

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Data *World Health Organization* (WHO, 2019) menunjukkan lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan depresi dan merupakan penyakit dengan peringkat keempat di dunia. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh *American College Health Association* pada tahun 2006, salah satu masalah kesehatan terbesar yang memiliki dampak pada kinerja akademik mahasiswa adalah masalah stres akademik. Sekitar 32% dari mahasiswa menyatakan bahwa stres akademik mengakibatkan kuliah yang tidak selesai (*drop out*) atau nilai yang lebih rendah. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan sebanyak 6,1% penduduk ≥ 15 tahun di Indonesia mengalami depresi, dan 9,8% mengalami gangguan mental emosional dan stres. (Kemenkes, 2018).

Stres akademik disebabkan oleh adanya *academic stresor*. (Sayekti, 2017 dalam Barseli, 2017). *Academic stresor* yaitu penyebab stres yang bermula dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, lamanya belajar, banyaknya tugas, rendahnya nilai/prestasi dan cemas dalam menghadapi ujian. (Barseli, dkk, 2017).

Proses mahasiswa beradaptasi dengan suasana di perguruan tinggi yang penuh dengan hal baru bagi mereka, cukup menjadikan mahasiswa tertekan dengan berbagai tugas, baik tugas mandiri,

kelompok, maupun tugas praktikum. Dengan kapasitasnya yang semakin tinggi sebagai mahasiswa diharapkan mampu memahami konsep, dapat memecahkan permasalahan dan memilih solusi yang terbaik untuk mengatasi permasalahan. Kondisi seperti ini diprediksi dapat memicu stres pada mahasiswa apabila dia tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut. (Siregar & Putri, 2020).

Salah satu pelarian saat stres adalah konsumsi pangan. Di era modern ini, tekanan hidup yang tinggi, baik dari lingkungan pendidikan, hubungan sosial, maupun tanggung jawab sehari-hari, sering kali menyebabkan stres yang signifikan. Banyak individu mencari cara untuk mengatasi tekanan ini, dan salah satu pelarian yang umum adalah konsumsi pangan. Fenomena ini dikenal sebagai "*emotional eating*," yaitu kecenderungan untuk makan sebagai respon terhadap emosi, bukan karena rasa lapar fisik. (Wilson, dkk., 2015).

Emotional eating merupakan kecenderungan untuk makan sebagai respons terhadap emosi negatif seperti depresi, cemas, dan stres. Hal ini dapat disebabkan oleh keadaan yang membingungkan antara sinyal lapar dan kenyang dengan perubahan fisiologis yang terkait dengan emosi. (Kontinen et al., 2019). *Emotional eating* banyak dilakukan individu sebagai strategi koping yang dapat dirasakan secara langsung walaupun hanya bersifat sementara. Individu tersebut berpikir bahwa makan akan membuat mereka merasa lebih baik dan amat mungkin karena pada saat tersebut individu merasa tidak memiliki alternatif lain guna merasa lebih baik,

kecuali makan. Pada mahasiswa ditemukan bahwa *emotional eating* seperti misalnya makan cokelat biasanya dilakukan sebagai alasan untuk mengalihkan mereka dari tugas kuliah, belum ingin mengerjakan tugas tersebut, dan merasa bosan ketika sedang mengerjakan tugas. (Bennett et al., 2013).

Sebagian individu menggunakan aktivitas makan sebagai respons terhadap stres dan emosi negatif tetapi sebagian lainnya justru mengonsumsi lebih sedikit makanan. Dengan adanya perbedaan konsumsi makanan sebagai respons terhadap stres, studi meta analisis yang dilakukan oleh Evers et al., (2017) menemukan bahwa individu yang sehat, kelebihan berat badan, dan bahkan obesitas yang menilai diri mereka melakukan *emotional eating* tidak berarti bahwa terdapat peningkatan konsumsi makanan ketika merasakan emosi negatif. Terdapat pula individu yang justru tidak memikirkan mengenai makanan atau bahkan melewatkan makan dan justru mengalihkan pikiran ke hal lain seperti merajut ketika stres. (Kemp et al., 2013).

Kebiasaan *emotional eating* sebagai respons terhadap stres tentunya dapat berdampak buruk seperti kenaikan berat badan, obesitas, penyakit jantung, dan diabetes. (Maniam & Morris, 2012). Tidak hanya itu, nyatanya kebiasaan ini tidak membantu mengurangi stres tetapi justru menimbulkan perasaan bersalah dan malu karena menyadari bahwa kebiasaan tersebut tidak sehat dan ketika mereka membandingkan dengan kebiasaan makan orang lain yang lebih sehat. Dampak buruk lainnya yaitu menimbulkan kekhawatiran terhadap

kesehatan seperti diabetes dan meningkatnya kolesterol di kemudian hari. (Frayn et al., 2018). Hal ini menunjukkan bahwa *emotional eating* justru lebih banyak menimbulkan dampak negatif daripada dampak positif yang hanya dapat dirasakan untuk sementara.

Siadari, & Simarmata, (2023) menjelaskan bahwa laki-laki cenderung untuk menggunakan *problem focused coping* dibandingkan dengan perempuan. Sementara perempuan lebih cenderung menggunakan *emotion focused coping* dibandingkan dengan laki-laki. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan Rahman (2019) bahwa laki-laki dalam coping stres paling banyak menggunakan *problem focus coping* dan wanita lebih kepada *emotion focus coping*. Pada strategi coping berbentuk *Problem Focused Coping* (PFC) dalam mengatasi masalahnya individu akan berfikir logis dan berusaha memecahkan permasalahan dengan positif. Sedangkan *Emotion Focused Coping* (EFC) merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh stresor (sumber stres).

Berdasarkan pertimbangan dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh perilaku makan ini serta kesenjangan yang ditemukan dari berbagai penelitian mengenai *emotional eating* yang digunakan sebagai strategi coping stres, maka penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui kedua hubungan tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi masyarakat, khususnya mahasiswa yang akan menghadapi ujian untuk dapat mengetahui apakah terdapat tingkatan stres dan *emotional eating*, dan jika

hubungan antara kedua variabel tersebut ditemukan diharapkan hasilnya dapat memberikan kontribusi pengetahuan kepada masyarakat dan meningkatkan kesadaran mengenai dampak negatif dari kebiasaan tersebut jika terus dilakukan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh *American College Health Association* pada tahun 2006, salah satu masalah kesehatan terbesar yang memiliki dampak pada kinerja akademik mahasiswa adalah masalah stres akademik. Sekitar 32% dari mahasiswa menyatakan bahwa stres akademik mengakibatkan kuliah yang tidak selesai (*drop out*) atau nilai yang lebih rendah. Di Indonesia, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik sebesar 36,7-71,6%. Di era modern, tekanan hidup yang tinggi sering menyebabkan stres, mendorong banyak individu untuk mencari pelarian melalui konsumsi pangan. Fenomena ini disebut "*emotional eating*," yaitu makan sebagai respon terhadap emosi, bukan karena rasa lapar fisik. (Wilson, dkk., 2015). Berdasarkan permasalahan tersebut diperoleh rumusan masalah pada penelitian ini yaitu "Bagaimana tingkat stres akademik dan *emotional eating* pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian di Prodi D III Gizi Cirebon Poltekkes Tasikmalaya Tahun 2025?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui tingkat stres akademik dan *emotional eating* pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian di Progam Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Tasikmalaya Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, umur, dan kelas.
- b. Mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian di Progam Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Tasikmalaya Tahun 2025.
- c. Mengetahui *emotional eating* pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian di Progam Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Tasikmalaya Tahun 2025.
- d. Mengetahui hubungan tingkat stres akademik dan *emotional eating* pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian di Progam Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Tasikmalaya Tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberi manfaat untuk :

1. Bagi Program Studi Diploma III Gizi Cirebon Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan referensi dan bahan dasar untuk pengembangan program kesehatan masyarakat, terutama dalam konteks gizi masyarakat terkait tingkat stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian di Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Tasikmalaya.

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui tingkat stres akademik dan *emotional eating* pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian di Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Tasikmalaya sehingga dapat memberikan pemahaman untuk lebih memperhatikan *emotional eating* ketika sedang mengalami stres akademik.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini berguna untuk menambah pengetahuan dan keterampilan peneliti dalam melakukan penelitian mengenai tingkat stres akademik dan *emotional eating* pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian di Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Tasikmalaya.