

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan tinggi merupakan tahap lanjutan dalam proses pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan pola pikir yang lebih matang melalui akumulasi pengetahuan dan pengalaman. Mahasiswa dituntut tidak hanya untuk menguasai teori, tetapi juga mampu mengaplikasikan keterampilan praktis, terutama dalam mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja. Kualitas sumber daya manusia, khususnya mahasiswa, harus dibentuk melalui proses akademik dan kegiatan pengembangan diri, termasuk praktik lapangan seperti asuhan keperawatan komunitas, agar mampu menjadi individu yang adaptif dan kompeten.¹

Mayoritas mahasiswa berada pada masa dewasa awal, yakni usia 18 hingga 25 tahun, yang merupakan masa transisi antara remaja dan dewasa. Pada fase ini, individu mengalami berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang sering kali menimbulkan stres. Mereka mulai mengeksplorasi pilihan karier, membentuk identitas diri, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, termasuk lingkungan akademik yang penuh tekanan. Sayangnya, tekanan ini kerap kali menyebabkan stres yang signifikan.² Ketika seseorang merasa terbebani dengan tanggung jawab

¹ Fikriatul Husnia, "Hubungan Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kesehatan Gigi Poltekes Kemenkes Aceh," *Poltekes Kemenkes Aceh* (2020): 1–109.

² Imam Rizqi Ramadhani and Endah Mastuti, *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa, Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, vol. 2, 2022.

akademiknya dan tidak mampu memenuhinya, maka mereka dikatakan mengalami stres akademik. Stress akademik sebagai perasaan seseorang terhadap stres akademik serta reaksi perilaku, emosional, kognitif, dan fisiknya terhadap stresor tersebut.³

Stres akademik adalah kondisi yang umum dialami mahasiswa dan diartikan sebagai perasaan tertekan karena tuntutan akademik yang tinggi, seperti beban tugas, ujian, tekanan dari dosen atau orang tua, hingga kekhawatiran terhadap masa depan akademik. Menurut Misra dan Castillo stres akademik muncul ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya.⁴ Di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung sendiri, fenomena stres akademik kerap ditemui, terutama akibat tekanan untuk meraih prestasi, menghindari drop out, serta kesulitan dalam manajemen waktu.

Dampak stres akademik tidak hanya dirasakan dalam aspek psikologis, tetapi juga dalam perilaku mahasiswa, termasuk pola makan. Salah satu bentuk respons terhadap stres adalah *emotional eating*, yaitu perilaku makan yang dipicu oleh emosi negatif seperti cemas, marah, atau sedih, bukan karena rasa lapar secara fisiologis.⁵ Saat mengalami kejadian

³ Sari Julianti Siadari and Nenny Ika Putri Simarmata, "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Emotional Eating Pada Mahasiswi Yang Mengerjakan Skripsi," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 2 (2023): 15800–15807.

⁴ Castillo Linda G Misra Ranjita, "Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students," *International Journal of Stress Management* 6, no. 1 (2004).

⁵ Nanda Nadhilah and Quroyzhin Kartika Rini, "Pengaruh Stres Terhadap Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa," *JIMPS: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah* 8, no. 4 (2023): 4021–4028, <https://jim.usk.ac.id/sejarah>.

sulit yang mungkin memunculkan emosi negatif atau tidak menyenangkan, orang sering kali beralih pada perilaku *emotional eating*. Orang membutuhkan dorongan yang dapat menekan perasaan negatif mereka ketika mereka dihadapkan dengan tuntutan yang terasa memberatkan.⁶ *Emotional eating* terjadi ketika orang makan dalam jumlah sedang hingga banyak saat mengalami perasaan emosional yang tidak menyenangkan. Kebiasaan makan karena emosi biasanya terjadi ketika orang mencoba mengelola emosi mereka dan beralih ke makanan sebagai cara untuk mengatasi situasi yang sulit.⁷

Hal ini sejalan dengan pendapat Arnow, Kenardy, dan Agras yang menyatakan bahwa *emotional eating* merupakan mekanisme koping yang dilakukan individu untuk mengurangi ketidaknyamanan emosional.⁸ Fakta empiris menunjukkan bahwa stres berkontribusi terhadap kebiasaan makan tidak sehat. Menurut *American Psychological Association* sekitar 38% orang dewasa mengaku makan berlebihan saat sedang stres, dan sebagian besar di antara mereka menyesali perilaku tersebut.⁹ *Emotional eating* biasanya melibatkan konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak,

⁶ Tri Dayanti Tamrin, "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Perilaku Makan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Kota Makassar," *Pharmacognosy Magazine* 75, no. 17 (2021): 399–405.

⁷ W. g. Gadzella, B.M., & Masten, "An Analisis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory.," *American Journal of Psychological Research* (2005).

⁸ W S Agras B Arnow, J Kenardy, "The Emotional Eating Scale: The Development of a Measure to Assess Coping with Negative Affect by Eating," *Int J Eat Disord* 18, no. 1 (1995).

⁹ Tri Dayanti Tamrin, "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Perilaku Makan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Kota Makassar," *Pharmacognosy Magazine* 75, No. 17 (2021): 399–405.

yang berkontribusi terhadap peningkatan berat badan serta gangguan kesehatan mental dan fisik.¹⁰

Secara teoritis, Lazarus dan Folkman dalam teori stres dan coping menjelaskan bahwa stres terjadi ketika individu menilai situasi sebagai sesuatu yang melebihi kapasitas adaptifnya.¹¹ Dalam konteks mahasiswa, ketika tuntutan akademik dirasakan terlalu berat, maka mereka cenderung mencari pelampiasan emosional salah satunya melalui makanan. Aktivitas makan ini menjadi upaya jangka pendek untuk meredakan emosi negatif, meskipun tidak menyelesaikan akar permasalahan.¹²

Penelitian sebelumnya mendukung adanya pengaruh antara stres akademik dan *emotional eating*. Penelitian oleh Rohmah menyebutkan bahwa tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa secara signifikan berkorelasi dengan peningkatan perilaku *emotional eating*, terutama konsumsi makanan cepat saji dan makanan manis.¹³ Penelitian serupa oleh Kontinen et al. juga menunjukkan bahwa stres psikologis dapat menurunkan kontrol diri terhadap asupan makanan, sehingga meningkatkan risiko obesitas dan gangguan metabolik.¹⁴

¹⁰ Nadhilah and Rini, "Pengaruh Stres Terhadap Perilaku *Emotional Eating* Pada Mahasiswa."

¹¹ S Lazarus, R.S & Folkman, "*Stress, Appraisal, and Coping*," New York: McGraw-Hill, Inc. (1984).

¹² Tamrin, "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Perilaku Makan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Kota Makassar."

¹³ Nurur Rohmah, "The *Stress And Emotional Eating Behavior* In Students Of Universitas Negeri Semarang," *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal* 2, no. 1 (2022): 10–18.

¹⁴ A Kontinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., & Haukkala, "*Emotional Eating, Depressive Symptoms and Self-Reported Food Consumption. A Population-Based Study*," *Appetite* 24, no. 3 (2010).

Di Indonesia, laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 mencatat bahwa 9,8% penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan kesehatan mental dan emosional. Angka ini meningkat dari 6% pada tahun 2013.¹⁵ Hal ini mengindikasikan bahwa tekanan psikologis, termasuk stres akademik, merupakan isu serius yang perlu ditangani secara sistematis di kalangan remaja dan dewasa muda, termasuk mahasiswa.

Selain itu, data dari Kementerian Kesehatan juga mencatat bahwa 21,8% orang dewasa di Indonesia mengalami masalah kelebihan berat badan. Salah satu kontributor utama terhadap kondisi ini adalah pola makan tidak sehat yang sering kali merupakan manifestasi dari gangguan emosional seperti stres.¹⁶

Melihat kondisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres akademik memiliki potensi besar dalam memengaruhi perilaku makan mahasiswa. Mahasiswa yang berada dalam tekanan cenderung memilih makanan yang memberikan kenyamanan emosional, meskipun secara nutrisi kurang sehat. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk menyediakan dukungan psikologis dan program manajemen stres bagi mahasiswa agar dapat mengatasi tekanan akademik secara sehat tanpa melibatkan *emotional eating* sebagai mekanisme koping.

¹⁵ Kemenkes Riskesdas, "Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)," *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical* 44, no. 8 (2018): 1–200, <http://arxiv.org/abs/1011.1669v0><http://dx.doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201><http://stacks.iop.org/1751-8121/44/i=8/a=085201?key=crossref.abc74c979a75846b3de48a5587bf708f>.

¹⁶ Ibid.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh stres akademik terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Penelitian ini akan memiliki perbedaan dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, karena penelitian ini menghitung korelasi antara *emotional eating* mahasiswa dan stres akademik menggunakan teknik analitik statistik selain itu dari segi tempat maupun populasi juga berbeda. Penelitian ini berbeda dengan Penelitian kualitatif yang memanfaatkan metode pengamatan dan wawancara untuk lebih mendalami serta memahami kejadian. Dalam penelitian ini, ditentukan melalui analisis statistik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam memahami dinamika stres akademik dan perilaku makan emosional, sekaligus menjadi dasar dalam penyusunan program intervensi yang relevan bagi mahasiswa.

B. Identifikasi Masalah

Kebiasaan seseorang untuk mengonsumsi makanan dalam jumlah banyak sebagai reaksi terhadap perasaan negatif seperti stress, kegelisahan, atau depresi dinamakan sebagai *emotional eating*. Perilaku ini dapat berdampak negatif baik pada kesejahteraan mental maupun fisik individu. *Emotional eating* sering kali berkaitan erat dengan gangguan makan seperti *binge eating* dan *bulimia nervosa*, serta dapat meningkatkan risiko kelebihan

berat badan yang memicu berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit metabolik.

Pada kalangan mahasiswa, tingkat stres yang tinggi baik yang bersumber dari tekanan akademik seperti beban tugas, kecemasan menghadapi ujian, maupun dari faktor non-akademik menjadi pemicu umum dari *emotional eating*. Ketika individu berada dalam kondisi emosional yang intens, mereka cenderung mengalami penurunan kesadaran terhadap sinyal tubuh, seperti rasa lapar dan kenyang, sehingga emosi sering disalahartikan sebagai kebutuhan untuk makan.

Selain itu, stres kronis dapat meningkatkan produksi hormon kortisol dalam tubuh. Hormon ini diketahui mendorong keinginan untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan gula dan lemak, sebagai bentuk pelarian terhadap tekanan emosional. Kombinasi faktor-faktor ini membuat *emotional eating* menjadi tantangan yang signifikan bagi kesehatan mental dan fisik mahasiswa.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat stres akademik pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
2. Bagaimana tingkat *emotional eating* pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
3. Bagaimana pengaruh stress akademik terhadap *emotional eating* pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatulluuh Tulungagung?

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat stress akademik pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmhatullah Tulungagung.
2. Mengetahui tingkat *emotional eating* pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
3. Mengetahui ada tidaknya pengaruh stress akademik terhadap *emotional eating* pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mencerahkan pembaca dan akademisi mengenai pengaruh stress akademik terhadap *emotional eating*. Selain itu, kami berharap penelitian kami dapat menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut.

2. Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti dan pembaca berupa mengelola teknik manajemen stres, khususnya dalam hal manajemen stres akademis, dan dengan menyadari risiko jangka panjang yang terkait dengan perilaku *emotional eating*. Hal ini akan memungkinkan mereka untuk menggunakan strategi penanggulangan adaptif lainnya untuk mengurangi risiko berbagai masalah kesehatan yang mungkin diakibatkan oleh *emotional eating*.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Kerangka penelitian, yang dikenal sebagai ruang lingkup penelitian, menetapkan parameter penelitian, memfokuskan pada subjek tertentu, dan membatasi area yang diteliti. Batasan yang jelas dalam ruang lingkup penelitian sangat penting untuk memastikan penelitian berjalan dengan arah yang tepat dan menghindari inkonsistensi dalam persiapan proyek akhir. Penelitian ini dilaksanakan di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dengan populasi serta sampel yang terdiri dari mahasiswa psikologi Islam. Fokus penelitian ini adalah pada pengaruh stres akademik terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

G. Penegasan Variabel

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang dijadikan dalam acuan penelitian yaitu:

Variabel X : Stress Akademik

Variabel Y: *Emotional Eating*

H. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan audiens dalam memahami dan mengikuti isi skripsi ini, perlu disampaikan penjelasan mengenai sistematika yang digunakan sebagai acuan dan pedoman dalam penyusunannya. Adapun sistematika penulisan yang diterapkan adalah sebagai berikut:

1. Bagian awal skripsi

Bagian awal terdiri dari halaman sampul depan, halaman judul, halaman persetujuan dosen pembimbing, halaman pengesahan, halaman pernyataan keaslian, halaman motto, halaman persembahan, halaman kata pengantar, halaman daftar isi, halaman daftar tabel, halaman daftar gambar, halaman daftar lampiran, transliterasi, dan abstrak.

2. Bagian utama skripsi

Bagian Utama terbagi atas bab dan sub bab yaitu sebagai berikut :

a. Bab I : Pendahuluan

Bab ini berisi informasi mengenai latar belakang, penentuan masalah, perumusan masalah, tujuan dari penelitian, manfaat yang dihasilkan dari penelitian, ruang lingkup penelitian, penjelasan tentang variabel, serta cara penulisan skripsi secara sistematis.

b. Bab II : Landasan Teori

Bab ini membahas dasar-dasar teori terkait stres akademik (variabel X), *emotional eating* (variabel Y), penelitian terdahulu, kerangka teori, serta hipotesis dari penelitian ini.

c. Bab III : Metode Penelitian

Bab ini menjelaskan pendekatan dan jenis pendekatan, lokasi penelitian, variabel dan pengukuran, populasi, teknik sampling, sampel, instrumen penelitian, metode pengumpulan data, analisis data, dan tahapan penelitian.

d. Bab IV : Hasil Penelitian

Bab ini terdiri dari deskripsi data dan kategorisasi.

e. Bab V : Pembahasan

Bab ini berisi mengenai pembahasan dari rumusan masalah yang sudah ada.

f. Bab VI : Penutup

Bab ini terdiri dari kesimpulan dan penutup.

3. Bagian Akhir

Bagian akhir memuat halaman daftar rujukan, lampiran, dan daftar riwayat hidup.