

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara umum, makanan berfungsi sebagai cadangan energi, bahan pembangun untuk berkembang, dan pengatur metabolisme tubuh . Makanan dapat dibagi berdasarkan fungsinya, yakni makanan berkarbohidrat, makanan berlemak, makanan berprotein, makanan bervitamin, dan mineral. Dalam keadaan kelaparan, kondisi mental dapat terganggu yang menghalangi kemampuan untuk bertahan hidup (Ahmed dkk. 2013). Pada akhirnya individu akan melakukan perilaku makan untuk menghindari situasi yang tidak nyaman tersebut.

Perilaku makan biasanya pada individu dapat bervariasi tergantung bagaimana tubuh merespons makanan itu sendiri, beberapa individu cenderung makan dalam jumlah banyak, sementara individu yang lain justru makan dalam porsi yang lebih sedikit (Van Strien dkk. 2009). Dalam konteks normal, individu makan sebagai bentuk respons terhadap rasa lapar fisiologis. Namun, dalam kehidupan sehari-hari, banyak dari individu mengonsumsi makanan tidak semata-mata karena lapar, namun karena dorongan stimulus dari lingkungan sekitar. Salah satu bentuk perilaku makan yang tidak disebabkan oleh rasa lapar adalah *external eating*, yakni kebiasaan makan individu sebagai bentuk respons terhadap isyarat eksternal seperti tampilan makanan, aroma makanan, atau ajakan dari lingkungan sosial, terlepas dari tubuh memerlukan asupan makanan atau tidak.

Kelompok individu yang cenderung makan dengan cara yang tidak sehat salah satunya adalah mahasiswa, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya pengetahuan dan informasi mengenai makanan yang sehat. Penelitian yang dilakukan di Universitas Diponegoro yang menunjukkan bahwa 85,5% mahasiswa memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat, kurangnya pengetahuan mengenai gizi makanan dan keinginan makan lebih cepat karena terburu-buru menyelesaikan tugas (Jauziyah dkk. 2021).

Perilaku ini banyak ditemui dalam kehidupan mahasiswa, masa transisi perkembangan menuju dewasa awal yang sedang mereka alami menuntut mereka untuk bisa beradaptasi dengan tekanan tugas dan gaya hidup mandiri (Matud dkk. 2020). Dalam situasi seperti ini mahasiswa sering kali mengalami perubahan pola makan, baik dari jenis makanan, frekuensi, ataupun keinginan untuk makan. Dalam beberapa kasus, perilaku makan mahasiswa tidak didasarkan pada rasa lapar secara fisiologis, namun pengaruh lingkungan seperti visualisasi, aroma makanan, dan ajakan teman di kampus ataupun di kos. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Arnold dkk. (2015) yang menjelaskan bahwa mahasiswa cenderung makan tanpa adanya faktor biologis seperti lapar, melainkan berasal dari stimulus lingkungan. Penelitian serupa juga ditemukan oleh Bangamuarachchi dkk. (2022) menjelaskan bahwa lingkungan dapat mempengaruhi seseorang dalam frekuensi atau jumlah makanan yang mereka konsumsi. Sejalan dengan penelitian yang dijelaskan oleh Gligoric dkk. (2023) menunjukkan

bahwa mahasiswa akan menerima ajakan atau pilihan makanan dari temannya tanpa mempertimbangkan lapar secara fisiologis. Hal tersebut menunjukkan bahwa faktor eksternal seperti lingkungan dan ajakan teman mempengaruhi seseorang untuk melakukan perilaku makan yang juga disebut *external eating*. Lalu penelitian yang dilakukan oleh Muthia dkk. (2022) menemukan bahwa mahasiswa cenderung akan tergoda untuk mengonsumsi makanan hanya karena melihat foto makanan yang menarik, yang menunjukkan bahwa hal tersebut merupakan bentuk stimulus visual yang terdapat pada *external eating*.

Penelitian yang berkaitan dengan *external eating* pada mahasiswa juga dilakukan oleh Nurdiani dkk. (2023) hasil penelitian yang didapatkan, dari 230 mahasiswa memiliki kecenderungan melakukan perilaku makan *external eating* ($3,30 \pm 0,56$). Sebanyak 74,3% atau hampir tiga perempat dari subjek penelitian mengalami kecenderungan perilaku makan *external eating*. Sementara itu, *emotional* dan *restrain eating* menunjukkan skor rata-rata yang lebih rendah dibandingkan dengan *external eating*. Temuan ini menguatkan bahwa *external eating* merupakan bentuk perilaku makan yang cenderung paling dominan dialami oleh mahasiswa.

Berdasarkan fenomena yang didapatkan, ditemukan bahwa beberapa dari mereka cenderung makan dalam frekuensi atau porsi yang berlebihan dan sebagian dari mereka makan dalam frekuensi sedikit. Perilaku ini tidak berlangsung secara terus-menerus, melainkan hanya terjadi pada situasi tertentu, seperti saat mereka mengalami tekanan selama

proses perkuliahan. tekanan ini biasanya muncul pada waktu-waktu tertentu, seperti menghadapi banyak tugas atau ujian yang berturut-turut. Dalam kondisi makan dalam frekuensi banyak, mahasiswa cenderung memilih jenis makanan seperti makanan instan, makanan berlemak, makanan tinggi karbohidrat, atau makanan manis dengan kandungan gula yang tinggi.

Konsumsi makanan dengan pola yang tidak seimbang, seperti peningkatan frekuensi makan atau asupan makanan tinggi gula dan lemak, dapat menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi yang dibutuhkan secara optimal. Hal ini juga dapat menyebabkan lonjakan kadar gula darah yang berdampak pada perubahan suasana hati, kelelahan, penurunan daya konsentrasi, dan efek negatif lainnya (Lennerz dkk. 2013). Kondisi ini dapat menciptakan masalah tambahan, seperti peningkatan energi sementara karena konsumsi makanan tinggi gula, yang kemudian diikuti oleh kelelahan dan ketidakstabilan emosi. Ketidakstabilan emosi ini dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental lainnya, seperti kecemasan, stres, dan bahkan depresi (Kraiss dkk. 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Nuramalia dan Sumarmi 2024) pada penelitian ini mengemukakan bahwa ada hubungan antara tingkat stres akademik dengan perilaku makan pada mahasiswa angkatan 2019 dan 2020 pada mahasiswa Universitas Airlangga, pada penelitian ini ditemukan adanya tingkat stres sedang dan perilaku makan yang cenderung menghindari makanan dan termasuk pada bagian perilaku makan *restrained*

eating. Penelitian yang dilakukan oleh Torres dan Nowson (2007) menyatakan bahwa makan dalam porsi yang sedikit atau banyak merupakan respons terhadap sumber stres.

Mahasiswa sering kali melakukan berbagai perilaku makan yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tekanan atau stres, kondisi emosional, lingkungan sosial, serta ketersediaan makanan. Stres akibat tekanan akademik dapat menyebabkan perubahan pola makan, di mana beberapa mahasiswa cenderung makan lebih banyak sebagai bentuk *coping mechanism*, sementara yang lain justru mengalami penurunan nafsu makan (Macht dan Simons 2011). Coryell (2011) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya perilaku makan adalah *psychological distress* yaitu stres yang disebabkan oleh masalah psikologis. Salah satu bentuk *psychological distress* yang umum dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik merupakan suatu reaksi mahasiswa terhadap tuntutan akademik yang meliputi tugas, ujian, beban kerja, dan harapan prestasi (Fiqih dan Ratnawati 2023). Fenomena mengenai stres akademik di kalangan mahasiswa terjadi ketika adanya perubahan pada sistem pendidikan di suatu kampus, tuntutan yang semakin tinggi dari beberapa sumber seperti tuntutan dari teman, orang tua, dan juga ekspektasi dari diri sendiri, serta perubahan sosial dan teknologi telah mempengaruhi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa (Fitriani dkk. 2022)

Tidak sanggupnya mahasiswa menyelesaikan tuntutan ini sering kali memicu perasaan tertekan, yang diperparah oleh padatnya kegiatan

kemahasiswaan. Akibatnya, beberapa mahasiswa mengalami stres akademik, ditandai dengan perilaku mengurung diri, tiba-tiba pusing ketika melihat tugas, munculnya perasaan putus asa merasa bahwa tugas yang dikerjakan tidak akan mampu diselesaikan (Djoar dan Anggarani 2024), pola makan yang tidak teratur (Nikarli dkk. 2024), dan gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari (Handayani dan Lusida 2025). Stres akademik merupakan masalah signifikan yang dihadapi mahasiswa, yang dipicu oleh beratnya beban tugas, tuntutan dari diri sendiri, lingkungan, dan pihak luar.

Mahasiswa yang mudah terkena stres akademik sering kali memiliki beberapa karakteristik tertentu, mereka memiliki kecenderungan untuk menetapkan standar yang sangat tinggi untuk diri mereka sendiri, atau bahkan memiliki kecemasan yang berlebihan terkait dengan kegagalan akademik. Selain itu, kurangnya keterampilan manajemen waktu dan kurangnya dukungan sosial yang didapatkan juga dapat berkontribusi terhadap kerentanan mereka terhadap stres akademik. Stres dapat memicu peningkatan tekanan darah, menurun atau semakin tinggi nafsu makan, serta menurunkan konsentrasi (Umar Sumarna dkk. 2019).

Penelitian terdahulu yang dilakukan melalui studi dokumentasi pada data konseling individual dan konseling kelompok Unit Pelaksana Teknis (UPT) Pelayanan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang pada tahun 2022, didapatkan hasil sebanyak 32 mahasiswa pada tahun pertama mengalami stres akademi akibat tuntutan perkuliahan. Tuntutan

akademik Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang pada semester pertama mahasiswa mengikuti jadwal perkuliahan yang padat (22-24 SKS), selain itu mahasiswa harus di tuntut melakukan kegiatan kemahasiswaan yang padat, hal tersebut menjadi pemicu terjadinya stres akademik pada mahasiswa (Putra 2023).

Lalu penelitian yang dilakukan oleh Prasetya dan Hidayati (2024) pada mahasiswa semester 5 Psikologi Universitas Negeri Padang didapatkan hasil dari 60 mahasiswa yang menjadi subjek penelitian 20 responden mempunyai stres akademik pada tingkat rendah, 17 responden memiliki stres pada tinggi tingkat sedang, 18 responden memiliki stres akademik tingkat tinggi, dan 3 responden memiliki stres akademik pada tingkat sangat tinggi. Stres dapat menyebabkan pengaruh buruk bagi kesehatan fisik, permasalahan yang terjadi pada mental, panik, kecemasan, hingga berujung kepada depresi, serta dapat mengganggu performa akademik dan memunculkan perilaku negatif (Zhang dkk. 2022).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah masalah serius, jika berlangsung dalam waktu lama, dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa (Kurnia dan Ramadhani, 2021)

Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan stres akademik dengan perilaku makan menjadi layak untuk diteliti. Pada subjeknya, peneliti mengambil subjek penelitian pada mahasiswa semester 5 Psikologi Islam. Alasan mengambil mahasiswa semester 5 sebagai subjek penelitian

karena menemukan fenomena terkait perubahan dalam mengonsumsi makanan ketika menghadapi tekanan akademik. Alasan khusus pemilihan subjek pada semester ini yaitu adanya tuntutan dari matakuliah dan beban sks sebanyak 18 sks dan juga pada semester ini mahasiswa yang sudah mencukupi 100 sks sudah diperbolehkan melakukan seminar proposal, alhasil mereka berupaya untuk sesegara mungkin menyelesaikan proposal penelitian, hal tersebut menjadi tuntutan baru bagi mahasiswa untuk segera menyelesaikan proposal penelitian di tengah kesibukan dan padatnya matakuliah pada semester ini.

Berdasarkan uraian masalah di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Hubungan Stres Akademik dengan *External Eating* pada Mahasiswa Semester V Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang” disebabkan karena adanya kecenderungan mahasiswa mengarah kepada perilaku makan dan memiliki tekanan akibat beberapa masalah akademik di perkuliahan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Apakah stres akademik memiliki hubungan dengan *External Eating* pada Mahasiswa Semester V Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang.

C. Batasan Masalah

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok permasalahan. Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka batasan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Seberapa tinggi tingkat Stres Akademik pada mahasiswa semester V Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang?
2. Seberapa tinggi tingkat *External Eating* pada Mahasiswa semester V Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang?
3. Apakah ada hubungan antara Stres Akademik dengan *External Eating* pada Mahasiswa Semester V Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang?

D. Tujuan Penelitian

Dari Batasan masalah di atas, dapat di ambil tujuan penelitian dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk meneliti tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa semester V Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang.
2. Untuk meneliti tingkat *External Eating* pada Mahasiswa semester V Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang.
3. Untuk meneliti hubungan antara Stres Akademik dengan *External Eating* pada Mahasiswa

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a) Penelitian ini diharapkan bermanfaat dan memberikan sumbangsih ilmu pengetahuan dalam ilmu Psikologi Islam di bidang Psikologi Pendidikan
- b) Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan referensi sebagai bahan bagi penelitian-penelitian selanjutnya

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Peneliti
 Penelitian ini menjadi sarana peneliti untuk menyelesaikan program studi
- b) Bagi Subjek Peneliti
 Bagi subjek penelitian hasil dari penelitian ini mampu memberikan edukasi seputar Stres Akademik dan *External Eating*.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan proposal ini terdiri dari beberapa bab. Pada masing-masing bab terdapat sub-sub bab yang berkaitan antara satu dengan yang lainnya. Untuk memudahkan penulis, maka penulis membagi beberapa bab yang menjadi sistematika penulisan sebagai berikut

BAB I : PENDAHULUAN

Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, serta sistematika penulisan.

BAB II : LANDASAN TEORI

Dalam bab ini berisi mengenai landasan teori yang mendasari tiap-tiap variable, hubungan antara variabel pembentukan hipotesis.

BAB III : METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang terdiri dari jenis penelitian, variable penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, validitas, dan reabilitas, instrument penelitian dan teknik analisis data.

BAB IV : PEMBAHASAN

Berisi mengenai hasil penelitian dan pembahasan, yang terdiri dari persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, deskripsi data penelitian, hasil penelitian yang meliputi hubungan stres akademik dengan *external eating*.

BAB V : PENUTUP

Bab ini berisi kesimpulan- kesimpulan yang diperoleh dari hasil pengolahan data dan penelitian, selain itu dalam bab ini juga berisi saran-saran bagi perkembangan penulisan karya ilmiah di masa yang akan datang.