F. Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30

A. Orientasi Kancan Penelitian dan Persiapan Penelitian.....	30
1. Orientasi Kancan Penelitian	30
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	31
B. Pelaksanaan Penelitian.....	34
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	35
1. Uji Asumsi.....	35
D. Deskripsi Variabel Penelitian.....	36
1. Deskripsi Data Skor <i>Emotional eating</i>	37
2. Deskripsi Data Skor Stres Akademik.....	38
E. Pembahasan.	39
F. Kelemahan Penelitian	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	42
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.	48



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blue Print Skala <i>Emotional Eating</i>	26
Tabel 2. Blue Print Skala <i>stres akademik</i>	27
Tabel 3. Sebaran Aitem <i>Emotional Eating</i>	32
Tabel 4. Sebaran Aitem Stres Akademik	33
Tabel 5. Sebaran Aitem <i>Emotional Eating</i>	34
Tabel 6. Sebaran Aitem Stres Akademik	34
Tabel 7. Rincian Penelitian.....	35
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas.....	35
Tabel 9. Norma Kategorisasi Skor	37
Tabel 10. Deskripsi Skor Skala <i>Emotional Eating</i>	37
Tabel 11. Norma Kategorisasi Skor <i>Emotional Eating</i>	37
Tabel 12. Deskripsi Skor Stres Akademik	38
Tabel 13. Norma Kategori Skor Skala Stres Akademik.....	38



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kategorisasi <i>Emotional eating</i>	38
Gambar 2. Kategorisasi Stres Akademik.....	39



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A.....	49
LAMPIRAN B.....	55
LAMPIRAN C.....	64
LAMPIRAN D.....	67



HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA ANGKATAN 2021 DI FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN UNIMUS

Nunung Tri Utami¹, Agustin Handayani²

Fakultas Psikologi

¹Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

²Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

Email : nunungtut@std.unissula.ac.id¹

agustin@unissula.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa Angkatan 2021 di Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan UNIMUS. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Angkatan 2021. Dengan jumlah sampel 97 mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik sampling jenuh. Penelitian ini menggunakan skala *emotional eating* dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang dikembangkan oleh Van Strien. Dan skala stres akademik dari *perceived Sources of Academic Stress* yang dikembangkan oleh Bedewey & Gabriel dalam (Ramadhani, 2022). Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,030 dengan $p=0,771$ ($p>0,01$), maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan *emotional eating* atau dengan kata lain hipotesis pada penelitian ini ditolak.

Kata Kunci: Stres akademik, *Emotional eating*

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA ANGKATAN 2021 DI FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN UNIMUS

Nunung Tri Utami¹, Agustin Handayani²

Fakultas Psikologi

¹Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

²Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

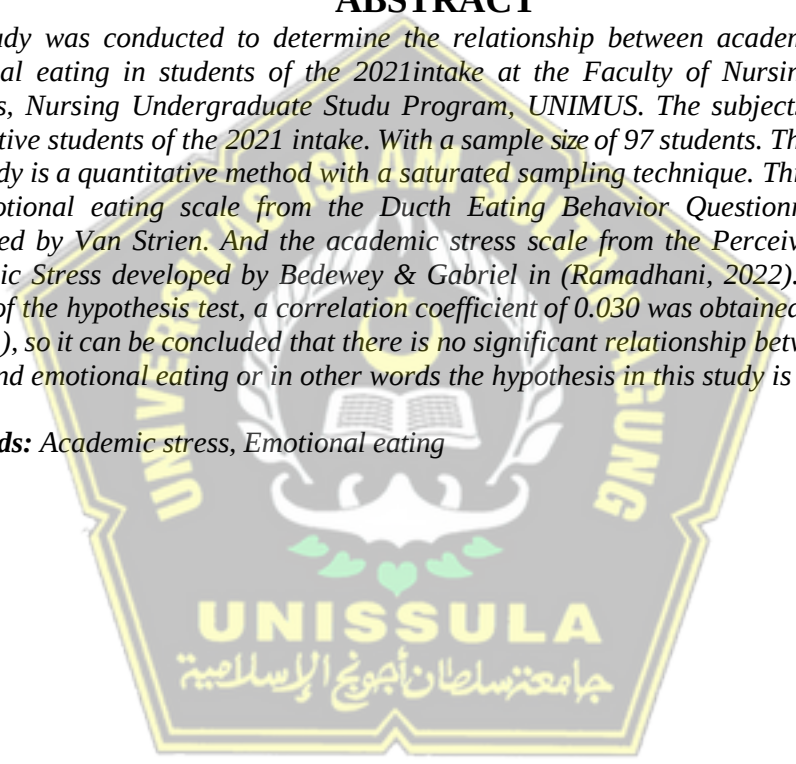
Email : nunungtut@std.unissula.ac.id¹

agustin@unissula.ac.id²

ABSTRACT

This study was conducted to determine the relationship between academic stress and emotional eating in students of the 2021 intake at the Faculty of Nursing and Health Sciences, Nursing Undergraduate Study Program, UNIMUS. The subjects in this study were active students of the 2021 intake. With a sample size of 97 students. The method used in this study is a quantitative method with a saturated sampling technique. This study uses the emotional eating scale from the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) developed by Van Strien. And the academic stress scale from the Perceived Sources of Academic Stress developed by Bedewey & Gabriel in (Ramadhani, 2022). Based on the results of the hypothesis test, a correlation coefficient of 0.030 was obtained with $p=0.771$ ($p>0.01$), so it can be concluded that there is no significant relationship between academic stress and emotional eating or in other words the hypothesis in this study is rejected.

Keywords: Academic stress, Emotional eating



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan kebutuhan pokok yang harus dipenuhi dalam kehidupan untuk menciptakan individu yang cerdas dan berpengetahuan. Menurut undang-undang No. 20/2003 terkait kebijakan pembelajaran nasional, pendidikan didefinisikan guna mewujudkan lingkungan belajar dan metode pembelajaran yang memungkinkan anak didik bersemangat untuk mengembangkan potensi diri mereka, ini mencakup penguatan mental, pengendalian diri, karakter, bakat, akhlak yang terpuji, dan ketrampilan yang dibutuhkan untuk jati diri, masyarakat, bangsa, dan negara.

Perguruan tinggi merupakan tahap akhir untuk meraih gelar sarjana atau pascasarjana, dimana status mahasiswa berbeda dari siswa biasa, sehingga mereka mampu bertanggung jawab pada diri sendiri dan individu lain. Mahasiswa sendiri diartikan sebagai individu yang menempuh pendidikan tinggi seperti universitas, politeknik, instuisi, atau akademik. Selama masa perkuliahan, mahasiswa biasanya menempuh pendidikan selama tiga hingga empat tahun dan diharuskan menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sebagai persyaratan untuk lulus dan mendapatkan gelar sarjana.

Tugas akhir atau skripsi merupakan rangkaian tulisan ilmiah yang dibuat untuk memenuhi syarat kelulusan (Yulianto, 2008). Skripsi seringkali menjadi tantangan yang serius dan menakutkan bagi mahasiswa. Banyak dari mereka menghadapi berbagai hambatan selama proses penyusunannya. Menurut Roellyana, (2016) kebanyakan mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi, sebagaimana mengalami kesulitan dalam menentukan tema, menetapkan sampel instrumen ukur yang tepat, serta hambatan dalam pengumpulan data. Selain itu, mereka juga menghadapi tantangan dalam mencari literatur yang relevan dan valid, serta kesulitan dalam menyusun kalimat yang saling berhubungan dalam paragraf. Proses revisi yang berulang juga menjadi bagian dari tantangan ini. Batas waktu penyusunan skripsi yang mendekati sering kali menjadi

hambatan tambahan, dan mahasiswa juga sering mengalami kesulitan untuk bertemu dengan dosen pembimbing.

Mahasiswa merupakan kelompok yang lekat dengan stres. Termasuk mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Banyak mahasiswa di semester akhir merasa kewalahan dalam proses penyusunan skripsi, yang dapat mengakibatkan perasaan negatif seperti ketegangan, stres, frustrasi, dan kehilangan motivasi. Hal ini dapat menyebabkan mereka menunda penyelesaian skripsi atau bahkan memutuskan untuk tidak menyelesaikannya sama sekali. Salah satu bentuk strategi menanggulangi perasaan negatif dalam menghadapi hambatan dan kendala yang dihadapinya adalah dengan mengonsumsi makanan (Macht, M., & Simon, G., 2011) yang kemudian akan mengarahkan mahasiswa pada perilaku *emotional eating*. Sebagian besar mahasiswa dari fakultas ilmu keperawatan adalah perempuan dan menurut penelitian (Ambarwati dkk, 2017) mahasiswa berjenis kelamin perempuan memiliki level stres yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki. Oleh karena itu, mereka merupakan kelompok yang ideal untuk mengeksplorasi dampak stres akademik pada perilaku makan. Sebagai calon perawat, mahasiswa keperawatan diharapkan memiliki pemahaman yang baik terkait dampak stres akademik pada perilaku makan terhadap kesehatan dan kesejahteraan. Namun, ketika mereka mengalami stres, perilaku makan dapat terpengaruh. Hal ini sangat bertolak belakang pada mahasiswa keperawatan yang juga menjadi contoh ideal dalam mengkaji hubungan antara kesehatan mental dan fisik, mengingat mereka sudah memiliki dasar ilmu kesehatan yang cukup.

Emotional eating di definisikan sebagai suatu fenomena perilaku makan yang dipengaruhi oleh emosi negatif (Bennett, 2013). Munculnya emosi negatif dapat memberikan rangsangan terhadap individu untuk makan sebagai responnya dalam melawan emosi negatif tersebut (Barrada, 2016)

Arnov, (1995) mengatakan bahwa *emotional eating* merupakan suatu cara dimana individu yang mengalami emosi negatif mencoba menyalurkan perasaannya melalui konsumsi makanan. Dalam perilaku *emotional eating*, makanan digunakan sebagai salah satu strategi untuk mengurangi emosi buruk dan

memperoleh dorongan positif. Menurut (Arnov, 1995) pelaku *emotional eating* cenderung mengonsumsi makanan yang bersifat hedonis yang mampu memberikan penguatan yang baik dari segi psikologis maupun fisiologis. Oleh karena itu, *emotional eating* memberikan dampak buruk bagi individu, dimana mereka terlibat dalam perilaku makan yang tidak sehat yang mengandung kalori dan lemak tinggi, yang berpotensi mengakibatkan individu mengalami kelebihan berat badan dan obesitas.

Strien, (2012) mengatakan bahwa individu dengan perilaku *emotional eating* kurang pandai dalam mengenali apakah individu tersebut sebenarnya lapar, kenyang, atau sedang merasa tidak nyaman karena faktor lain, dan individu makan sebagai respons terhadap agitasi emosional daripada makan sebagai respons terhadap rasa lapar internal. Jika perilaku *emotional eating* ini terus terjadi, pada akhirnya akan menyebabkan kelebihan berat badan *overweight* dan obesitas.

Adapun beberapa gejala yang muncul pada aspek *emotional eating* meliputi kecenderungan mahasiswa untuk makan berlebihan saat merasa sedih, marah, cemas, bahagia, sulit mencari jurnal dan buku literatur untuk sebagai landasan teori, mengalami revisi yang berulang-ulang, kesulitan menemui dosen pembimbing maupun ketidaksiapan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Bahkan ketika merasa bahagia setelah revisi dari dosen pembimbing atau selesai melakukan bimbingan mahasiswa cenderung melakukan *self reward* untuk membahagiakan diri dengan cara melampiaskan emosi yang dirasakan dengan makan. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan *emotional eating*. Beberapa emosi negatif yang dapat menjadi pemicu terjadinya *emotional eating* adalah depresi, kecemasan, dan stres. Fenomena depresi menunjukkan hubungan yang signifikan dengan aspek *emotional eating* pada pria (Lazarevich, 2016). Demikian pula tingkat kecemasan juga ditemukan berkorelasi secara signifikan dengan aspek *emotional eating* (Nguyen- Rodriguez, 2009). Selain itu, stres terbukti mampu menyebabkan perubahan dalam pola makan individu (Tomiya, 2010). Dimana perubahan tersebut cenderung menuju arah yang negatif, seperti peningkatan konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah nutrisi

(Hill, 2018).

Selengkapnya, berikut adalah hasil wawancara peneliti mengenai fenomena *emotional eating* terhadap beberapa mahasiswa Angkatan 2021 yang menyusun skripsi di Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Semarang :

“Saya biasanya setelah bimbingan atau selesai ngerjain skripsi suka tiba-tiba kepengen untuk makan apa aja buat bahagiain diri sendiri, walaupun efeknya hanya sementara. Setelah makan, saya merasa lebih baik gitu, tetapi setelah itu saya biasanya kalo lagi kumpul sama temen-temen tu sering merasa cemas liat temen-temen udah semprom sedangkan saya masih bab 1, sering overthinking juga dan stres kalo lagi ngerjain.” (M, 01 Oktober 2024)

“Ya, pernah, saat saya merasa kesulitan selama ngerjain skripsi, seperti sulit cari jurnal, bingung dalam penulisan sitasinya, saya biasanya pergi ke kosan temen gitu nanti ngumpul ngerjain bareng-bareng, setelah selesai meskipun tidak lapar ya nanti temen ada yang pesan makanan junk food saya ikut melakukan hal yang sama (S, 01 Oktober 2024)

“Ya, saya merasa begitu, ketika saya sedang stres, saya cenderung mencari makanan sebagai cara untuk merasa lebih baik, At least walaupun ga benar-benar hilang seenggak nya sedikit mengurangi stress gitu loh, jadi lebih fresh, semangat dl, saya seringnya ngemil makanan manis atau makanan cepat saji gitu, kadang juga iuran masak di kosan temen gitu nanti dimakan bareng-bareng.” (A, 22 November 2024)

Berdasarkan penuturan dari beberapa mahasiswa yang menyusun skripsi di Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Semarang diatas dapat disimpulkan bahwa subjek cenderung mencari makanan sebagai pelarian saat menghadapi stres akademik. Hal tersebut salah satu faktor internal yang mempengaruhi *emotional eating*. Selain itu juga terdapat faktor eksternal juga berperan aktif dalam kejadian *emotional eating* yaitu pengaruh sosial dengan menghabiskan waktu bersama teman-teman untuk makan.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *Emotional eating* meliputi stres, *stuffing emotion*, kebosanan atau perasaan hampa, pengaruh sosial, dan

kebiasaan makan saat masa kanak-kanak (Smith, 2021). Depresi, kecemasan, dan stres merupakan faktor internal dalam *emotional eating*, sedangkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *emotional eating* adalah pengaruh sosial yang dapat terjadi dalam bentuk konformitas, sosialisasi dan tekanan teman sebaya.

Hal ini didukung penelitian dari (Syarofi, 2020) yang menemukan bahwa mahasiswa mengalami stres atau perasaan tertekan dan terbebani selama proses penyelesaian skripsi. Perasaan tertekan ini mempengaruhi kondisi psikologis individu, salah satunya dengan munculnya kecenderungan *emotional eating*. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Wakhid, 2018) yang menunjukkan bahwa dari 76 (48,7%) responden yang sedang mengerjakan skripsi 37 diantaranya menunjukkan perilaku *emotional eating*.

Dikalangan mahasiswa, sumber stres bisa berasal dari aspek akademis maupun non- akademis (Bedewy, 2015). Stres yang dialami oleh mahasiswa disebabkan oleh faktor akademik seperti, tekanan untuk lulus pada mata kuliah tertentu, banyaknya tugas yang harus di selesaikan, kecemasan saat menghadapi ujian, tuntutan untuk meraih nilai ujian yang tinggi, serta pengaturan waktu belajar (Rahmawati, 2016) selain itu, faktor non akademik yang turut mempengaruhi meliputi, faktor sosiokultural, lingkungan, dan atribut psikologis individu itu sendiri (Brand, 2009). Berbagai studi menunjukkan, bahwa mahasiswa, terutama pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir sering mengalami stres yang paling utama di sebabkan oleh tekanan akademik, termasuk mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

Stres akademik merupakan masalah yang serius di kalangan mahasiswa selain mereka di hadapkan pada tuntutan untuk menyelesaikan skripsi, mahasiswa keperawatan juga diwajibkan untuk menjalani ujian praktik klinik melalui metode yang disebut *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE). Praktik ini dirancang untuk menguji kompetensi mahasiswa secara objective dan terstruktur, termasuk pengukuran tanda vital, seperti tekanan darah, denyut nadi, suhu, dan pemberian obat. Tugas ini dilakukan tidak langsung pada pasien tetapi menggunakan phantom atau probandus, dan

mahasiswa hanya diberikan waktu lima menit dalam setiap stase untuk menyelesaikan kasus yang diberikan. Tak hanya itu, mereka juga harus menjalani tugas praktik laboratorium yang melibatkan prosedur langsung, seperti suntik menyuntik antar teman. Tuntutan tersebut seringkali membuat mahasiswa mengalami stres berlebih yang mengakibatkan banyak mahasiswa merasa terbebani oleh tugas-tugas akademik yang memaksa mereka untuk lembur dan begadang hingga larut malam. Kelelahan dan tekanan ini dapat mengarah pada perilaku *emotional eating*, dimana mereka cenderung mengonsumsi makanan tidak sehat sebagai langkah untuk mengatasi stres yang mereka alami. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Nurrahmi dkk, 2017) dan (Rahakratat., 2021) terkait hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan stres, bahwa mahasiswa keperawatan tingkat akhir mengalami stres lebih tinggi dibandingkan mahasiswa lain.

Menurut (Misra, 2024) stres akademik mencakup persepsi siswa terhadap banyaknya materi pelajaran yang harus dikuasai tentang ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya. Lebih lanjut (Thurusan, 2005) menyatakan bahwa stres akademik dapat disebabkan oleh pelajaran tertentu yang dirasakan sangat sulit, diajarkan oleh pengajar yang ditakuti, dan tidak disenangi, serta jumlah pelajaran yang dirasakan terlalu banyak. Tingginya tingkat stres dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan fisik, permasalahan mental seperti kecemasan, panik, hingga depresi, serta mengganggu kinerja akademik dan memunculkan perilaku negatif (Shankar, 2016). Stres akademik dapat berdampak negatif pada mahasiswa seperti gangguan kesehatan mental, gangguan kualitas tidur, kesehatan fisik, pola hidup yang tidak sehat serta penurunan prestasi akademik.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Tabroni dkk, 2021) bahwa tingkat stres mahasiswa keperawatan berada pada kategori stres berat dan *stressor* yang paling tinggi yang menyebabkan stres adalah *stressor* terkait akademik. Selain itu, sebagian besar mahasiswa dari fakultas ilmu keperawatan adalah perempuan dan berdasarkan penelitian (Ambarwati dkk, 2017) data menunjukkan bahwa tingkat stres tertinggi dialami oleh perempuan dengan

presentase stres sedang 33,6%, dan tingkat stres berat 4,0% yang dianalisis menggunakan *univariate* analisis *bivariate* dengan uji *chi-square*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rachmah, 2009) diketahui bahwa dari 76 responden yang merupakan mahasiswa Tingkat akhir, 48% diantaranya memiliki perilaku *emotional eating*. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Trimawati, 2018) juga menunjukkan mahasiswa dari 366 responden yang merupakan mahasiswa dengan rentang usia 18-30 Tahun, 85 % diantaranya memiliki *emotional eating* yang tinggi. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh (Gryzela, 2021) menunjukkan bahwa dari 198 mahasiswa perempuan berusia 21- 22 Tahun, sebanyak 37,88% diantaranya mengalami *emotional eating* kategori sedang, 24,24% diantaranya mengalami *emotional eating* kategori sangat tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh (Ertem, 2021) menunjukkan bahwa pada siswa, *emotional eating* digunakan sebagai strategi coping untuk mengatasi stres. Selaras dengan hal tersebut, (Bennett, 2013) mengatakan bahwa tingkat stres yang tinggi memicu perilaku makan emosional siswa tanpa memandang jenis kelamin.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada teknik pengambilan sampel dimana penelitian sebelumnya menggunakan teknik *purposive sampling* sedangkan penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh dengan sample populasi mahasiswa kesehatan. Penelitian ini juga menggunakan teori, aspek, dan subjek yang berbeda dari penelitian sebelumnya.

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang yang telah disampaikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa angkatan 2021 di Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Semarang.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji keterkaitan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa angkatan 2021 di Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Semarang.

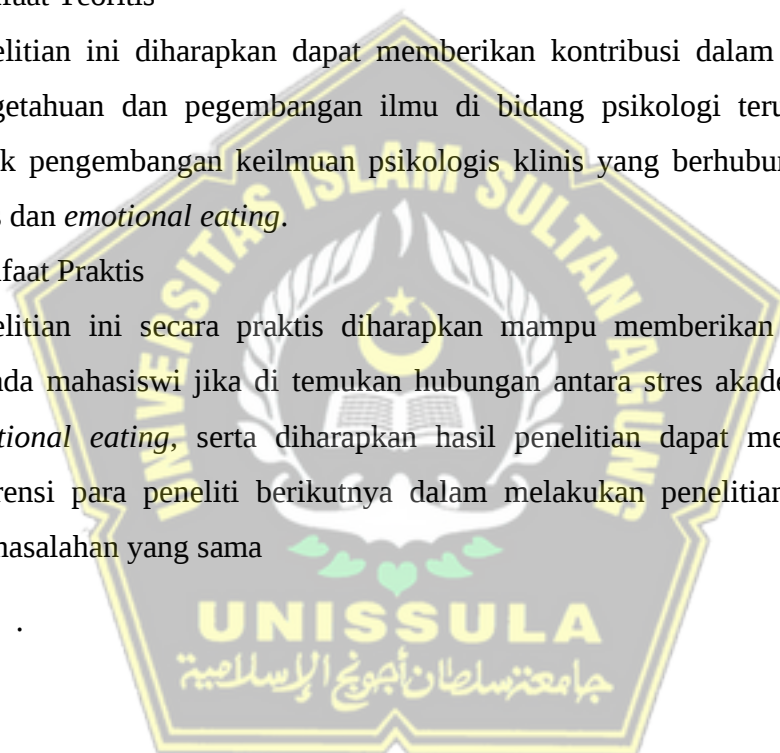
C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperluas pengetahuan dan pengembangan ilmu di bidang psikologi terutama dalam aspek pengembangan keilmuan psikologis klinis yang berhubungan dengan stres dan *emotional eating*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini secara praktis diharapkan mampu memberikan pemahaman kepada mahasiswi jika di temukan hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating*, serta diharapkan hasil penelitian dapat menjadi bahan referensi para peneliti berikutnya dalam melakukan penelitian lebih pada permasalahan yang sama



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Emotional Eating

1. Pengertian *Emotional Eating*

Suatu keadaan dimana seseorang memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap emosi, bukan karena rasa lapar fisik melainkan mereka menggunakan strategi tersebut untuk mengatasi perasaan negatifnya. Orang yang mengalami *emotional eating* menggunakan makanan untuk mengatasi perasaan negatif seperti stres, cemas, depresi, atau kesedihan. Makanan seringkali menjadi cara untuk mencari kenyamanan, memberikan rasa senang sementara, atau mengalihkan perhatian dari masalah yang dihadapi (Strien, 2012). *Emotional eating* diartikan sebagai kecenderungan untuk makan berlebihan sebagai respon terhadap emosi negatif, seperti kecemasan, stres, frustrasi, ketegangan dan kehilangan motivasi (Van Strien, 2007). Dalam menanggapi emosi negatif *emotional eating* sangat mungkin mengonsumsi makanan yang tinggi lemak, gula, dan kalori Elfhag, (2005) Individu dengan perilaku *emotional eating* kurang pandai dalam mengenali rasa lapar, kenyang, atau sedang merasa tidak nyaman karena faktor lain. Jika kebiasaan makan emosional ini terus terjadi dapat menyebabkan penambahan berat badan yang dapat mengakibatkan penyakit tertentu seperti diabetes dan penyakit jantung (Melanson, 2007).

Emotional eating adalah perilaku makan yang dipengaruhi oleh emosi negatif (Bennett, 2013). Ketika emosi negatif muncul dapat mendorong individu untuk makan sebagai bentuk responnya dalam menghadapi emosi negatif tersebut (Barrada, 2016). *Emotional eating* adalah perilaku makan secara berlebihan yang terjadi ketika individu mengalami emosi negatif (Serin, 2018). Lebih lanjut, *Emotional eating* merupakan suatu kebiasaan makan dengan jumlah berlebih dan cenderung memilih jenis makanan yang tidak sehat dan tinggi gula, garam dan lemak yang disebabkan oleh emosi dan bukan karena lapar (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Hilde Bruch seorang pakar *eating disorders* dalam (Macht & Simon, 2011)

mengatakan bahwa pola makan yang menjadi kebiasaan untuk mengatasi emosi negatif pada akhirnya dapat menyebabkan obesitas. Tidak berhenti sampai disitu, *emotional eating* juga memiliki hubungan yang positif pada *eating disorders* (seperti *binge eating* dan *bulimia nervosa*) (Macht & Simon, 2011).

Emotional eating terdiri dari empat jenis yaitu *the trigger*, *the cover up*, *the false bliss* serta *the hang-over*. Individu yang merasa nyaman setelah mengonsumsi sesuatu (makan) saat mengalami stres, berada dalam fase *the false bliss*. Dimana rasa nyaman tersebut bersifat hanya sementara dan hanya berlangsung dalam waktu tertentu (Gori, 2018). Jika pola tersebut dilakukan secara terus-menerus, dapat menyebabkan masalah nutrisi, seperti obesitas (McLaughlin, 2014). Hal ini disebabkan oleh peningkatan kadar ghrelin dalam darah saat mengalami stres, yang kemudian dapat menyebabkan meningkatnya nafsu makan. Individu dengan *emotional eating* cenderung mengonsumsi makanan dalam jumlah lebih banyak guna menekan ghrelin. Yang berpotensi terjadinya *binge eating* pada individu tersebut (Zaini, 2019).

Van Strien, (1986) menyatakan bahwa *emotional eating* adalah dorongan untuk makan secara berlebihan yang muncul sebagai sebuah reaksi terhadap emosi negatif seperti depresi, stres dan kecemasan. Pendapat ini didukung oleh teori *Psychosomatic* menurut (Bruch, 1964), teori ini menjelaskan bahwa perilaku makan berlebihan (*overating*) sebagai respon terhadap emosi negatif dapat terjadi akibat kurangnya kesadaran interoseptif pada individu (Reichenberger, 2020).

Berdasarkan penjelasan mengenai pengertian *emotional eating* di atas, dapat disimpulkan bahwa *emotional eating* adalah kebiasaan makan yang disebabkan oleh emosi negatif yang cenderung memilih jenis makanan yang tidak sehat sebagai salah satu cara untuk meredam emosi negatif tersebut sekaligus memperoleh dorongan positif.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Emotional Eating*

(Gavin, 2014) menguraikan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *emotional eating* antara lain sebagai berikut :

a. Stres

Stres bisa menyebabkan rasa lapar, tidak hanya di dalam pikiran. Ketika stres berlangsung dalam jangka panjang, seperti perasaan yang tidak beraturan, hal ini akan meningkatkan hormon stres (kortisol) yang kemudian memicu keinginan untuk makan.

b. 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 seseorang ingin mengonsumsi makanan saat pikiran dan perasaan sedang penat.

c. Kebosanan atau perasaan hampa

Keinginan untuk makan sering kali muncul sebagai upaya mengatasi kebosanan, atau sebagai cara untuk mengisi kekosongan, dimana makanan digunakan sebagai pemenuh hasrat mulut.

d. Kebiasaan masa kanak-kanak

Ingatan masa kecil yang terkait dengan makanan seperti memperoleh hadiah berupa coklat atau permen setelah meraih nilai baik dapat mempengaruhi kebiasaan makan. Kebiasaan makan yang terkait dengan emosi selama masa kanak-kanak seringkali terbawa hingga masa dewasa.

e. Pengaruh sosial

Menghabiskan waktu bersama orang lain saat makan merupakan cara yang efektif untuk mengurangi stres, namun hal ini juga memiliki resiko yang menimbulkan makan secara berlebihan. Individu sangat mudah dipengaruhi oleh makanan yang tersedia maupun karena melihat orang lain makan.

Menurut (Lazarevich, 2016) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *emotional eating* yaitu :

a. Depresi

Suatu kondisi mental yang ditandai oleh perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat dan kesenangan dalam aktivitas yang biasanya disukai, serta berbagai gejala fisik dan emosional lainnya.

b. Kecemasan

Respons emosional yang ditandai oleh perasaan khawatir, cemas, atau takut

yang berlebihan terhadap situasi yang dianggap mengancam.

c. Stres

Stres adalah respons fisiologis dan psikologis terhadap tekanan atau tuntutan yang dihadapi individu.

Seperti yang dikatakan oleh (Trimawati, 2018) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku *emotional eating* diantaranya adalah :

a. *Stuffing emotion*

Stuffing emotion yaitu kondisi makan yang muncul bukan karena lapar tetapi cenderung untuk kenyamanan.

b. Kebosanan atau perasaan hampa

Kebosanan atau perasaan hampa dapat berasal dari kebiasaan masa kecil dimana hadiah diberikan dalam bentuk makanan sehingga saat dewasa hal tersebut menjadi kebiasaan. Selain itu, pengaruh dari lingkungan sosial juga turut berperan.

3. Aspek-Aspek *Emotional Eating*

Pada sub skala *emotional eating* yang terdapat dalam instrumen pengukuran *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang dikembangkan oleh (Van Strien, 1986) aspek *emotional eating* dibagi menjadi dua bagian, yaitu :

a. Sebagai Peredam Emosi

Emotional eating yaitu sebagai cara untuk mengatasi emosi tertentu misalnya dengan makan ketika tidak sedang melakukan kegiatan, merasa bosan, atau merasa kesepian.

b. Sebagai respon terhadap emosi yang jelas

Emotional eating dipahami sebagai sebuah bentuk respon terhadap perasaan tertentu seperti makan saat sedang marah, sedih, atau kecewa.

Menurut *Emotional Eating Scale* (EES) yang dikembangkan oleh (Goldbacher, 2012) *emotional eating scale* (EES) terdiri dari empat aspek yaitu:

a. *Anger* (marah)

Aspek ini mengacu pada kecenderungan individu untuk makan sebagai respons terhadap perasaan marah. Ketika seseorang merasa marah, mereka

mungkin mencari makanan sebagai cara untuk mengatasi atau mengekspresikan emosi tersebut.

b. *Anxiety* (kecemasan)

Aspek ini menggambarkan bagaimana kecemasan dapat memicu perilaku makan. Individu yang mengalami kecemasan mungkin menggunakan makanan sebagai cara untuk menenangkan diri atau mengalihkan perhatian dari perasaan cemas yang mereka alami.

c. *Depression* (depresi)

Aspek ini berkaitan dengan penggunaan makanan sebagai mekanisme coping terhadap perasaan depresi. Makan dapat menjadi cara bagi individu untuk mencari kenyamanan atau pelarian dari perasaan sedih atau putus asa.

d. *Somatic eating* (makan somatik)

Aspek ini mencakup makan yang dipicu oleh sensasi fisik atau ketidaknyamanan tubuh, seperti rasa lapar yang tidak terkontrol atau keinginan untuk makan yang muncul dari sinyal tubuh, bukan dari kebutuhan emosional.

Meule, (2018) mengatakan bahwa terdapat empat aspek dari *emotional eating* yaitu :

a. *Happiness*

Aspek ini menggambarkan perilaku makan yang terjadi sebagai respon perasaan bahagia. Individu mungkin cenderung mengonsumsi lebih banyak makanan ketika merasa senang.

b. *Sadness*

Aspek ini menggambarkan perilaku makan yang terjadi sebagai respon terhadap perasaan sedih. Individu mungkin mencari makanan sebagai cara untuk mengatasi atau meredakan emosi negatif yang terkait dengan kesedihan.

c. *Anger*

Aspek ini mencakup perilaku makan yang dipicu oleh kemarahan. Ketika merasa marah, individu mungkin mengonsumsi makanan sebagai cara untuk mengekspresikan atau mengalihkan perhatian dari emosi tersebut.

d. *Anxiety*

Aspek ini merujuk pada perilaku makan yang terjadi sebagai respons terhadap perasaan cemas atau khawatir. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi mungkin mengonsumsi lebih besar makanan saat merasa tegang atau cemas.

Berdasarkan aspek-aspek yang dijelaskan menurut (Van Strien, 1986), dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek *emotional eating* terdiri sebagai peredam emosi, dan sebagai respon terhadap emosi yang jelas.



B. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Stres merupakan kondisi dimana interaksi antara individu dan lingkungannya menyebabkan individu merasakan adanya perbedaan antara tuntutan fisik atau psikologis dari suatu situasi tertentu dengan sumber daya biologis, psikologis dan sosial yang dimiliki oleh individu (Lazarus dkk, dalam Sarafino, (2002). Menurut Lazarus dalam (Ogden, 2000) stres melibatkan dua komponen utama, yaitu stresor dan respon yang diberikan individu terhadap stresor Lin, 2009 menambahkan bahwa stres akademik muncul dari interaksi antara guru dan siswa, kecemasan terkait hasil belajar, ujian atau tes yang akan dihadapi, proses belajar secara berkelompok, pengaruh teman sebaya dalam proses akademik, kemampuan mengelola waktu, serta persepsi individu tentang kemampuan belajarnya sendiri yang pada akhirnya mempengaruhi kinerja akademik mereka.

Stres akademik sendiri dapat diartikan sebagai tekanan yang dialami seseorang berdasarkan persepsi dan penilaian diri terhadap stres akademik yang berhubungan dengan aspek ilmu pengetahuan dan pendidikan (Govaerts, 2004). Kondisi ini dapat muncul apabila tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk memenuhi tuntutan akademik (Wilks, 2008).

Menurut Gadzella, (2005) stres akademik adalah persepsi individu terhadap stresor akademik dan respon yang muncul akibatnya, yang meliputi reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stresor tersebut. Gadzella, (2005) juga mendefinisikan stres sebagai keadaan yang memaksa seseorang untuk menyesuaikan diri dengan situasi yang lebih rutinitas kehidupan sehari-hari. Respon tubuh terhadap stres dilihat sebagai gabungan dari reaksi fisiologi, emosional, dan perilaku.

Pada mahasiswa stres berasal dari faktor akademik maupun non-akademik seperti faktor sosial budaya, lingkungan sekitar, dan atribut psikologis lainnya. Bedewy, (2015) Stres akademik adalah suatu bentuk stres yang terjadi akibat stresor akademik dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar misalnya, tekanan untuk naik kelas, durasi belajar,

kecemasan menghadapi ujian, banyak tugas yang harus di selesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang kompleks, pengambilan keputusan terkait masa depan, dan pengelolaan waktu dapat menjadi penyebab stres (Heiman, 2005). Stres akademik timbul ketika proses belajar dirasakan tidak menyenangkan, sulit dijalani, atau membuat individu kehilangan motivasi (Oh, 1999).

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah diuraikan mengenai stres akademik dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan kondisi yang dialami oleh siswa dan mahasiswa akibat tekanan dan tuntutan yang berkaitan dengan aktivitas akademis, seperti, beban kerja yang berlebihan, tekanan untuk berprestasi dan kurangnya dukungan sosial yang dapat berdampak pada reaksi fisik maupun psikologis yang dimiliki individu.

2. Faktor – Faktor Stres Akademik

Nur, 202 menjelaskan terdapat dua faktor penyebab stres akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal

Faktor yang berasal dari dalam diri individu yang melibatkan aspek psikologis, emosional, dan fisik. Seperti, ekspektasi diri yang tinggi, kecemasan, depresi, gangguan emosional, serta kekhawatiran tentang masa depan,

b. Faktor eksternal

Faktor yang berasal dari lingkungan sekitar yang meliputi situasi atau kondisi yang dialami oleh seseorang, seperti, tekanan akademik, hubungan sosial, lingkungan tempat tinggal, dukungan sosial yang kurang, serta lingkungan tempat tinggal yang tidak memadai.

Menurut (Zami, 2021) faktor penyebab stres yang dihadapi mahasiswa sangat beragam beberapa diantaranya :

a. Adaptasi mahasiswa terhadap lingkungan dan budaya baru

Mahasiswa yang masuk ke lingkungan akademik baru sering kali mengalami perubahan dalam budaya dan interaksi sosial yang mencakup pengenalan terhadap norma, nilai, dan kebiasaan yang berlaku di kampus serta

kemampuan untuk berinteraksi dengan individu dengan berbagai latar belakang.

b. Kebutuhan belajar

Mahasiswa memiliki kebutuhan yang beragam, dalam memahami pentingnya cara belajar yang efektif sesuai dengan gaya individu yang mencakup akses terhadap sumber daya pendidikan, bimbingan akademik, serta dukungan emosional untuk mengatasi stres.

c. Pekerjaan latihan dari mata kuliah yang di berikan dosen.

Pekerjaan latihan merupakan bagian penting dalam proses pembelajaran yang bertujuan untuk mendalami materi kuliah. Mencatat tugas-tugas sebagai evaluasi, ketrampilan praktis, analisis kritis, dan penerapan teori dalam konteks nyata.

Faktor penyebab stres akademik menurut (Oktavia, 2019) yaitu :

a. Harapan yang tinggi

Harapan yang berasal dari dalam diri maupun dari luar, seperti keluarga dan dosen. Harapan ini bisa menjadi beban yang menciptakan stres ketika mahasiswa merasa kesulitan untuk memenuhi ekspektasi tersebut.

b. Informasi yang berlebihan

Terlalu banyak informasi yang dapat menyebabkan kebingungan dan kesulitan dalam menentukan fokus studi, yang pada akhirnya meningkatkan tingkat stres.

c. Tekanan akademis

Tuntutan yang dihadapi dalam dunia pendidikan, seperti deadline tugas, ujian, dan penilaian yang ketat, dapat menciptakan tekanan yang signifikan bagi mahasiswa.

d. Ambisi yang tidak realistis

Mahasiswa sering kali memiliki ambisi yang berlebihan, seperti ingin mencapai nilai yang sempurna atau mendapatkan prestasi akademis yang sangat tinggi. Ambisi yang tidak sesuai dengan kenyataan dapat menyebabkan kekecewaan dan stres.

e. Peluang yang terbatas

Keterbatasan sumber daya seperti akses ke buku, internet, atau fasilitas belajar lainnya.

f. Daya saing yang tinggi

Lingkungan akademik yang kompetitif, dimana mahasiswa bersaing untuk mendapatkan nilai atau penghargaan, dapat menyebabkan meningkatnya tekanan psikologis dan stres, karena merasa terancam oleh keberhasilan orang lain.

3. Aspek-Aspek Stres Akademik

(Gadzella, 2005) menambahkan bahwa stres akademik terbagi menjadi dua aspek yaitu :

a. Stressor akademik

Stressor akademik diartikan sebagai suatu stimulus yang mengharuskan adanya penyesuaian diri terlepas dari berbagai macam peristiwa yang biasa terjadi pada kehidupan sehari-hari. Sumber stres akademik dibagi menjadi lima dimensi diantaranya adalah :

1.) *Frustrations* (frustasi)

Berhubungan dengan hambatan mencapai suatu tujuan, kesukaran dalam kehidupan, minimnya sumber daya, kegagalan meraih sesuatu yang telah terencana, penolakan secara sosial, perasaan kecewa dalam membangun relasi, mengabaikan kesempatan.

2.) *Conflicts* (konflik)

Berhubungan dalam memilih berbagai pilihan yang diinginkan, pilihan yang tidak diinginkan, dan diantara keduanya.

3.) *Pressures* (tekanan)

Berhubungan dengan daya saing, batas waktu, dan beban pekerjaan yang tinggi.

4.) *Changes* (perubahan)

Berhubungan dengan keadaan kurang menyenangkan, perubahan yang terjadi dalam waktu yang sama, serta kehidupan dan tujuan yang mengalami gangguan.

5.) *Self-imposed* (pemaksaan diri)

Berhubungan dengan daya juang, dikagumi banyak orang, terlalu khawatir dengan berbagai hal, kebiasaan menunda, dan perasaan cemas ketika menghadapi ujian.

b. Reaksi terhadap stres akademik

Reaksi terhadap stres akademik merupakan suatu respon yang terjadi ketika tubuh mengalami stres secara akademik. Reaksi terhadap stres akademik yaitu:

1. *Physiological* (reaksi fisik)

Merupakan respon yang dirasakan secara fisik seperti berkeringat secara berlebihan, berbicara tidak lancar, tubuh gemetar, bergerak lebih cepat, kelelahan. Sakit perut, sesak nafas, sakit punggung, permasalahan pada kulit, sakit kepala, sendi meradang, dan perubahan berat badan secara drastis.

2. *Emotional* (reaksi emosi)

Merupakan respon yang melibatkan berbagai emosi diantaranya perasaan takut, sedih, marah, dan bersalah.

3. *Cognitive appraisal* (penilaian kognitif)

Merupakan penilaian individu terhadap situasi yang dapat memicu stressor dan penilaian mengenai penggunaan strategi yang efektif dalam mengatasi kondisi yang penuh tekanan.

Menurut (Sarafino E. P., 1984) menjelaskan terdapat dua aspek stres akademik yaitu:

a. Aspek biologis

Aspek biologis saat mengalami stres menunjukkan gejala secara fisik. Gejala fisik yang sering dirasakan seperti nyeri pada kepala, adanya gangguan tidur, gangguan pencernaan, produksi keringat yang berlebihan, gangguan kulit, dan gangguan makan. Selain itu, gejala lain yang dirasakan individu adalah otot tegang, detak jantung tak beraturan, merasa tidak nyaman, khawatir, terjadi penurunan selera makan, mual, dan sebagainya.

b. Aspek psikologis

Gejala yang dirasakan terbagi menjadi 3 antara lain :

1.)Gejala kognisi (pikiran)

Individu yang sedang berada pada situasi stres dapat mengganggu proses berpikirnya. Beberapa gejala yang dialami diantaranya mengalami gangguan dalam mengingat, pemusatan perhatian, dan konsentrasi. Gejala lain yang menandakan adanya gangguan secara kognisi adalah munculnya perasaan rendah diri, takut akan kegagalan, mudah melakukan tindakan yang memalukan, adanya perasaan cemas terhadap masa depan dan emosi yang tidak stabil.

2.)Gejala emosi

Stres dapat mempengaruhi kondisi emosi individu. Pada kondisi stres individu akan memunculkan gejala-gejala seperti mudah tersinggung atau marah, rasa cemas yang terlalu berlebihan pada sesuatu, adanya perasaan tidak bahagia, dan depresi.

3.)Gejala tingkah laku

Keadaan stres pada individu berpengaruh pada tingkah laku yang cenderung kurang positif dan menyebabkan permasalahan secara interpersonal. Gejala yang dimunculkan diantaranya sulit untuk bekerja sama, hilangnya minat terhadap sesuatu, kurang mampu bersikap tenang, mudah terkejut, meningkatnya kebutuhan seksual, penggunaan obat terlarang dan minuman keras, serta terjadi peningkatan dalam merokok.

Pada skala *Perceived Sources of Academic* yang dikembangkan oleh (Bedewy, 2015) terdapat tiga aspek stres akademik yaitu :

a. Stres terkait ekspektasi akademik

Stres diartikan sebagai dampak dari ekspektasi akademik seperti persaingan dalam nilai dengan mahasiswa lain, kritik dari dosen terhadap hasil akademis, dan harapan orang tua terhadap kinerja akademis.

b. Stres terkait tugas dan ujian

Stres dijelaskan sebagai sebab dari beban tugas yang banyak, kurikulum

yang ketat, waktu yang banyak dihabiskan untuk mengikuti pelajaran, serta ujian yang digunakan untuk menilai performa akademik mahasiswa.

c. Stres terkait persepsi diri dalam hal akademis

Stres dijelaskan sebagai akibat dari persepsi yang dimiliki mahasiswa itu sendiri

terkait masa depan sebagai mahasiswa dan karir di masa mendatang.

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat disimpulkan aspek-aspek stres akademik yaitu menurut Bedewy, (2015) terbagi menjadi tiga aspek yaitu stres terkait ekspektasi akademik, aspek stres terkait tugas dan ujian, dan aspek terkait persepsi diri dalam hal akademis.

C. Hubungan antara Stres Akademik dengan *Emotional Eating*

Skripsi seringkali menjadi momok yang serius dan menakutkan bagi siswa, termasuk mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Sebagian mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi, seperti menentukan judul, sampel, serta dalam mencari literatur yang relevan dan valid. Hal ini dapat menyebabkan mereka menunda penyelesaian skripsi atau bahkan memutuskan untuk tidak menyelesaikannya sama sekali. Ketika menghadapi stres akademik, mahasiswa sering kali mengalami berbagai emosi negatif seperti kecemasan, frustrasi, dan ketidakpastian. Untuk mengatasi emosi-emosi ini, mahasiswa mencari cara yang tepat dan mudah untuk merasa lebih baik, salah satunya adalah dengan makan. *Emotional eating* adalah perilaku dimana seseorang mengonsumsi makanan sebagai respon terhadap emosi, bukan rasa lapar. Setelah mengalami *emotional eating*, mahasiswa merasa bersalah tentang pilihan makanan yang mereka pilih. Hal ini dapat menciptakan siklus negatif, dimana rasa bersalah terkait makan berujung pada kecemasan yang lebih besar, sehingga memicu lebih banyak *emotional eating*. Kebiasaan *emotional eating* yang berkepanjangan dapat berdampak serius pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa keperawatan seperti, penambahan berat badan, kelelahan, dan penurunan konsentrasi dapat terjadi, yang tentunya akan menghambat

kemampuan mereka untuk berkinerja baik di akademik. Ini menjadi masalah yang serius, dimana stres akademik dapat meningkat akibat penurunan performa akademik yang dihasilkan dari *emotional eating*.

Menurut (Ozier, 2007) seseorang yang mengalami *emotional eating* menggunakan makanan dan makan berlebih, sebagai upaya untuk memperbaiki suasana hati dan meminimalisir ketidaknyamanan akibat dari stres yang dirasakan, bukan untuk memuaskan rasa laparnya. *Emotional eating* juga dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *emotional eating* adalah faktor eksternal yang meliputi pengaruh sosial, keluarga, dan teman sebaya. Selain itu faktor internal yang dapat mempengaruhi *emotional eating* adalah stres, coping, kebosanan atau perasaan hampa, dan kebiasaan masa kanak-kanak (Gavin, 2014). (Lazarevich, 2016) juga menyebutkan faktor internal yang mempengaruhi *emotional eating* adalah depresi, kecemasan, dan stres. Stres adalah fenomena yang umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dikalangan mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Berbagai studi menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswa cukup tinggi, sebagian besar penyebab stres pada mahasiswa ini berasal dari faktor akademik. Stres akademik dapat diartikan sebagai kondisi dimana individu merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dan menganggap tuntutan tersebut sebagai beban atau tekanan yang berasal dari diri sendiri (Barseli, 2017). Ketika mahasiswa merasa tertekan karena tugas-tugas akademik mereka, otak akan merespon dengan melepaskan hormon stres seperti kortisol. Kelebihan kortisol dapat meningkatkan rasa lapar dan keinginan untuk makan makanan yang memberikan rasa nyaman, seringkali berupa makanan tinggi kalori yang kemudian mengakibatkan mahasiswa terjebak dalam siklus *emotional eating* dengan mengonsumsi makanan yang tidak sehat yang dapat berdampak pada berat badan, kesehatan fisik, dan bahkan kesehatan mental mereka, yang kemudian mengakibatkan munculnya, perasaan cemas, atau depresi. Seperti teori coping (*Coping Theory*) yang dikemukakan (Lazarus, 1984) suatu tindakan yang digunakan individu untuk mengatasi stres. Jika mahasiswa tidak dapat

dapat mengidentifikasi cara coping yang sehat (seperti berbicara dengan teman atau berolahraga) mereka cenderung beralih ke strategi maladaptif, seperti *emotional eating*, untuk mengatasi tekanan yang mereka rasakan.

Mahasiswa yang kurang memiliki keterampilan dalam mengatur emosi mungkin lebih cenderung menggunakan makanan sebagai pelarian sementara dari stres, yang memberikan rasa puas yang sementara meskipun tidak menyelesaikan masalah yang mendasar. Seperti dalam teori pengaturan diri (*Self-Regulation Theory*) menurut (Bandura, 1991) yang berfokus pada bagaimana individu mengatur perilaku, emosi, dan pikiran mereka sendiri untuk mencapai tujuan. Dengan kemampuan pengaturan diri yang rendah individu lebih rentan terhadap perilaku impulsif, seperti *emotional eating*, saat mereka menghadapi situasi yang menekan. Mahasiswa dengan kemampuan pengaturan diri yang rendah mungkin merasa lebih kesulitan mengelola stres dan lebih mudah menggunakan makanan sebagai alat untuk menenangkan diri.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres akademik dengan *emotional eating* saling berkaitan. Individu yang mengalami tingkat stres yang tinggi cenderung lebih rentan terhadap perilaku *emotional eating* sebagai cara untuk memperbaiki suasana hati dan mengurangi ketidaknyamanan yang muncul akibat dari stres, bukan sebagai akibat dari rasa lapar itu sendiri.

D. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan, hipotesis yang diajukan menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa angkatan 2021 di Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah artinya semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa maka semakin tinggi pula perilaku *emotional eating* yang mereka lakukan. Sebaliknya semakin rendah tingkat stres akademik mahasiswa maka semakin rendah pula tingkat perilaku *emotional eating* tersebut.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Variabel merupakan segala hal yang berkaitan dengan atribut, sifat, nilai dari seseorang yang memiliki kriteria atau variasi yang telah ditetapkan oleh peneliti dapat memperoleh informasi dan dapat di tarik kesimpulan (Sugiyono, 2013), variabel terdiri dari dua, yaitu variabel tergantung dan variabel bebas. Variabel tergantung merupakan variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya pengaruh dari variabel lain, atau variabel terikat oleh variabel lain. Sedangkan variabel bebas yaitu variabel yang variasinya mempengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel lain (Azwar, 2017).

1. Variable Tergantung : *Emotional Eating* (Y)
2. Variable bebas : Stres Akademik (X)

B. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi yang menggambarkan atau menjelaskan mengenai variabel yang diteliti berdasarkan karakteristik variabel tersebut (Azwar, 2017). Definisi operasional yang terdapat dalam penelitian ini yaitu variabel tergantung dan variabel bebas.

1. *Emotional Eating*

Emotional eating merupakan perilaku yang merujuk pada kecenderungan individu untuk menggunakan makanan sebagai mekanisme *coping* dalam mengatasi berbagai emosi seperti stres, frustrasi, kecemasan, kesedihan, dan kebosanan. Hal ini dapat di ukur melalui frekuensi dan jumlah makanan yang di konsumsi saat mengalami emosi negatif, serta seleksi jenis makanan yang cenderung menjadi pilihan, seperti makanan tinggi lemak, gula, dan karbohidrat. *Emotional eating* diukur pada alat ukur *Dutch Eating Behavior Questionnere* (DEBQ) yang dikembangkan oleh (Van Strien, 1986) yang disusun berdasarkan aspek peredam emosi dan aspek respon terhadap emosi yang jelas. Semakin tinggi skor subjek dalam mengisi skala, maka akan semakin tinggi pula skor *emotional eating* yang subjek miliki, begitupu

sebaliknya. Semakin rendah skor subjek dalam mengisi skala maka akan semakin rendah pula skor *emotional eating* yang subjek miliki.

2. Stres Akademik

Stres akademik merupakan bentuk stres yang dialami oleh individu, khususnya mahasiswa atau pelajar, yang disebabkan oleh tuntutan dan tekanan yang berkaitan dengan lingkungan akademik, yang mencakup tekanan untuk mencapai prestasi akademik, memenuhi tenggat waktu, menghadapi ujian, dan mengelola beban kerja yang tinggi. Stres akademik diukur menggunakan skala *Perceived Sources of Academia* yang dikembangkan oleh (Bedewy, 2015) yang disusun berdasarkan 3 aspek yaitu aspek stres terkait ekspektasi akademik, aspek terkait tugas dan ujian, dan aspek stres terkait persepsi diri dalam hal akademis. Semakin tinggi skor skala stres akademik yang diperoleh maka akan semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor skala stres akademik maka akan semakin rendah pula tingkat stres akademik yang subjek miliki.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Dalam penelitian kuantitatif, populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2011). Menurut (Margono, 2004) populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, hewan, benda, tumbuhan, fenomena, gejala, dan peristiwa lainnya yang memiliki karakteristik tertentu dalam suatu penelitian. Pada penelitian ini populasi yang digunakan adalah mahasiswa angkatan 2021 di Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Program Studi S1 Unimus yang berjumlah 97 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi berkarakteristik sama dengan populasi, suatu sampel dikatakan memiliki representasi yang baik bergantung pada kesamaan ciri atau karakteristik dengan populasi yang digunakan dalam

penelitian (Azwar, 2017). Hal ini dapat diperoleh jika sampel dapat merepresentasikan populasi. Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti menentukan karakteristik sampel yaitu mahasiswa angkatan 2021 di Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Program Studi S1 Unimus.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel adalah metode penentuan sampel dalam suatu penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik sampling, yaitu Sampling Jenuh. Sampling jenuh adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel dalam penelitian. Sampel jenuh sering digunakan dalam penelitian dengan populasi terbatas, sehingga tidak perlu melakukan pemilihan sampel secara acak. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 97 mahasiswa angkatan 2021 di Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Program Studi S1 Unimus.

D. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan skala. Skala diartikan sebagai sekumpulan pertanyaan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut (Azwar, 2017). Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua macam skala yaitu skala *emotional eating* dan skala stres akademik.

1. Skala *Emotional Eating*

Skala *emotional eating* disusun berdasarkan aspek *emotional eating* menurut (Van Strien T. F., 1986). Meliputi aspek peredam emosi dan aspek respon terhadap emosi yang jelas. Penelitian ini mengadaptasi dan memodifikasi skala emotional yang ada pada alat ukur *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang di kembangkan oleh Van Strien, dalam (Hidayat, 2024) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,911 dari koefisien *Cronbach alpha*.

Tabel 1. Blue Print Skala *Emotional Eating*

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Peredam Emosi	5	5	10
2.	Respon Terhadap Emosi yang jelas	5	5	10
	Jumlah	10	10	20

Skala *emotional eating* ini menggunakan empat model alternatif jawaban diantaranya yaitu (SS) yang berarti sangat sesuai, (S) yang berarti sesuai, (TS) yang berarti tidak sesuai, dan (STS) yang berarti sangat tidak sesuai. Skala ini memiliki 2 aitem *favourable* dan *unfavourable* dengan jumlah masing-masing 10 aitem. Aitem *favourable* yaitu sebuah pernyataan yang mendukung aspek yang akan diungkapkan sedangkan aitem *unfavourable* adalah pernyataan yang tidak mendukung aspek yang diungkapkan. Penelitian ini menerapkan metode penskalaan subjek, yaitu sebuah metode perhitungan yang berfokus pada suatu kontinum penilaian sehingga memperoleh kedudukan relatif pada individu menurut atribut yang diukur (Azwar, 2017).

Penilaian skor dalam aitem *favourable* yaitu skor 1 pada jawaban sangat tidak sesuai (STS), skor 2 pada jawaban tidak sesuai (TS), skor 3 pada jawaban sesuai (S), dan skor 4 pada jawaban responden yang sangat sesuai (SS). Penskalaan pada aitem *unfavourable* dilakukan dengan urutan sebaliknya, yaitu memberikan skor 4 pada jawaban sangat tidak sesuai (STS), skor 3 pada jawaban tidak sesuai (TS), skor 2 pada jawaban sesuai (S), dan skor 1 untuk jawaban responden sangat sesuai (SS). Tinggi rendahnya penilaian *emotional eating* dapat dilakukan dari skor total skala *emotional eating* yang telah diisi oleh responden.

2. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik dalam penelitian ini menggunakan aspek yang disusun oleh (Bedewy, 2015) meliputi aspek stres terkait ekspektasi akademik, aspek stres terkait tugas dan ujian, dan aspek stres terkait persepsi diri dalam

hal akademis. Penelitian ini menggunakan skala *Perceived Sources of Academic Stress* yang dikembangkan oleh Bedewey & Gabriel dalam (Ramadhani, 2022) dan telah di adaptasi ke Bahasa Indonesia. dengan nilai reliabilitas sebesar 0,805 dari koefisien *Cronbach alpha*.

Tabel 2. Blue Print Skala stres akademik

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Stres terkait ekspektasi akademik	4		4
2.	Stres terkait tugas dan ujian	6	2	8
3.	Stres terkait persepsi diri dalam hal akademis	3	3	6
	Jumlah	13	5	18

Skala stres akademik ini menerapkan model empat alternatif jawaban diantaranya yaitu (SS) yang berarti sangat sesuai, (S) yang berarti sesuai, (TS) yang berarti tidak sesuai, dan (STS) yang berarti sangat tidak sesuai. Skala ini memiliki 18 aitem yang terdiri dari 13 aitem *favourable* dan 5 aitem *unfavourable*. Aitem *favourable* yaitu sebuah pernyataan yang mendukung aspek yang akan diungkapkan sedangkan aitem *unfavourable* adalah pernyataan yang tidak mendukung aspek yang diungkapkan. Penelitian ini menerapkan metode penskalaan subjek, yaitu sebuah metode perhitungan yang berfokus pada suatu kontinum penilaian sehingga memperoleh kedudukan relatif pada individu menurut atribut yang diukur (Azwar, 2017).

Penilaian skor dalam aitem *favourable* yaitu skor 1 pada jawaban sangat tidak sesuai (STS), skor 2 pada jawaban tidak sesuai (TS), skor 3 pada jawaban sesuai (S), dan skor 4 pada jawaban responden yang sangat sesuai (SS). Penskalaan pada aitem *unfavourable* dilakukan dengan urutan sebaliknya, yaitu memberikan skor 4 pada jawaban sangat tidak sesuai (STS), skor 3 pada jawaban tidak sesuai (TS), skor 2 pada jawaban sesuai (S), dan skor 1 untuk jawaban responden sangat sesuai (SS). Tinggi rendahnya penilaian stres akademik dapat dilakukan dari skor total skala stres akademik yang telah diisi

oleh responden.

E. Validitas, Daya Beda Aitem, dan Estimasi Realibilitas

1. Validitas

Uji validitas merupakan suatu alat yang menunjukkan seberapa jauh suatu instrument memiliki ketepatan dan kecermatan dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, S., 2020). Pengukuran dengan validitas tinggi jika mempunyai hasil data yang akurat dan memberikan suatu gambaran dari variabel yang sesuai dengan tujuan pengukuran (Azwar, S., 2020). Skala dengan hasil ukur yang akurat dapat dikatakan sebagai skala yang memiliki validitas tinggi, begitu juga sebaliknya skala dengan hasil ukur yang tidak akurat dapat dikatakan sebagai skala dengan validitas rendah. Penelitian ini akan menggunakan validitas isi, yang mana merupakan pengujian validitas yang dilakukan dengan cara membandingkan antara isi instrument dengan isi ataupun rancangan yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013).

Penelitian ini akan menggunakan *Expert judgement*, dimana memerlukan pengujian pada kelayakan dan relevansi aitem dari seorang ahli. *Expert judgement* pada penelitian ini adalah dosen pembimbing skripsi.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem yaitu seberapa jauh aitem tersebut bisa memberikan perbedaan antara individu atau suatu kelompok yang memiliki suatu atribut dan tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, S., 2020). Indeks daya deskriminasi merupakan indikator keselarasan antara fungsi aitem dengan fungsi skala secara menyeluruh, dapat disebut dengan konsistensi aitem total (Azwar, S., 2020). Batasan kriteria dari pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem total yang digunakan yaitu $r_{ix} \geq 0,30$, yang artinya semua aitem bila mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya bedanya dianggap memuaskan. Aitem dengan koefisien korelasi dibawah 0,30 maka diinterpretasikan sebagai aitem yang berdaya beda rendah (Azwar, S., 2020). Apabila aitem yang memiliki koefisien korelasi aitem total sama dengan atau lebih besar dari 0,30 maka memperoleh hasil yang lebih dari jumlah aitem yang dispesifikasikan

dalam rencana untuk dijadikan skala maka dapat dipilih aitem-aitem yang lolos tidak dapat mencukupi jumlah yang diinginkan maka dapat dipertimbangkan untuk menurunkan sedikit dari batas kriteria menjadi 0,25 sehingga jumlah aitem yang diinginkan dapat tercapai (Azwar, S., 2020).

Uji daya beda aitem dalam penelitian ini dihitung menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan bantuan program SPSS (*Statistical packages for social science*) versi 22.0.

3. Reliabilitas

Reliabilitas atau *reliability* merupakan sejauh mana hasil pengukuran itu konsisten atau tetap dan memberikan hasil yang sama setelah dilakukan pengukuran beberapa kali. Salah satu alat ukur dapat dikatakan reliabel apabila digunakan beberapa kali atau berulang-ulang tetap menunjukkan hasil yang relative sama (Azwar, 2017).

(Azwar, 2017) menjelaskan bahwa hasil uji reliabilitas dapat dikatakan reliabel apabila skor reliabilitas menunjukkan angka 0-1,00. Semakin mendekati 1,00 maka pengukuran tersebut dikatakan semakin reliabel atau tinggi. Pengujian reliabilitas menggunakan *Alpha cronbach* yang mana akan memberikan harga yang lebih kecil atau sama dengan reliabilitas yang sebenarnya, sehingga akan mendapatkan hasil yang teliti dan dapat mendekteksi hasil yang sebenarnya yang dibantu dengan program SPSS (*Statistical packages for sosial science*) versi 22.0.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan cara untuk mengolah data dan dilakukan setelah data dari seluruh responden maupun data dari sumber lain telah terkumpul (Sugiyono, 2013). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji *statistic korelasi product moment*, hal tersebut dikarenakan sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu menguji hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* Angkatan 2021 di Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Semarang. Perhitungan penelitian ini menggunakan SPSS(*Statistical packages for sosial science*) versi 20.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian merupakan sebuah tahapan awal yang dilakukan oleh peneliti sebelum melaksanakan penelitian. Hal ini bertujuan untuk mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan selama penelitian berlangsung. Tahapan awal dalam penelitian dimulai dengan menentukan lokasi penelitian sesuai dengan karakteristik populasi. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Semarang yang beralamat di Jl. Kedungmundu raya no. 18 Semarang.

Universitas Muhammadiyah Semarang atau biasa dikenal dengan nama UNIMUS merupakan sebuah Universitas yang didirikan oleh pimpinan wilayah Muhammadiyah Jawa tengah sejak tahun 1996, dan setelah melalui berbagai proses, Universitas ini meraih izin operasional dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia pada 4 Agustus 1999. Pada pembukaan, UNIMUS menawarkan 14 program studi yang beragam termasuk Kesehatan masyarakat, Teknik, dan Bahasa, menunjukkan komitmen Lembaga terhadap Pendidikan dalam bidang Kesehatan dan teknik. Seiring waktu, Universitas ini terus berinovasi dan berkembang, menambahkan program studi baru serta menggabungkan akademik terkait di tahun 2002 untuk lebih memenuhi kebutuhan Pendidikan yang ada.

Tahapan selanjutnya setelah menentukan lokasi penelitian adalah peneliti melakukan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara terhadap sejumlah mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2021 yang sedang menyusun skripsi terkait dengan *Emotional eating*. Tahap berikutnya yaitu meminta data mahasiswa yang akan ditetapkan sebagai populasi sampel dalam penelitian, dan selanjutnya peneliti mencari data pendukung lainnya seperti teori dan penelitian terdahulu untuk dijadikan landasan dalam penelitian.

Adapun pertimbangan peneliti dalam menentukan Universitas

Muhammadiyah Semarang (UNIMUS) sebagai tempat penelitian yaitu sebagai berikut:

- a. Penelitian mengenai hubungan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa Angkatan 2021 yang menyusun skripsi di Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan UNIMUS belum pernah dilakukan di lokasi tersebut,
- b. Universitas Muhammadiyah Semarang (UNIMUS) sesuai dengan permasalahan yang diteliti.
- c. Jumlah dan karakteristik subjek sesuai dengan syarat penelitian.
- d. Adanya izin dari pihak Universitas untuk melaksanakan penelitian.

Berdasarkan pertimbangan yang telah diuraikan diatas, maka peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian di Universitas Muhammadiyah Semarang.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan penelitian perlu dilakukan agar proses penelitian dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan prosedur sehingga meminimalisir terjadinya kekeliruan yang dapat menghambat proses penelitian. Terdapat beberapa persiapan peneliti dalam melakukan penelitian yang terdiri dari beberapa tahapan, yaitu :

a. Persiapan Perizinan

Tahapan perizinan merupakan syarat awal sebelum melakukan penelitian yang harus dipenuhi. Tahap pertama yang dilakukan peneliti yaitu peneliti mengajukan permohonan perizinan kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang guna pembuatan surat izin penelitian yang kemudian akan diserahkan kepada Fakultas yang telah ditentukan, tertanggal surat 17 April 2025 dengan nomor surat 695/c.1/Psi-SA/IV/2025.

b. Penyusunan Alat Ukur

Dalam penelitian kuantitatif, skala merupakan sebuah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Terdapat 2 skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala *emotional eating* dan skala stre

akademik. Penjelasan terkait skala yang akan digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1.) Skala *Emotional eating*

Penyusunan pada skala *emotional eating* merupakan hasil modifikasi dari skala *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang di kembangkan oleh Van Strien, dalam (Hidayat, 2024). Skala ini disusun berdasarkan aspek menurut Van Strien, yaitu : a) Aspek Peredam Emosi, b) Aspek Respon terhadap Emosi yang jelas. Skala ini terdiri dari 20 aitem (10 *Favorable* dan 10 *Unfavorable*). Skala ini memiliki 4 pilihan jawaban yakni (SS) yang berarti sangat sesuai, (S) yang berarti sesuai, (TS) yang berarti tidak sesuai, dan (STS) yang berarti sangat tidak sesuai. Penilaian aitem *favorable* yaitu skor 4 untuk jawaban sangat sesuai (SS), skor 3 untuk jawaban sesuai (S), skor 2 untuk jawaban tidak sesuai (TS), dan skor 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS). Sedangkan penilaian aitem *unfavorable* memiliki skor 4 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS), skor 3 untuk jawaban tidak sesuai (TS), skor 2 untuk jawaban sesuai (S), dan skor 1 untuk jawaban sangat sesuai (SS). Berikut diantaranya sebaran aitem *emotional eating*.

Tabel 3. Sebaran Aitem *Emotional Eating*

Aspek	Aitem		Total
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Peredam Emosi	1, 10, 11, 15, 20	3, 9, 13, 18, 19	10
Respon Terhadap Emosi yang Jelas	2, 5, 6, 7, 12	4, 8, 14, 16, 17	10
Total	10	10	20

2.) Skala Stres Akademik

Skala stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres akademik oleh *Perceived Sources of Academic Stress* yang dikembangkan oleh Bedewey & Gabriel dalam (Ramadhani, 2022) dan telah di adaptasi ke Bahasa Indonesia. Penyusunan skala stres akademik

menggunakan aspek-aspek yang dikembangkan oleh (Bedewy, 2015) yaitu : a) Aspek stres terkait ekspektasi akademik, b) Aspek stres terkait tugas dan ujian, c) Aspek stres terkait persepsi diri dalam hal akademis. Skala stres akademik terdiri dari 18 aitem (13 *favorable* dan 5 *unfavorable*). Skala ini memiliki 4 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (S), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Berikut diantaranya sebaran aitem stres akademik.

Tabel 4. Sebaran Aitem Stres Akademik

Aspek	Aitem		Total
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Stres terkait ekspektasi akademik	6, 9, 13, 14		4
Stres terkait tugas dan Ujian	10, 11, 12, 15, 16, 17	4, 5	8
Stres terkait persepsi diri dalam hal akademis	7, 8, 18	1, 2, 3	6
Total	13	5	18

c. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur

Tahap selanjutnya setelah diberikan skor pada setiap aitem pernyataan yaitu melaksanakan pengujian daya beda aitem dan perhitungan koefisiensi reliabilitas terhadap skala *emotional eating* dan skala stress akademik. Uji daya beda aitem dilakukan untuk dapat mengetahui aitem mana yang memiliki atribut yang dapat diukur dan tidak. Hasil hitungan uji daya beda aitem pada setiap skala yaitu sebagai berikut :

1) Skala *Emotional eating*

Adanya hasil uji daya beda aitem terhadap 97 mahasiswa dalam skala *emotional eating* dengan analisis *product moment* yang memiliki 20 aitem diperoleh 13 aitem yang memiliki daya beda tinggi dan 7 aitem dengan daya beda rendah. Terdapat indeks daya beda aitem tinggi bergerak antara 0,077 – 0,316 dan aitem

dengan daya beda rendah bergerak antara -0,078- -0,296. Hasil estimasi reabilitas *alpha Cronbach* pada skala *emotional eating* menghasilkan reabilitas 0,242 dari 13 aitem. Berikut merupakan sebaran aitem skala *emotional eating* :

Tabel 5. Sebaran Aitem *Emotional eating*

Aspek	Aitem		Total
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Peredam Emosi	1,10,11*,15*,20	3,9,13,18,19	10
Respon Terhadap Emosi yang Jelas	2,5*,6*,7*,12	4*,8,14,16,17	10
Total	10	10	20

Keterangan *) = Aitem berdaya beda rendah

2) Skala Stres Akademik

Hasil uji daya beda aitem terhadap 97 mahasiswa didalam skala stres akademik yang terdiri dari 18 aitem diperoleh 10 aitem memiliki daya beda tinggi dan 8 aitem memiliki daya beda rendah. Terdapat indeks daya beda aitem tinggi bergerak antara 0,04 – 0,296 dan aitem dengan daya beda rendah bergerak antara 0, - -0,156. Hasil estimasi reabilitas *alpha Cronbach* pada skala stres akademik menghasilkan reabilitas sebesar 0,129 dari 10 aitem. Berikut merupakan sebaran aitem skala stres akademik.

Tabel 6. Sebaran Aitem Stres Akademik

Aspek	Aitem		Total
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Stres terkait ekspektasi akademik	6,9,13,14		4
Stres terkait tugas dan Ujian	10, 11, 12, 15, 16, 17	4, 5	8
Stres terkait persepsi diri dalam hal akademis	7, 8, 18	1, 2, 3	6
Total	13	5	18

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 18 April – 2 Mei 2025. Sampel sekaligus populasi dalam penelitian ini berjumlah 97 mahasiswa yang

merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2021. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan *Probability Sampling* dengan metode *sampling jenuh*. Penelitian ini dilakukan secara online melalui *google form* yang dibagikan peneliti ke program studi S1 Keperawatan melalui masing-masing

group whatsapp kelas, yaitu kelas AB, CD, EF, dan G. Dari hasil pengumpulan data tersebut, terdapat 97 jawaban dengan 89 perempuan dan 8 laki-laki. Berikut rincian data penelitian :

Tabel 7. Rincian Penelitian

Karakteristik	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentasi	Total
S1 Keperawatan	Perempuan	89	91,79%	89
	Laki-laki	8	8,24%	8
Total				97

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan tahapan pertama yang dilakukan sebelum melakukan analisis data yang terdiri dari uji normalitas, uji literasi, dan uji multikolinieritas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan data normal ataupun tidak normal. Pelaksanaan uji normalitas menggunakan bantuan SPSS versi 20.0 dengan menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnow-Z*, dimana data dapat dikatakan normal apabila signifikansi $>0,05$ dan data tidak normal dengan signifikansi $<0,05$. Berikut hasil uji normalitas penelitian ini:

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig	P	Ket
<i>Emotional eating</i>	47.84	3.576	.077	0.192	>0,05	Normal
Stres akademik	51.26	2.840	.093	0.038	<0,05	Tidak Normal

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengungkap hubungan linier antara variabel bebas dengan *variable* tergantung. Variabel penelitian dapat dikatakan memiliki hubungan linier jika variabel tersebut memiliki taraf signifikansi $<0,05$. Berdasarkan hasil uji linieritas yang telah dilakukan antara stres akademik dengan *emotional eating* diperoleh F_{linier} sebesar 0,81 dengan taraf signifikansi $p=0,778$ ($p>0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi secara linier antara stress akademik dengan *emotional eating*.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *Product Moment*. Teknik tersebut digunakan untuk menguji apakah terdapat hubungan antar variabel bebas (stres akademik) dengan variabel tergantung (*emotional eating*). Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan, diperoleh r_{xy} sebesar 0,030 dengan taraf signifikansi 0,771 ($p>0,01$).

Hasil dari uji tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stress akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa Angkatan 2021 yang menyusun skripsi di Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan UNIMUS sehingga hasil dalam penelitian ini ditolak. Hal ini menjelaskan bahwa stres akademik tidak berpengaruh besar terhadap *emotional eating* pada mahasiswa Angkatan 2021 di Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan UNIMUS.

D. Deskripsi Variabel Penelitian

Deskripsi data penelitian dilakukan untuk mengetahui gambaran skor variabel terhadap subjek yang dijadikan pengukuran dan berfungsi untuk menjelaskan keadaan subjek terhadap atribut yang diteliti. Model distribusi normal merupakan kategori subjek yang digunakan dalam penelitian ini, dimana kategori dilakukan guna mengelompokkan subjek pada tingkatan tertentu pada atribut yang diukur.

Tabel 9. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < X \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < X \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < X \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Ket :

μ = Mean Hipotetik

σ = Standar Deviasi Hipotetik

1. Deskripsi Data Skor *Emotional eating*

Skala *emotional eating* terdiri dari 20 aitem dan setiap aitem memiliki skor antara 1 sampai 4. Skor terkecil yang didapatkan subjek yaitu 20 yang diperoleh dari (20x1) dan skor terbesar yaitu 80 yang didapatkan dari (20x4). Rentang skor skala sebesar 60 diperoleh dari (80-20) dan dibagi menjadi enam satuan standar deviasi, sehingga diperoleh nilai standar deviasi sebesar 6,66 yang diperoleh dari $[(80-20) : 6]$, serta mean sebesar 50 yang diperoleh dari $[(80+20):2]$.

Deskripsi skor empirik pada skor *emotional eating* diperoleh skor terkecil sebesar 20, skor terbesar yaitu sebesar 58, mean sebesar 47,83 dan standar deviasi sebesar 3,55.

Tabel 10. Deskripsi Skor Skala *Emotional eating*

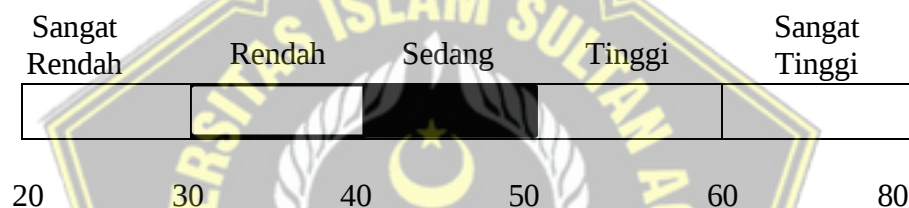
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	41	20
Skor Maksimun	58	80
Mean (M)	47,83	50
Standar Deviasi	3,55	6,66

Berdasarkan mean empirik, maka dapat di ketahui bahwa rentang skor subjek termasuk kategori sedang sebesar 47,83. Berikut norma kategorisasi *emotional eating* yang dijelaskan pada tabel :

Tabel 11. Norma Kategorisasi Skor *Emotional eating*

Norma	Kategorisasi	Jumlah Subjek	Presentasi
$60 < X$	Sangat Tinggi	-	-
$50 < X < 60$	Tinggi	19	19,6
$40 < X \leq 50$	Sedang	76	78,4
$20 < X \leq 40$	Rendah	2	2,1
$X \leq 20$	Sangat Rendah	-	-

Gambar 1. Kategorisasi *Emotional eating*



2. Deskripsi Data Skor Stres akademik

Skala stres akademik terdiri dari 18 aitem dan setiap aitem memiliki skor antara 1 sampai 4. Skor terkecil subjek yaitu 18 yang diperoleh dari (18×1) dan skor terbesar yaitu 72 yang didapatkan dari (18×4) . Rentang skor skala sebesar 54 diperoleh dari $(72 - 18)$ dan dibagi menjadi enam satuan standar deviasi, sehingga diperoleh nilai standar deviasi sebesar 9 yang diperoleh dari $[(72 - 18) : 6]$, serta mean hipotetik sebesar 45 yang diperoleh dari $[(72 + 18) : 2]$.

Deskripsi skor empirik pada skor skala stress akademik diperoleh skor terkecil sebesar 45, skor terbesar yaitu sebesar 59, *mean* empirik sebesar 51,25 dan standar deviasi sebesar 2,82.

Tabel 12. Deskripsi Skor stress akademik

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	45	18
Skor Maksimun	59	72
Mean (M)	51,25	45
Standar Deviasi	2,82	9

Berdasarkan mean empirik, maka dapat diketahui bahwa rentang skor subjek termasuk kategori tinggi yaitu sebesar 51,25. Berikut norma kategorisasi stres akademik yang dijelaskan pada tabel :

Tabel 13. Norma Kategori Skor Skala Stres Akademik

Norma	Kategorisasi	Jumlah Subjek	Presentasi
$54 < X$	Sangat Tinggi	13	13,4%
$45 < X \leq 54$	Tinggi	81	83,5%
$36 < X \leq 45$	Sedang	3	3,1%
$18 < X \leq 36$	Rendah	-	-
$X \leq 18$	Sangat Rendah	-	-

Gambar 2. Kategorisasi Stres Akademik



E. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *emotial eating* pada mahasiswa Angkatan 2021 di Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan UNIMUS. Berdasarkan hasil dari uji korelasi yang menggunakan *Product Moment* diperoleh hasil koefisiens korelasi r_{xy} sebesar 0,030 dengan taraf signifikansi 0,771 ($p > 0,01$). Yang mengindikasikan hipotesis yang di ajukan di tolak, yakni tidak terdapat hubungan yang signifikansi antara stress akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa Angkatan 2021 di Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan UNIMUS. Hal ini menjelaskan bahwa stres akademik tidak berpengaruh besar terhadap *emotional eating* pada mahasiswa Angkatan 2021 di Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan UNIMUS.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan tidak adanya hubungan

signifikan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa Angkatan 2021, hal ini dapat dikaji lebih dalam dari aspek teori dan faktor-faktor yang mempengaruhi kedua *variable* tersebut. Salah satu faktor yang relevan adalah teori stres dan coping dari (Folkman, 1984) yang menyatakan bahwa individu akan berperilaku berbeda dalam merespon stres tergantung pada strategi coping yang digunakan. Dalam konteks ini, mahasiswa mungkin memiliki mekanisme coping yang efektif sehingga stres akademik tidak secara langsung memicu *emotional eating*, lebih lanjut, mahasiswa yang mampu mengelola stres melalui aktivitas positif seperti olahraga, berkumpul dengan teman, atau berkonsultasi dengan dosen, cenderung tidak menyalurkan stres melalui makan emosional. Selain itu faktor budaya dan lingkungan akademik juga berpengaruh. Menurut studi (Tanaka, 2019), budaya gotong royong dan dukungan sosial dari keluarga maupun teman sering kali menjadi buffer terhadap dampak stres akademik, sehingga mahasiswa tidak merasa butuh melampiaskan stres melalui kebiasaan makan emosional. Kondisi ini dapat menyebabkan hubungan antara stres akademik dan *emotional eating* tidak terdeteksi secara statistik dalam penelitian ini. Selain itu, menurut (Chao & Tsai, 2018) tingkat tekanan akademik pada mahasiswa dibidang keperawatan mungkin berbeda dibandingkan dengan bidang lain yang lebih menuntut secara fisik dan mental, sehingga tingkat stress yang dirasakan tidak cukup tinggi untuk menyebabkan *emotional eating* variasi individual dalam persepsi terhadap stres dan cara mengelola emosi juga turut berperan. Mahasiswa yang memiliki ketahanan emosional lebih tinggi cenderung tidak mempraktikkan *emotional eating* sebagai mekanisme dalam mengatasi stres (Oei, 2017).

Hipotesis dari hasil penelitian ini tidak diterima atau dengan kata lain ditolak, hasil yang diperoleh pada penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya mengenai hubungan tingkat stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa gizi pada mahasiswa gizi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar, hal ini di karenakan sebagian mahasiswa cenderung memilih untuk melampiaskan stresnya dengan cara yang lebih positif dan sehat daripada melalui *emotional eating* seperti berolahraga, jalan-jalan,

meditasi, menonton tv atau melakukan aktivitas yang menyenangkan dan menenangkan diri yang dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Dengan demikian, mahasiswa cenderung memilih metode yang tidak hanya efektif dalam mengurangi stres tetapi juga mendukung kesehatan fisik dan mental mereka. Oleh karena itu, peluang terjadinya hubungan langsung antara stres akademik dengan *emotional eating* menjadi lebih kecil, karena mereka lebih memilih pelampiasan stres yang bersifat positif dan konstruktif. Hal ini sejalan dengan teori pengelolaan stres menurut (Ambarwati, 2019), individu memiliki berbagai strategi coping stress, termasuk aktivitas yang bersifat positif seperti olahraga dan hiburan untuk menurunkan tingkat stres dan mengalihkan perhatian dari emosi negatif. Hal ini menunjukkan bahwa stres tidak sekali diatasi dengan *emotional eating*, melainkan melalui mekanisme coping dan perilaku adaptif (Gamayanti, 2018), mengungkapkan bahwa perilaku adaptif dan mekanisme coping mahasiswa digunakan melalui aktivitas positif seperti jalan-jalan, bermeditasi atau olahraga dan ternyata lebih mampu mengontrol stres dan mengurangi pola makan berlebihan saat stres. Hal ini sejalan dengan penelitian terkait alternatif pelampiasan stres menurut (Efrianti, 2021) dimana mahasiswa seringkali melakukan pelampiasan stres dengan menonton tv, olahraga, jalan-jalan, atau berinteraksi sosial, yang secara tidak langsung membantu mengurangi intensitas *emotional eating* karena mereka menemukan cara lain yang lebih positif dan konstruktif dalam mengelola stres.

F. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa kelemahan, diantaranya sebagai berikut :

1. Keterbatasan jumlah sampel yang berjumlah 97 mahasiswa.
2. Adanya variasi usia subjek, sehingga hasilnya mungkin tidak sepenuhnya dapat disamakan, karena perbedaan usia dapat mempengaruhi cara respon subjek.
3. Peneliti tidak mengetahui kondisi subjek yang sebenarnya dalam pengisian skala sehingga dapat dimungkinkan terjadi pengisian yang tidak jujur.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan yakni tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa Angkatan 2021 di Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan UNIMUS atau hipotesa ditolak.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari kesimpulan penelitian, berikut saran yang dapat peneliti berikan :

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan untuk mempraktikkan teknik coping yang positif seperti, olahraga, meditasi, atau aktivitas relaksasi lainnya, untuk mengelola stres akademik secara efektif sehingga tidak berujung pada *emotional eating*

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang mempunyai ketertarikan yang sama dengan permasalahan tersebut, maka disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih besar dan variatif, dan memperhatikan variabel lain yang mempengaruhi *emotional eating* seperti kecemasan, depresi, atau factor lingkungan, agar hubungan yang ditemukan lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati dkk. (2017). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1, 40-47.
- Arnov, B. (1995). The emotional eating scale: The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. *International Journal of Eating Disorders*, 79-90.
- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi (II). Yogyakarta: Pusat Belajar.
- Azwar, S. (2020). Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory: A sociological perspective. In sociological perspectives on social psychology. New York.
- Barrada, J. R. (2016). Internal structure and measurement invariance of the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) in a (nearly) representative Dutch community sample. *European Eating Disorders*, 6, 503-509.
- Barseli, M. I. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5, 143-148.
- Bedewy, D. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The perception of academic stress scale. *Health Psychology Open*, 2.
- Bennett, J. G. (2013). Perception of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 1, 187-192.
- Brand, H. S. (2009). Is the OSCE more stressful? Examination anxiety and its consequences in different assessment methods in dental education. *European Journal of Dental Education*, 13.
- Bruch, H. (1964). Psychological aspects of overeating and obesity. *Psychosomatics*.
- Efrianti, M. (2021). Gambaran stres akademik pada mahasiswa dalam belajar online. *Skripsi*, 8.
- Elfahg, K. &. (2005). Who succeeds in maintaining weight loss? A conceptual review of factors associated with weight loss maintenance and weight regain. *Obesity Reviews*, 67-85.
- Ertem, M. Y. (2021). Relationship between emotional eating and coping with stress of nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 2, 433-442.

- Gadzella, B. M. (2005). *An analysis of the categories in the student-life stress inventory* (Vol. 1).
- Gamayanti, W. M. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 115-130.
- Gavin, M. L. (2014). *Homeir BPPica kids health nemours foundation*. Retrieved from <https://docplayer.info/52450584> perbedaan tingkat emotional eating antara laki-laki dan perempuan pada emerging adults di Jakarta.
- Goldbacher, E. G. (2012). Factor structure of the emotional eating scale in overweight and obese adults seeking treatment. *Appetite*, 610-615.
- Gori, M. (2018). Studi kuantitatif perilaku emotional eating mahasiswa tingkat IV program studi sarjana keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum. *Jurnal Stikes Bethesda*, 88-89.
- Govaerts, S. &. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee.*, 261-271.
- Gryzela, E. (2021). Hubungan antara stres dengan emotional eating pada mahasiswa perempuan yang mengerjakan skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 18-26.
- Heiman, &. K. (2005). Task oriented versus emotion oriented coping strategies: The case of college students. *College Students Journal*, 72-89.
- Hidayat, J. C. (2024). Hubungan emotional eating terhadap status gizi pada remaja putri di SMAN 26. *Jurnal Gizi Dietetik*, 1-7.
- Hill, D. M. (2018). Stress and eating behaviors in children and adolescents. Systematic review and meta analysis. *Appetite*, 14-22.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Badan penelitian dan pengembangan kesehatan kementerian RI.
- Lazarevich. (2016). Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adult. *Appetite*, 639-644.
- Lazarus, R. S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: *Springer Publishing Company*.
- Lin, M. Y. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7.

- Macht, M., & Simon, G. (2011). Emotional eating. *Emotional regulation and well-being*, 281-295.
- Margono. (2004). Metodologi penelitian pendidikan. *Rineka Cipta Strauss*.
- McLaughlin, A. (2014). Short term effect of bad eating habits. *National Eating Disorders Association*.
- Melanson, K. J. (2007). Dietary factors in reducing risk of cardiovascular diseases. *Nutrition Review*, 24-28.
- Meule, A. R. (2018, February). Development and preliminary validation of the salzburg emotional eating scale. *Appetite*, 442-448.
- Misra, R. (2024). Academic stress among college students: Comparison of american and international students. *International Journal of Stress Management*, 11, 132.
- Nguyen-Rodriguez, S. T. (2009). Psychological determinant of emotional eating in adolescence. *Eating Disorders*, 3, 211-244.
- Nur, L. &. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen* 18, 20-30.
- Nurrakhmi dkk. (2017). Hubungan antara stres akademik dan kinerja praktik klinik mahasiswa fakultas ilmu keperawatan universitas indonesia angkatan 2014. *Skripsi*.
- Ogden, J. (2000). Buckingham: Open university petra. In *Health Psychology*.
- Oh, M. H. (1999). Analysis of academic stressors and symptoms of juveniles and effects of meditation training on academic stress reduction. *Journal of Human Understanding and Counseling*, 63-96.
- Oktavia, W. K. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik . *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142-149.
- Ozier, A. D. (2007). The eating and apparsial due to emotion and stress (EADES) questionnaire: Development and validation. *Journal of the American Dietetic Association*, 107, 619-628.
- Rachmah, F. Y. (2009). Gambaran emotional eating pada mahasiswa pengguna aplikasi go-food di Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 104-118.
- Rahakratat., d. (2021). Hubungan Dukungan sosial teman sebaya dengan stres

- pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di fakultas keperawatan UNKLAB. *Klabat Journal of Nursing*, 2, 2685-7154. From <http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn>
- Rahmawati, W. K. (2016). Efektifitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa. *JKL (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2, 28.
- Ramadhani, I. R. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa. *skripsi*.
- Reichenberger, J. S. (2020). Emotional eating in healthy individuals and patients with an eating disorder. Evidence from psychometric, experimental and naturalistic studies. *Proceedings of the Nutrition Society*, 290-299.
- Roellyana, S. &. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia.*, 29-37.
- Sarafino, E. P. (1984). *Health psychology: Biopsychosocial and Interaction*.
- Sarafino, E. P. (2002). Health psychology biopsychological interaction. In N. J. Inc.
- Serin, Y. (2018). Emotional eating, the factors which affect food intake and basic approaches of nursing care. *Journal of Psychiatric Nursing*, 135-146.
- Shankar, N. L. (2016). Effects of stress on students physical and mental health and academic success. *International Journal of School And Education*, 5-9.
- Smith, M. L. (2021). Emotional eating and how to stop it. *HelpGuide*.
- Strien, T. V. (2012). Moderation of distress induced eating by emotional eating scores. *Appetite*. 1, 277-284.
- Sugiyono. (2011). Statistika untuk penelitian. Bandung: *Alfabeta*.
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d. Bandung: *Alfabeta*
- Syarofi, Z. N. (2020). Apakah perilaku dan asupan makan berlebihan berkaitan dengan stres pada mahasiswa gizi yang menyusun skripsi. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 38-44.
- Tabroni dkk. (2021). Gambaran tingkat stres dan stresor pada mahasiswa

- keperawatan universitas negeri di provinsi riau. *Jurnal Keperawatan*, 131, 149-164.
- Thurusan, H. (2005). Belajar secara efektif. Tomiyama, A. J. (2010). Annual review of psychology stres and obesity. *Rev. Psychol* 2019, 5-6.
- Trimawati, T. (2018). Studi deskriptif perilaku emotional eating mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Smart Keperawatan*, 52-60.
- Van Strien, T. (2007). The dieting dilemma in patients with newly diagosed type 2 diabetes: does dietary restraint predict weight gain 4 years after diagnosis. *Health Psychology*, 105-112.
- Van Strien, T. F. (1986). The dutch eating behavior questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders.*, 295-315.
- Wakhid, A. &. (2018). Studi deskriptif perilaku emotional eating mahasiswa yang mengerjakan skripsi di universitas ngudi waluyo. *Jurnal SMART Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Karya Husada Semarang* , 52-60.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students (Vol. 9).
- Yulianto, A. (2008). Kamus besar bahasa indonesia pusat bahasa. *Gramedia Pustaka Utama*.
- Zaini, M. (2019). Hubungan stres psikososial dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan di kabupaten jember. *Jurnal Kesehatan*, 1, 38.
- Zami, V. (2021). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa universitas negeri padang selama pandemi covid19. 3, 265-271.