

Hubungan Stres Akademik dengan *Emotional Eating* Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Katolik Soegijapranata

(The Relation of Academic Stress and Emotional Eating among Final Year at Soegijapranata Catholic University)

Wening Adi Yoga, Ratna Shintia Defi*

Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, 50234, Indonesia

*Email: ratna@unika.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between academic stress and emotional eating in final year students at Soegijapranata Catholic University. This study is categorized as analytical observational research with a cross-sectional Design and with the Spearman analysis test. The simple random sampling metho was used in sampling in this study. The instruments used were academic stress questionnaire (Perception of Academic Stress Scale (PAS)) and emotional eating (Emotional Eater Questionnaire (EEQ)). Based on the research data, it was found that most respondents experienced moderate academic stress as many as 59 respondents (64.8%) and most respondents were classified as emotional eaters, namely 47 respondents (51.6%). Conclusions from this research there is a relationship between academic stress and emotional eating in final year students at Soegijapranata Catholic University with a p value of 0.000. The correlation value obtained is 0.405 which indicates that there is a fairly strong relationship between academic stress and emotional eating.

Keywords: *Academic Stress, Emotional Eating*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Katolik Soegijapranata. Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional* dan dengan uji analisis Spearman. Metode *simple random sampling* digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner stres akademik (*Perception of Academic Stress Scale (PAS)*) dan *emotional eating (Emotional Eater Questionnaire (EEQ))*. Berdasarkan data penelitian ditemukan bahwa sebagian besar responden mengalami stres akademik sedang sebanyak 59 responden (64,8%) dan sebagian besar responden tergolong ke dalam *emotional eater* yaitu sebanyak 47 responden (51,6%). Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan antar stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Katolik Soegijapranata dengan nilai p 0,000. Nilai korelasi yang didapatkan sebesar 0,405 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara stres akademik dengan *emotional eating*.

Kata Kunci : *Stres Akademik, Emotional Eating*

PENDAHULUAN

Stres merupakan reaksi pada tubuh melibatkan persepsi, evaluasi dan respons terhadap ketidakseimbangan ego eksternal, yaitu ketidakseimbangan antara ego seseorang dan dunia luar, atau ketidakseimbangan ego internal, yaitu ketidakseimbangan antara dorongan seseorang, seperti dorongan agresif seksual, dan ketergantungan pada moral yang akhirnya menyebabkan konflik (Sadlock,2015; Ulhaq et al.,2022).

Mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir ialah kelompok yang paling rentan mengalami stres menurut banyak penelitian. Mahasiswa menghadapi banyak tantangan dan stres yang mereka alami berdampak pada kesehatan maupun prestasi akademik mereka. Stres yang dialami oleh mahasiswa akibat adanya stresor akademik disebut sebagai stres akademik (Ulhaq et al.,2022).

Stres akademik adalah keadaan psikologis yang menimbulkan ketegangan karena stresor akademik. Stresor akademik yang paling umum adalah ujian, presentasi, proyek sekolah, dan stresor individu termasuk ketakutan, kesulitan interpersonal, harapan orang tua yang lebih tinggi, dan respons koping yang terbatas (Xu,2014).

Stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir diketahui dapat menyebabkan berbagai kondisi gangguan psikologis dan biologis, pada mahasiswa juga dapat mempengaruhi pencapaian akademik. Prevalensi mahasiswa tingkat akhir dengan stres akademik berat terbukti cukup tinggi (Asif,2020).

Respons terhadap stresor akademik ini dapat menghasilkan berbagai jenis stres, termasuk *eustress* yang dikenal sebagai stres positif, dan *distress* yang dikenal sebagai stres negatif. *Eustress* merupakan istilah yang mengacu pada respons psikologis yang positif terhadap stresor yang menghasilkan perasaan pemenuhan dan kegembiraan. *Distress* adalah istilah yang mengacu pada respons psikologis

yang negative terhadap stresor, yang dapat menyebabkan efek buruk seperti kecemasan dan kemarahan (Chua,2018).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi Stres akademik ialah, pola pikir individu yang negatif sehingga tidak mampu menyiapkan diri untuk menghadapi masalah, kepribadian pesimis, keyakinan negatif yang dibentuk dalam menghadapi masalah (Merry,2020).

Stresor akademik terbagi menjadi lima kategori. Lima kategori tersebut adalah (Suparto,2021):

- 1) *Frustrations* (frustrasi) mencakup keterlambatan dan ketidakberhasilan dalam pencapaian tujuan yang telah direncanakan, masalah sehari-hari, keterbatasan sumber daya, isolasi sosial, kekecewaan hubungan, dan kehilangan peluang.
- 2) *Conflicts* (konflik) terkait dengan proses pengambilan keputusan yang melibatkan pilihan antara opsi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, baik itu terkait pemilihan beberapa opsi yang diinginkan atau yang tidak diinginkan.
- 3) *Pressures* (tekanan), terkait dengan persaingan, pemenuhan deadline, dan pekerjaan atau tugas yang terlalu banyak.
- 4) *Changes* (perubahan) terhadap situasi tidak menyenangkan akibat serangkaian perubahan yang diterapkan secara bersamaan dan mengakibatkan kehidupan terganggu.
- 5) *Self-imposed* (pemaksaan diri) terkait dengan kecemasan saat menghadapi ujian, keinginan untuk menjadi yang terbaik, ingin disukai oleh semua orang, ketidakmampuan untuk menyelesaikan masalah, dan keinginan untuk menjadi yang terbaik.

Penelitian oleh Ulhaq et al. menunjukkan bahwa tahun akademik studi di Universitas memiliki tingkat pengaruh signifikan terhadap tingkat stress akademik yang dialami mahasiswa. Tingkat stress akademik mahasiswa dapat berbeda setiap tingkatan karena adanya peningkatan kesulitan akademik, beban kerja semesteran, waktu belajar yang tidak

memadai, dan ujian (Ulhaq et al.,2022). Bertambahnya beban seperti memenuhi tuntutan gelar sarjana, menyelesaikan skripsi, dan harapan orang tua merupakan beberapa faktor yang dapat memicu stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir (Wijayanti et al.,2019).

Penelitian oleh Asif et al. menunjukkan sebanyak 84% mahasiswa Universitas di Pakistan mengalami stres akademik (Asif et al.,2020) *American College Health Association* melaporkan bahwa berdasarkan survei yang dilakukan pada 26.181 responden menunjukkan bahwa sebanyak 31,9% mahasiswa mengalami stres, 20,2% kesulitan tidur, 25,9% kecemasan, dan 16,9% depresi sebagai faktor yang paling mempengaruhi kinerja akademik mereka.

Gejala stres akademik

Pada stres akademik terdapat dua gejala yang ditimbulkan yaitu secara biologi maupun psikososial (Weiten et al.,2015; Liang et al.,2022; Izzati et al.,2020):

1) Biologi, stres menyebabkan reaksi tubuh manusia (sistem saraf simpatis dan endokrin) seperti sakit kepala, peningkatan detak jantung dan gemetar pada kaki.

2) Psikososial (kognitif, emosional, dan perilaku)

- a. Psikososial kognitif, respon kognitif individu terhadap stres yang mencakup gejala seperti kehilangan ingatan, sulit fokus, kebingungan, perasaan tidak berarti, pemikiran negatif, keputusan, penurunan prestasi, kurangnya kepuasan hidup, serta kesulitan dalam mengambil keputusan yang dikenal sebagai psikososial kognitif.
- b. Psikososial emosional adalah reaksi emosional yang menunjukkan ketakutan dan ketidaknyamanan secara fisik atau psikis yang dapat menyebabkan kesedihan atau depresi.
- c. Perilaku psikososial, merujuk pada perubahan perilaku individu dalam

interaksi dengan orang lain dan lingkungan sosialnya. Contohnya, individu dapat mengalami penurunan dalam aktivitas sosialisasi dan kurang menunjukkan empati terhadap orang lain. Selain itu, mereka cenderung lebih selektif dalam memilih lingkungan sosial untuk kenyamanan pribadi.

Akibat dan komplikasi stres akademik

Stres akademik yang berkelanjutan dapat mengganggu kesehatan fisik dan kesehatan mental, seperti kelelahan, depresi, kecemasan, gangguan kejiwaan, hingga keinginan untuk bunuh diri yang sangat berdampak pada proses akademik siswa (Hitches et al.,2022)

Selain itu dampak dari stres akademik melibatkan penurunan pencapaian belajar mahasiswa. Sebanyak 10% hingga 30% mahasiswa yang mengalami stres akademik diperkirakan mengalami penurunan yang signifikan dalam prestasi belajar (Pratama & Suprihartini,2022).

Sistem skoring stres akademik

Stres akademik dapat diukur menggunakan berbagai sistem skoring untuk mengidentifikasi stres akademik yang dialami, antara lain :

- a) *Hassles Assessment Scale for Student in College* (HASS-COL)
- b) *Depression Anxiety and Stres Scale* (DASS 42)
- c) *Perception of Academic Stress Scale* (PAS)

Perilaku makan dipengaruhi oleh faktor psikologis, fisiologis, sosial, dan genetik yang kompleks. Perilaku makan mencakup frekuensi makan, jadwal makan, porsi makanan, dan pemilihan jenis makanan. Perilaku makan manusia berkembang selama fase formatif, yaitu dari bayi hingga anak usia dini (Choi,2020; Aneesh & Roy,2022).

Sebuah meta analisis menemukan bahwa stres dapat menyebabkan gangguan dalam perilaku makan.¹¹ *Emotional eating* merupakan perilaku makan tersering yang

dialami seseorang dalam mengendalikan perilaku makan yang dipicu oleh stress (Aneesh & Roy,2022).

Emotional eating merupakan salah satu respons terhadap situasi yang menimbulkan emosi seperti kesedihan atau kemarahan. Selain itu, telah diteliti bahwa *emotional eating* berhubungan dengan stress (Araiza & Lobel,2018).

Teori menunjukkan bahwa interaksi antara stres dan motivasi pada *emotional eating* dimediasi oleh faktor-faktor seperti suasana hati, daya tarik sensorik, kenyamanan, dan pengetahuan. Semakin besar kecenderungan perilaku *emotional eating*, semakin besar kemungkinan untuk menggunakan faktor-faktor tersebut ketika memilih makanan (Modrzejewska et al.,2021)

Menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus dapat membuat stres dan stres tersebut mempengaruhi perilaku makan. Mahasiswa menunjukkan dua perilaku yang berlawanan akibat stres yaitu lebih sering makan makanan tertentu yang dikenal sebagai *overeating* dan lebih jarang makan yang dikenal sebagai *undereating* (Choi,2020)

Studi pada orang dewasa telah menunjukkan bahwa dalam situasi stres, beberapa orang cenderung makan lebih banyak (*emotional over-eating [EOE]*), dan yang lain mengalami penurunan nafsu makan dan makan lebih sedikit (*emotional under-eating [EUE]*).

Emotional eating dapat diukur menggunakan berbagai sistem skoring untuk mengidentifikasi *emotional eating* yang dialami, antara lain :

- a) *The Adult Eating Behaviour Questionnaire* (AEBQ)
- b) *Emotional Eating Questionnaire* (EEQ)

Hubungan yang mendasari stres akademik – makan. Teori yang paling umum menjelaskan hubungan stres dengan perilaku makan adalah strategi koping dan hormon.

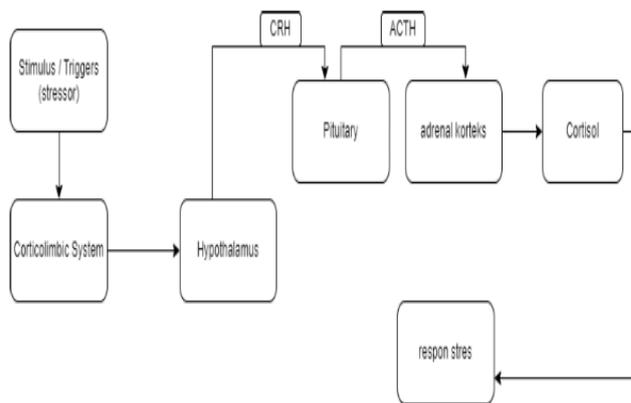
Strategi koping merupakan reaksi fisik dan kognitif terhadap ancaman. Secara umum terdapat dua jenis strategi koping, yaitu (Liang et al.,2022; Yilmazturk et al.,2022).

1) Strategi koping yang fokus pada penyelesaian masalah atau *problem focused coping strategies*

2) Strategi koping yang berfokus terhadap emosi atau *emotionfocused coping strategies*

Menurut penelitian ini, strategi koping fokus pada emosi (*emotion-focused coping*) adalah strategi koping yang mendasari hubungan antara stres dan perilaku makan (Jonason et al.,2020).

Respon hormonal terhadap stres melibatkan aktivasi hipotalamus dan juga meningkatnya kortikotropin (CRH), yang pada akhirnya memicu pelepasan hormon adrenokortikotropik (ACTH) dari kelenjar hipofisis. ACTH kemudian memicu pelepasan glukokortikoid dari kelenjar adrenal, yang dapat mengirim respon kembali pada hipotalamus kemudian menghambat pelepasan CRH untuk menghentikan respons stress (Stahl,2013).

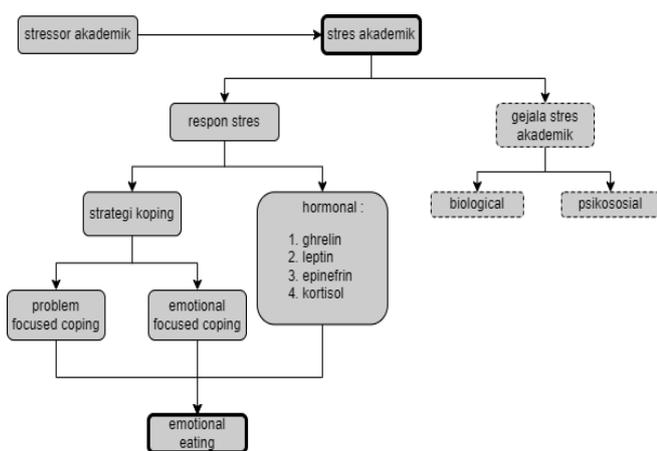


Gambar 1 Respon hormonal pada stres via Hypophyse Pituitary Axis.

Terdapat penelitian yang telah menunjukkan adanya korelasi yang berkebalikan antara ghrelin dan leptin terhadap perubahan perilaku makan ketika mengalami stres. Perbedaan mekanisme antara berbagai hormon ini dapat memberikan penjelasan biologis tentang variasi perilaku makan pada kondisi stres.

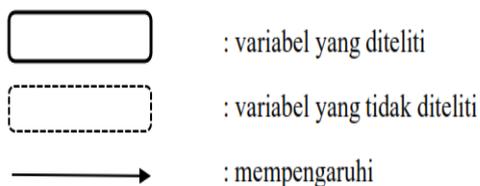
Stres dapat menyebabkan seseorang makan lebih banyak makan dan pada individu lainnya terjadi penurunan nafsu makan (Araiza,2018).

Kerangka Teori



Gambar 2 Kerangka Teori

Keterangan :



Kerangka konsep



Gambar 3 Kerangka Konsep

Hipotesis

H₀ : Tidak terdapat hubungan stres akademik dan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir.

H₁ :Terdapat hubungan stres akademik dan *emotional eating* pada mahasiswatingkat akhir.

Emotional eating merupakan bentuk respon terhadap stres yang diadopsi oleh mahasiswa. Namun, penelitian yang

mengaitkan antara stres akademik dan *emotional eating* di Semarang belum banyak dilakukan. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan stress akademik dengan *emotional eating*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Katolik Soegijapranata.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian observasional analitik, dengan menggunakan desain *cross-sectional* (Sastroasmoro,2018).

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa tingkat akhir program sarjana dari fakultas kedokteran dan teknologi pertanian di Universitas Katolik Soegijapranata. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner dan wawancara pada bulan November – Desember 2023.

Subyek penelitian dipilih dengan metode *purposive random sampling*, dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

1) Mahasiswa tingkat akhir fakultas kedokteran dan teknologi pertanian di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang angkatan 2020 yang sedang mengerjakan tugas akhir pada tahap sarjana (S1).

2) Mahasiswa yang bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*

b. Kriteria Eksklusi

1) Mahasiswa yang tidak lengkap dalam mengisi kuesioner

2) Mahasiswa yang sedang dalam masa diet

Sampel penelitian dipilih dengan menerapkan *simple random sampling*. Sampel yang terkumpul akan dihitung

dengan mengacu pada rumus Slovin (Sopiyudin,2016):

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{193}{1 + 193(0,1)^2}$$

$$= 66$$

Keterangan:

n : jumlah sampel

N : jumlah populasi

e : batas kesalahan (*limit error*) =10% (0,1)

Untuk mengantisipasi kejadian drop out dan ketidaklengkapan data, maka dilakukan perhitungan drop out sebanyak 10% dengan rumus (Sastroasmoro,2018):

$$n' = \frac{n}{1 - f}$$

$$n' = \frac{66}{1 - 0,1}$$

$$n' = \frac{66}{0,9}$$

$$n' = 73$$

Keterangan :

n' : besar sampel setelah dikoreksi

n : besar sampel yang dihitung

f : perkiraan proporsi *drop out*

Jenis dan metode pengumpulan data

Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data primer dalam penelitian ini adalah lembar *informed consent* dan kuesioner. Kuesioner yang digunakan ada dua yaitu kuesioner stres akademik dengan menggunakan *Perception of Academic Stress Scale* (PAS) dan kuesioner perilaku makan dengan menggunakan *Emotional Eater Questionnaire* (EEQ).

Pengolahan dan analisis data

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan dua jenis analisis. Analisis data univariat dan Analisis data bivariat.

Analisis data univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi dari masing-masing variabel, yaitu untuk variabel bebas adalah stress akademik

sedangkan untuk variabel terikat adalah *emotional eating*.

Analisis data bivariat dilakukan dengan menggunakan perhitungan pada program SPSS versi 25 untuk menilai hubungan antara variable bebas, yaitu stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir pada Universitas Katolik Soegijapranata dengan variabel terikat yaitu *emotional eating*. Analisis data dalam menggunakan jenis data kategori dengan uji statistika *Rank-Spearman* dengan tingkat kepercayaan 95%. Dinyatakan terdapat hubungan antara variable bebas dengan variabel terikat jika nilai $p < 0,05$.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Kaji Etik Penelitian Universitas Katolik Soegijapranata dengan nomor surat 0010/B.7.2/UN.KKEP/11/2023.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa angkatan 2020 FK dan FTP di Universitas Katolik Soegijapranata dengan jumlah total 91 subjek penelitian.

Tabel 1 Karakteristik Subyek Penelitian

Karakteristik	n (%)
Jenis Kelamin	
Laki – Laki	16 (18)
Perempuan	75 (82)
Fakultas	
Kedokteran	34 (37)
Teknologi Pertanian	57 (63)

Karakteristik Sampel penelitian dapat dibagi berdasarkan jenis kelamin dan asal fakultas. Dari 91 responden terdapat 16 responden laki-laki (18%) dan 75 responden perempuan (82%). Berdasarkan asal fakultas, terdapat 34 responden dari FK (37%) dan 57 responden dari FTP (63%).

Hasil kategori stres akademik berdasarkan jenis kelamin laki-laki didapatkan sebanyak 11 responden (69%) mengalami stres akademik tingkat berat

sedangkan 5 responden (31%) mengalami stres akademik tingkat sedang. Berdasarkan jenis kelamin perempuan sebanyak 21 responden (28%) mengalami stres akademik tingkat berat sedangkan 54 responden (72%) perempuan mengalami stres akademik sedang.

Hasil kategorisasi *emotional eating* berdasarkan jenis kelamin laki-laki didapatkan sebanyak 3 responden (19%) termasuk *non emotional eater*, sebanyak 3 responden (19%) termasuk *low emotional eater*, sebanyak 8 responden (50%) termasuk *emotional eater* dan sebanyak 2 responden (12%) termasuk *very emotional eater*. Berdasarkan jenis kelamin perempuan sebanyak 13 responden (17%) termasuk *non emotional eater*, sebanyak 9 responden (12%) termasuk *low emotional eater*, sebanyak 14 responden (19%) termasuk *emotional eater* dan sebanyak 39 responden (52%) termasuk *very emotional eater*.

Tingkat stres akademik dapat berbeda berdasarkan jenis kelamin, berbagai faktor dapat mempengaruhi perbedaan ini, seperti perbedaan hormonal, sosiokultural, dan lingkungan. Berkaitan dengan tingkat stres pada pria dan wanita, pria cenderung lebih aktif dan suka menjelajah, sementara wanita lebih cemas terhadap ketidakmampuannya dan lebih sensitif. Pria tidak mudah stress meskipun memiliki banyak *stressor*. Dalam hal ini, dapat dipahami bahwa perbedaan tingkat stres antara perempuan dan laki-laki dalam penelitian ini disebabkan oleh cara penanganan stres yang diterapkan (Kountul et al.,2018).

Analisis Univariat

a. Deskriptif Stres Akademik

Tabel 2 Kategorisasi Stres Akademik

Kategorisasi Penormaan	Hasil Kategorisasi	n (%)
Ringan	18 - 42	0 (0)
Sedang	43 - 61	59 (64.8)
Berat	62- 90	32 (35.2)
Total		91 (100.0)

Berdasarkan sajian tabel kategorisasi stres akademik diatas, dapat dijabarkan sebagai berikut dari 91 jumlah responden, tidak terdapat stres akademik kategori ringan (0%) pada mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami stres akademik tingkat sedang sebanyak 59 (64,8%). Sedangkan jumlah mahasiswa yang mengalami tingkat stres akademik berat adalah sebanyak 32 (35,2%).

Stres Akademik Yang Dialami Mahasiswa Tingkat Akhir

Data penelitian ini menunjukkan adanya stres akademik yang diderita oleh mahasiswa tingkat akhir. Tingginya derajat stress akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir tersebut disebabkan bertambahnya beban akademik yang dialami, salah satunya terkait pengerjaan tugas akhir. Khusus pada mahasiswa FK hal tersebut juga dapat disebabkan karena fenomena masa transisi untuk masuk ke tahap profesi dimana pada masa tersebut mereka harus mempersiapkan untuk tanggung jawab baru untuk belajar mengelola hubungan professional sekaligus merawat pasien (Chang et al.,2020).

b. Deskriptif *Emotional Eating*

Tabel 3 Kategorisasi *Emotional Eating*

Kategorisasi	Hasil	n (%)
Penorma-an	Kategorisasi	
<i>Non Emotional Eater</i>	0 -5	16 (17.6)
<i>Low Emotional Eater</i>	6 - 10	12 (13.2)
<i>Emotional Eater</i>	11 - 20	47 (51.6)
<i>Very Emotional Eater</i>	21 - 30	16 (17.6)
Total		91 (100.0)

Dari Tabel Kategorisasi *Emotional Eating* diatas dapat dijabarkan sebagai berikut dari 91 responden, mahasiswa yang memiliki tingkat perilaku *non emotional eater* sebanyak 16 (17,6%), mahasiswa yang memiliki tingkat perilaku *low emotional eater* sebanyak 12 (13,2%), mahasiswa memiliki tingkat perilaku *emotional eater* sebanyak 47 (51,6%) dan mahasiswa yang memiliki tingkat perilaku *very emotional eater* sebanyak 16 (17,6%).

Emotional Eating Yang Dialami Mahasiswa Tingkat Akhir

Berdasarkan hasil data penelitian tersebut dapat dinyatakan bahwa responden dalam penelitian ini dominan mengalami *emotional eating*. Radzi et al. dalam penelitiannya di salah satu universitas di Malaysia juga menemukan 52,5% mahasiswa merupakan *non emotional eater* dan 47,5% mahasiswa termasuk dalam *emotional eater* (Radzi et al.,2022).

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil uji Rank Spearman, didapatkan angka korelasi positif yaitu 0,405. Hal itu menunjukkan terdapat hubungan antara variabel stres akademik dengan *emotional eating*, dimana stres akademik dapat mempengaruhi *emotional eating*. Besarnya angka uji korelasi Rank Spearman dengan nilai 0,405 menyatakan adanya korelasi yang sedang antara stres akademik dengan *emotional eating* (Sugiyono,2019).

Uji signifikansi hasil korelasi dilakukan dua sisi atau 2 tailed didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya

terdapat korelasi yang signifikan antara stres akademik dan *emotional eating*.

Tabel 4 Korelasi Stres Akademik dan *Emotional Eating*

	Non Emotional Eater	Low Emotional Eater	Emotional Eater	Very Emotional Eater	Total	P value
Stres akademik						
Sedang	14	9	33	3	59	.000
Berat	2	3	14	13	32	.000
Total	16	12	47	16	91	

Korelasi stres akademik dan *emotional eating* ditunjukkan pada Tabel 4. Responden dengan *non emotional eater* didominasi oleh responden dengan stres akademik tingkat sedang yaitu sebanyak 14 responden dari total 16 responden yang termasuk *non emotional eater*. Sedangkan responden dengan *very emotional eater* didominasi oleh responden dengan stres akademik berat yaitu 13 responden dari total 16 responden yang termasuk *very emotional eater*. Responden yang mengalami tingkat stres akademik berat mengalami gangguan makan lebih banyak dengan derajat *emotional eater* dan *very emotional eater*. Sedangkan pada responden dengan tingkat stres akademik sedang lebih sedikit yang termasuk dalam golongan *very emotional eater*.

Korelasi Stres Akademik dengan Emotional Eating

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara stres akademik dengan *emotional eating*. Hal tersebut menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan secara signifikan dengan *emotional eating*.

Respon stres akademik berbeda-beda tergantung pada mekanisme koping mereka. Dalam penelitian ini, perubahan perilaku yang terjadi yaitu perubahan perilaku makan berupa *emotional eating*. penelitian ini menunjukkan bahwa ketika seseorang berada dalam situasi stres,

mereka akan menunjukkan perilaku makan yang tidak sehat, misalnya adalah mengurangi porsi makan mereka atau bahkan tidak makan sama sekali namun, ada juga orang yang cenderung makan lebih banyak dan mengonsumsi makanan tinggi lemak atau mengandung gula (Zulkarnain & Muniroh, 2023).

Dalam penelitian ini angka koefisien korelasi positif maka hubungan variabel stres akademik dengan *emotional eating* searah. Hal tersebut berarti jika tingkat stres akademik bertambah berat maka tingkat *emotional eating* yang dialami akan semakin tinggi. Berdasarkan hasil skoring *very emotional eater* banyak dialami oleh responden dengan tingkat stres akademik berat. Hasil kajian ini selaras dengan riset oleh Radzi et al. yang menyatakan adanya korelasi signifikan antara stress dan *emotional eating*, korelasi tersebut bersifat positif dimana dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi stres makan semakin tinggi pula tingkat *emotional eating* yang dialami (Radzi et al., 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa stres akademik yang dialami responden cenderung tinggi pada tingkat stres akademik sedang dan berat. Mahasiswa tingkat akhir yang menjadi responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa yang tergolong dalam *emotional eater*. Dalam penelitian ini didapatkan hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Uji korelasi diperoleh nilai $p < 0.05$ yang menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan *emotional eating*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sadock VA, Sadock PRBJ. *Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: behavioral sciences/clinical psychiatry*. 11 ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2015.
2. Ulhaq ND, Amalia DP, Rafa KD, Rizkiya I, Astuti YD, Febriyanti F, dkk. Correlation between Stress and Eating Behaviour in College Students: A Longitudinal Study. *HAYATI J Biosci*. 29 Agustus 2022;30(1):88–94.
3. Wijayanti A, Margawati A, Wijayanti HS. Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *J Nutr Coll*. 14 Mei 2019;8(1):1-8.
4. Asif S, Mudassar A, Shahzad TZ, Raouf M, Pervaiz T. *Frequency of depression, anxiety and stress among university students*. *Pak J Med Sci*. 2020;36(5):971–976.
5. American College Health Association. *American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Fall 2018*. Silver Spring, MD; 2018.
6. Hitches E, Woodcock S, Ehrich J. Building self-efficacy without letting stress knock it down: Stress and academic self-efficacy of university students. *Int J Educ Res Open*. 2022;3:100-124.
7. Radzi KNM, Ibrahim MA, Saad N, Nazori MNM, Shamsuddin AS. Academic Stress And Emotional Eating Behaviour Among Iium Students. *International Journal of Allied Health Sciences*. 2022; 6(3):2693-2701.
8. Araiza AM, Lobel M. Stress and eating: Definitions, findings, explanations, and implications. *Soc Personal Psychol Compass*. April 2018;12(4):e123-178.
9. Merry, Mamahit HC. Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*. 2020;6(1):6-13. Tersedia pada: <https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/view/4935/> [dikutip 6 Juli 2023].
10. Xu Y, Chi X, Chen S, Qi J, Zhang P, Yang Y. *Prevalence and correlates of depression among college nursing*

- students in China. *Nurse Educ Today*. Juni 2014;34(6):e7–12.
11. Chua RY, Ng YL, Park MSA. *Mitigating Academic Distress: The Role of Psychological Capital in a Collectivistic Malaysian University Student Sample*. *Open Psychol J*. 26 Oktober 2018;11(1):171–183.
 12. Suparto TA, Puspita APW, Sulastri A, Praghlapati A. Indonesian adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric properties and factor structure. *Jurnal Nursing Update*. 10 September 2021;12:36-47.
 13. Weiten W, Dunn DS, Hammer EY. *Psychology applied to modern life: adjustment in the 21st century*. 11 ed. 2015. 722 hlm.
 14. Liang Q, Zhou Z, Li X, Hu Q, Ye G. Revealing the mechanism of stress generation for construction frontline professionals through development of structural stressors–coping–stress models. *Saf Sci*. Juni 2022;150:105-708.
 15. Izzati IDC, Tentama F, Suyono H. Academic Stress Scale: A Psychometric Study For Academic Stress In Senior High School. *European Journal of Education Studies*. 2020;7(7):153-168.
 16. Pratama TS, Suprihatin T. Hubungan Antara Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (Kimu)*. 2022; 456-467.
 17. Choi J. Impact of Stress Levels on Eating Behaviors among College Students. *Nutrients*. 27 April 2020;12(5):1241.
 18. Aneesh M, Roy R. Eating Behavior and Stress Levels among College Students. *J Ment Health Hum Behav*. Juni 2022;27(1):60-64.
 19. Modrzejewska A, Czepczor-Bernat K, Modrzejewska J, Matusik P. *Eating Motives and Other Factors Predicting Emotional Overeating during COVID19 in a Sample of Polish Adults*. *Nutrients*. 13 Mei 2021;13(5):1658.
 20. Kountul YPD, Kolibu FK, Korompis GEC. Hubungan Jenis Kelamin Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. 2018;7(5).
 21. Jonason PK, Talbot D, Cunningham ML, Chonody J. *Higher-order coping strategies: Who uses them and what outcomes are linked to them*. *Personal Individ Differ*. Maret 2020;155:109-755.
 22. Yilmazturk NH, Demir A, Celik-Orucu M. *The Mediator Role of Emotion-Focused Coping on the Relationship Between Perceived Stress and Emotional Eating*. *Trends Psychol*. 21 Januari 2022;31(2):383–99.
 23. Stahl SM. *Stahl's Essential Psychopharmacology*. 4 ed. New York: Cambridge University Press; 2013.
 24. Sastroasmoro S. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. 5 ed. Jakarta: Sagung Seto; 2018.
 25. Sugiyono. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta; 2019.
 26. Sopiudin. *Besar Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. 4 ed. Jakarta: EGC; 2016. 56–57 hlm.
 27. Chang LY, Elias KL, Cacciatore DT, Winkel AF. *The Transition From Medical Student to Resident: A Qualitative Study of New Residents' Perspectives*. *Acad Med J Assoc Am Med Coll*. September 2020;95(9):1421–7.
 28. Zulkarnain S, Muniroh L. Hubungan Stress Akademik Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. September 2023;4(3):4112-4118.