

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa yang berada di tingkat akhir pada umumnya mulai merasakan beratnya beban kuliah. Di fase ini, mereka dihadapkan pada berbagai tugas yang lebih menantang, salah satunya adalah penyusunan skripsi, yang merupakan syarat wajib untuk memperoleh gelar sarjana. Penyusunan skripsi menjadi bagian penting dalam menyelesaikan pendidikan, di mana setelah menyelesaikan skripsi, mahasiswa diharapkan mampu menciptakan karya ilmiah yang relevan dengan bidang ilmu yang mereka tekuni. Skripsi sendiri merupakan laporan riset atau penelitian yang diadakan oleh mahasiswa (Derry & Jubilee, 2006).

Selama proses penyusunan skripsi, mahasiswa sering kali menghadapi berbagai kendala yang dapat memicu stres. Kendala-kendala ini biasanya mencakup pencarian dan pengumpulan data, studi literatur yang relevan, penentuan tema yang tepat, serta masalah terkait alat ukur yang digunakan. Selain itu, mahasiswa juga sering mengalami kesulitan dalam proses revisi. Hal ini bisa menjadi faktor stres bagi mahasiswa tingkat akhir (Miliandani and Meilita, 2021). Adapun kendala lainnya seperti permasalahan batas waktu dan juga permasalahan dari dosen pembimbing, biasanya mahasiswa mengalami kesulitan ketika bertemu dengan dosen pembimbing (Hamdan, 2011).

Menurut Gadzella (2005) stres akademik yaitu persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan reaksi mereka terhadap stressor tersebut yang

terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif. Sementara itu, Olejnik dan Holschuh (2007) mengatakan stres akademik merupakan respon yang muncul akibat dari banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dihadapi oleh mahasiswa.

Penyebab stres yang tidak diatasi dengan baik dapat mengganggu efektivitas sistem mekanisme koping seseorang. Mekanisme koping adalah cara individu mempertahankan diri menghadapi perubahan, baik yang berasal dari dalam maupun luar diri mereka. Ketidakmampuan dalam mempertahankan diri dengan efektif dapat memicu otak untuk melepaskan kortisol melalui kelenjar adrenal, yang selanjutnya dapat meningkatkan motivasi dan nafsu makan (Fassah & Retnowati, 2014).

Salah satu strategi coping yang umum dilakukan individu untuk meredakan perasaan negatif Ketika menghadapi berbagai hambatan dan kendala adalah dengan makan berlebihan. Hal ini didukung oleh Penelitian yang dilakukan oleh Syarofi & Muniroh (2020) mengatakan bahwa mahasiswa merasa stres, tertekan, dan gugup saat mengerjakan skripsi. Perasaan tertekan seperti itu antara lain mempengaruhi keadaan psikologis seseorang dan menyebabkan kecenderungan *emotional eating*. Lazarevic, dkk (2015) mengatakan emosi negatif seperti ketakutan, kesedihan, dan kesepian memicu reaksi berupa *emotional eating*.

Menurut Syarofi dan Muniroh (2020), mahasiswa tingkat akhir lebih cenderung mengalami *emotional eating* karena banyak mahasiswa yang mengalami stres saat mengerjakan skripsi. Individu yang mengalami stres

memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi stres yang mereka rasakan. Beberapa diantaranya mengatasi stres yang mereka rasakan saat makan mengalihkan perhatian mereka dari pikiran-pikiran yang mengkhawatirkan, mengonsumsi makanan yang lezat membuat seseorang merasa nyaman.

Dallman dalam (Albrecht, 2014) menyatakan bahwa makanan yang tidak sehat sering kali dijadikan sebagai cara untuk meredakan stres. Pada situasi stres, mahasiswa sering memilih makanan yang tidak memenuhi kebutuhan tubuhnya. Saat mahasiswa mengonsumsi makan secara teratur untuk mengatur suasana hati mereka, mereka kehilangan kemampuan untuk mengenali tanda-tanda lapar dan kenyang dan cenderung makan ketika mereka merasa tidak nyaman. Dengan demikian, ketika mahasiswa merasa stres mereka menerapkan strategi coping sesuai kebutuhan.

Berdasarkan fenomena di lapangan ditemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik yang diakibatkan tuntutan akademik untuk menyelesaikan berbagai tugas. pada saat mengerjakan tugas tidak jarang mahasiswa tingkat akhir mengonsumsi makanan sebagai bentuk pelampiasan dari emosi negatif yang dirasakan. Bukan sebagai respon terhadap rasa lapar tetapi sebagai respon dari emosi negatif tersebut.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui metode wawancara, peneliti menemukan 6 dari 10 orang mahasiswa mengaku mengalami kenaikan berat badan selama perkuliahan. Kenaikan berat badan ini diduga disebabkan oleh pola makan yang kurang baik serta jadwal makan yang tidak teratur. Di antara perilaku makan yang teridentifikasi oleh peneliti adalah

kebiasaan makan saat mengalami stres akibat tugas kuliah yang menumpuk dan sulit, serta sering mengonsumsi makanan ringan saat mengerjakan tugas. makanan yang dipilih ketika mengerjakan tugas cenderung pada makanan manis seperti roti, buah, coklat dan lainnya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan pada mahasiswa diantaranya adalah terbatasnya waktu untuk makan siang, pertemuan atau acara khusus di kampus, jadwal kuliah yang ketat, dan jam kuliah kosong karena ketidakhadiran dosen (Surjadi, 2013). Jenis makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa pada umumnya yaitu makanan cepat saji karena dapat menghemat waktu dan juga dapat ditemukan dengan mudah karena dijual disekitaran kampus yang memiliki harga yang lebih murah. Pada nyatanya makanan tersebut cenderung kurang sehat karena proses pembuatan dan bahan yang terkandung didalam makanan tersebut. Konsumsi makanan atau minuman yang dilakukan bukan karena kebutuhan tubuh, melainkan sebagai respon terhadap emosi negatif dapat disebut sebagai *emotional eating* (Van Strien dkk, 1986).

Van Strien dkk (1986) *emotional eating* digambarkan sebagai perilaku makan di mana orang cenderung makan berlebihan sebagai respons terhadap emosi negatif. *Emotional eating* menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan. Terdapat sejumlah faktor yang mendorong terjadinya *emotional eating* seperti depresi dan kecemasan dapat menjadi pemicu utama dalam fenomena ini. Penelitian menunjukkan bahwa gejala depresi pada pria memiliki kaitan yang erat dengan *emotional eating* (Lazarevich dkk., 2016).

Selain itu, kecemasan juga terbukti memiliki hubungan signifikan dengan kebiasaan *emotional eating* (Nguyen-Rodriguez dkk., 2009).

Mahasiswa dengan tingkat stres yang tinggi cenderung mengonsumsi lebih banyak makanan manis (Oliver & Wardle, 1999), dan lebih sering makan makanan cepat saji. (Almogbel dkk., 2019). Seperti yang telah disebutkan, perubahan kebiasaan makan akibat stress dapat berdampak negatif pada kesehatan. Khalil dkk (2020) menemukan korelasi positif antara BMI dan stres, yang menunjukkan bahwa seiring meningkatnya stres, terdapat kecenderungan tingkat BMI yang tinggi pula.

Penelitian yang dilakukan oleh Rachmah dan Priyanti (2019) pada mahasiswa di DKI Jakarta menemukan bahwa 85.5% atau sebanyak 313 mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini mengalami *emotional eating* dengan kategori tinggi, dan 14.5 % atau sebanyak 53 mahasiswa dengan kategori rendah. Tingkat *emotional eating* pada responden laki-laki ditemukan lebih tinggi dibandingkan dengan responden perempuan, dengan nilai mean 2,51 lebih tinggi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Gryzela & Ariana (2021) mengenai hubungan antara stres dengan *emotional eating* dengan 198 responden dari kelompok mahasiswi berusia 21-22 tahun yang sedang mengerjakan skripsi, ditemukan 48 (24,24%) responden yang mengalami *emotional eating* kategori tinggi dan 12 responden pada kategori sangat tinggi (6,06%).

Yilmazturk dkk. (2022) melakukan penelitian untuk mengidentifikasi hubungan antara stres dan *emotional eating* dengan *emotion-focused coping*

sebagai mediator pada 711 mahasiswa di Turki. Dari penelitian tersebut, terbukti bahwa emotional eating berkorelasi secara positif dengan stres baik pada responden laki-laki maupun perempuan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Trimawati dan Wakhid (2018) mengenai perilaku emotional eating pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Ngudi Waluyo menunjukkan bahwa dari 76 responden yang mengalami stres, terdapat 37 responden yang mengalami emotional eating. Dari jumlah tersebut ditemukan 8 responden dengan tingkat stres ringan, 20 responden dengan tingkat stres sedang, dan 9 responden dengan tingkat stres berat. Jayne dkk. (2020) juga menemukan bahwa tingkat stres berasosiasi dengan emotional eating dan BMI. Semakin tinggi stres yang dialami, maka semakin tinggi pula tingkat emotional eating dan BMI seseorang.

Pada penelitian terdahulu, telah banyak ditemukan bukti bahwa terdapat hubungan antara stres dengan emotional eating. Banyak pula dari penelitian tersebut yang menggunakan kelompok mahasiswa sebagai responden. Namun, masih jarang ditemukan penelitian yang membahas secara spesifik hubungan antara stres akademik dengan emotional eating pada kelompok mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir yang dipenuhi dengan dinamika akademik berpotensi menyebabkan stres yang disebabkan oleh faktor-faktor akademik, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai stres akademik.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *emotional eating* merupakan fenomena yang mungkin sering dialami oleh mahasiswa. *Emotional*

eating sendiri merupakan bentuk makan negatif yang tidak sehat dan dapat berdampak negatif bagi kesehatan. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami berbagai faktor yang mendorong terjadinya *emotional eating* dikalangan mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *Emotional Eating* yang terjadi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin UIN Imam Bonjol Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Hubungan Stres Akademik dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang?”.

C. Batasan Masalah

Untuk memudahkan penelitian yang akan dilakukan, maka permasalahan dalam penelitian ini peneliti batasi yaitu :

1. Apakah kategori Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang?
2. Apakah kategori *Emotional Eating* Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang?
3. Apakah ada Hubungan antara Stres Akademik dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan Batasan Masalah diatas, dapat diketahui tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk Mengetahui Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang.
2. Untuk Mengetahui Tingkat *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang.
3. Untuk Mengetahui Hubungan antara Stres Akademik dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini secara garis besar ada dua yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada peneliti dan pembaca tentang hubungan antara stres akademik dengan emotional eating bagi peneliti dan pembaca. Diharapkan juga bahwa penelitian ini akan menjadi referensi untuk penelitian masa mendatang.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini, antara lain :

- 1) Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca berupa pemahaman akan pentingnya kemampuan mengatasi stres, khususnya stress akademik.

2) Mengetahui bahaya emotional eating jika terus berlanjut dalam jangka Panjang dan biarkan mekanisme penanganan lain yang lebih adaptif digunakan untuk menghindari berbagai masalah kesehatan yang dapat diakibatkan oleh *emotional eating*.

F. Sistematika Penelitian

Penulisan penelitian ini mengacu pada pedoman penulisan skripsi Fakultas Ushuliddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, dengan sistematika sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Berisi tentang latar belakang ditulisnya karya ilmiah ini, rumusan masalah batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penelitian.

BAB II : LANDASAN TEORI

Membahas mengenai landasan teori-teori yang berkaitan dengan variabel penelitian yaitu Stres Akademik, *Emotional Eating*, penelitian yang relevan, dan hipotesis penelitian.

BAB III : METODE PENELITIAN

Metode penelitian terdiri dari jenis penelitian yang digunakan, identifikasi variabel yang digunakan, definisi operasional, subjek penelitian yang terdiri dari populasi dan sampel penelitian, serta instrumen penelitian.

BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang terdiri dari pelaksanaan penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan.

BAB V : PENUTUP

Merupakan penutup yang berisikan kesimpulan dan saran.

