

Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Makan Emosional Pada Mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

The Relationship Between Stress Level and Emotional Eating Behavior in Students at The University of 'Aisyiyah Yogyakarta

Aida Akmalia Wafiq*¹, Agil Dhiemitra Aulia Dewi¹, Ibtidau Niamilah¹

¹Jurusan Gizi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta
Email: aidawfq@gmail.com

ABSTRAK

Stres merupakan respon tubuh terhadap ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan kenyataan yang sering dialami oleh siswa karena faktor interpersonal, intrapersonal, akademik dan lingkungan. Salah satu cara siswa mengatasi dan menghilangkan stres (*coping stress*) adalah dengan melakukan perilaku makan emosional. Jika perilaku makan emosional terus berlanjut maka akan menimbulkan berbagai gangguan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan perilaku makan emosional pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional, populasinya adalah seluruh mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dan 112 mahasiswa dipilih sebagai responden dengan menggunakan teknik kuota sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres adalah *Perceived Stress Scale* dan untuk mengukur perilaku makan emosional menggunakan *Dutch Eating Behavior*. Data kemudian dianalisis secara statistik menggunakan uji chi square menggunakan STATA 17. Berdasarkan data penelitian diperoleh mayoritas responden mengalami stres sedang, yaitu 46 responden (41%) dan 58 responden yang mengalami emosional makan tinggi (51,8%). Hasil analisis bivariat menggunakan uji chi-square diperoleh p-value sebesar 0,025. Stres berhubungan dengan perilaku makan emosional pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Kata kunci—Mahasiswa, perilaku makan emosional, tingkat stres

ABSTRACT

Stress is the body's response to a discrepancy between the desired situation and reality, which is often experienced by students due to interpersonal, intrapersonal, academic and environmental factors. One way for students to overcome and relieve stress (*coping stress*) is by engaging in emotional eating behavior. If emotional eating behavior continues, it will cause various health problems. This study aims to determine the relationship between stress levels and emotional eating behavior in students at 'Aisyiyah University, Yogyakarta. The type of research used is quantitative research with a cross sectional design, the population is all students at 'Aisyiyah University Yogyakarta and 112 students were selected as respondents using quota sampling techniques. The instrument used to measure stress levels is the PSS (*Perceived Stress Scale*) and to measure emotional eating behavior using DEBQ (*Dutch Eating Behavior*). The data was then analyzed statistically using the chi square test using STATA 17. Based on the research data, it was found that the majority of respondents experienced moderate stress, 46 respondents (41%) and 58 respondents who experienced high emotional eating (51.8%). The results of bivariate analysis using the chi-square test obtained a p-value of 0.025. Stress is related to emotional eating behavior in students at 'Aisyiyah University, Yogyakarta.

Keywords— University students, emotional eating behavior, stress level

PENDAHULUAN

Stres merupakan respon tubuh terhadap perubahan yang memerlukan respon, psikologis, emosional, dan adaptasi fisik (G. Made et al., 2024). Stres dapat diartikan sebagai tekanan yang terjadi karena ketidaksesuaian situasi yang diinginkan dengan harapan. Stres terjadi ketika terjadi ketidakseimbangan tuntutan lingkungan dengan kemampuan seseorang untuk memenuhinya yang dianggap sebagai bahaya, ancaman, gangguan, dan tidak dapat terkendali (Barseli et al., 2017). Menurut WHO, hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres (Saloko & Mantu, 2023). Data Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi masalah kesehatan jiwa dalam satu bulan terakhir pada penduduk umur ≥ 15 tahun pada penduduk Indonesia sebesar 2%, sedangkan di Yogyakarta prevalensi mencapai 1,9% (Kemenkes RI, 2023). Dalam penelitian (Maimun et al., 2024) prevalensi stres pada mahasiswa di Indonesia ditemukan antara 38,7% hingga 71,6%.

Mahasiswa sangat berisiko mengalami stres dan sebagian besar berasal dari persoalan akademik (Kusuma, 2022). Stressor atau penyebab stres pada mahasiswa berasal dari kehidupan akademik. Tuntutan akademik dapat berasal dari tugas kuliah, beban

mata kuliah, tuntutan dari orang tua untuk harus berhasil di perkuliahan, dan penyesuaian sosial di kampusnya (Sutjiato & Tucunan, 2015). Masalah tersebut dapat menjadikan mahasiswa menjadi tertekan terus-menerus dan dapat mengganggu kinerja mahasiswa (Azzahra et al., 2023). Beberapa tanda dan gejala mahasiswa mengalami stres adalah sakit kepala yang berulang, ketidakstabilan emosi yang membuat mudah marah, berat badan yang turun, perasaan gelisah, kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, pola tidur terganggu, perubahan pola makan, pikiran yang tidak fokus, serta ketegangan pada area leher (Djoar & Anggarani, 2024).

Coping stress merupakan usaha yang dilakukan seseorang untuk mengatasi situasi yang membuat individu tertekan, menyelesaikan berbagai masalah, dan mengatasi atau mengurangi rasa stres (Sihombing, 2021). Terdapat beberapa cara yang biasa dilakukan sebagai *coping stress* yaitu dengan berdoa, menonton TV, mendengarkan musik, tidur, menjalankan hobi, berbincang dengan orang terdekat, serta berolahraga. Salah satu coping stress yang umum dilakukan oleh mahasiswa yaitu perilaku makan emosional atau *emosional eating* (Syarofi & Muniroh, 2020).

Perilaku makan emosional merupakan respon individu untuk makan

dengan tujuan menanggapi perasaan emosi negatif yaitu stres, kesepian, kesedihan, atau kecemasan (Gusni et al., 2022). Emosi negatif yang muncul dapat memberi dorongan individu untuk melakukan makan sebagai respon menanggapi emosi negatif (Gusni et al., 2022). Beberapa orang yang mengalami perilaku makan emosional cenderung memilih makanan yang tinggi energi dan tinggi lemak (Jayadi et al., 2024). Dampak kebiasaan *emotional eating* pada mahasiswa sebagai respons terhadap stres adalah kenaikan berat badan, obesitas, penyakit jantung, dan diabetes (N. Made et al., 2023).

Stres dapat memicu perilaku makan emosional melalui mekanisme fisiologis yang melibatkan sistem hormonal khususnya hormon kortisol, ghrelin, dan leptin. Ketika individu mengalami stres yang dipersepsikan sebagai ancaman, tubuh merespons melalui peningkatan sekresi hormon kortisol oleh kelenjar adrenal sebagai bagian dari mekanisme adaptif terhadap stres (Simanoah et al., 2022). Kenaikan kadar kortisol akibat stres turut meningkatkan sekresi hormon ghrelin, yang berperan dalam merangsang rasa lapar sekaligus memberikan efek menenangkan secara emosional. Hal ini mendorong individu untuk makan sebagai upaya mengatasi tekanan psikologis, bukan karena kebutuhan

fisiologis. Di sisi lain, stres yang berkepanjangan dan pola makan berlebih dapat menimbulkan resistensi leptin, yaitu kondisi di mana otak tidak lagi merespons sinyal kenyang secara optimal, sehingga individu tetap makan meskipun kebutuhan energinya telah terpenuhi (Masdar et al., 2016). Salah satu gejala individu mengalami stres yaitu kurangnya tidur juga dapat mempengaruhi kadar leptin dan ghrelin. Saat seseorang kurang tidur (2–4 jam per hari) dapat menurunkan kadar leptin sekitar 18% dan meningkatkan kadar ghrelin sebesar 28%, yang berkontribusi pada peningkatan nafsu makan sebesar 23% hingga 24% (Afriani et al., 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Gusni et al., 2022) pada mahasiswa fakultas keperawatan dengan rentang usia 18-23 tahun menyatakan bahwa hampir setengah (48,8%) mahasiswa tersebut mengalami *emotional eating*. Perilaku tersebut ditemukan pada setengah (50%) mahasiswa dengan stres berat, lebih dari setengah (56,1%) dengan stres sedang, dan sebagian kecil (20%) dengan stres ringan (Gusni et al., 2022). Selaras pada penelitian tersebut, penelitian lain dilakukan oleh Made, dkk terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa menunjukkan adanya korelasi bermakna antara tingkat

stres dan kecenderungan gangguan makan (G. Made et al., 2024).

Sebagai satu dari sekian institusi pendidikan yang ada di Yogyakarta, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta memiliki mahasiswa yang berasal dari daerah dan kondisi yang berbeda-beda. Hal tersebut sangat memungkinkan terdapat mahasiswa yang pernah mengidap stres dan mengakibatkan terjadinya gangguan perilaku makan emosional atau *emotional eating*. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan tingkat stres dengan perilaku makan emosional pada mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

METODE

Jenis penelitian berupa observasional analitik untuk mengetahui keadaan dan penyebab kejadian atau fenomena dapat terjadi melalui uji analisis statistik yaitu hubungan sebab dengan akibat atau faktor resiko dengan efek. Rancangan penelitian berupa cross sectional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Jumlah sampel yang diperoleh dalam penelitian ini 116 responden, tetapi terdapat empat responden tidak memenuhi kriteria inklusi sehingga dilakukan drop out. Total responden yang memenuhi kriteria inklusi adalah 112 mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan teknik quota sampling, teknik non random sampling. Teknik ini dilakukan dengan partisipan dipilih berdasarkan karakteristik yang telah ditetapkan sehingga total sampel memiliki distribusi karakteristik yang sama (Firmansyah & Dede, 2022). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif berusia 18-23 tahun di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki riwayat gangguan mental seperti depresi, bipolar, dan anxiety disorders. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian UNISA dengan nomor surat yaitu No. 4389/KEP-UNISA/IV/2025.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam pengambilan data adalah kuesioner yang meliputi karakteristik responden berisi data identitas yang berisi nama, jenis kelamin, usia, program studi, semester saat ini, serta riwayat gangguan mental (jika ada). Kuesioner tingkat stres pada penelitian ini menggunakan *Perceived Stres Scale* (PSS) yang merupakan kuesioner psikologis paling banyak digunakan untuk mengukur persepsi stres. Instrumen tersebut memiliki 10 pertanyaan mengenai perasaan dan pikiran dalam satu bulan terakhir. Dalam setiap pertanyaan terdiri lima pilihan

jawaban yaitu tidak pernah, jarang, kadang – kadang, sering, dan sangat sering. Pemberian skor pada pertanyaan yang bersifat negatif atau terdapat pada pertanyaan di nomor 1, 2, 3, 6, 9, dan 10 adalah tidak pernah (0), jarang (1), kadang – kadang (2), sering (3), dan sangat sering (4). Sedangkan pada pertanyaan bersifat positif atau terdapat pada pertanyaan di nomor 4, 5, 7 dan 8 adalah tidak pernah (4), jarang (3), kadang – kadang (2), sering (1), dan sangat sering (0). Hasil skor tersebut kemudian dijumlahkan dan dikategorikan menjadi stres ringan dengan skor 0-13, stres sedang dengan skor 14-26, dan stres berat dengan skor 27-40.

Kuesioner perilaku makan emosional pada penelitian ini menggunakan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) untuk mengukur dimensi kognitif, emosional, dan kebiasaan dari perilaku makan. Jumlah pertanyaan sebanyak 13 yang menggunakan skala likert masing-masing pertanyaan terdapat lima pilihan jawaban. Pemberian skor pada pertanyaan tersebut adalah tidak pernah (1), jarang (2), kadang – kadang (3), sering (4), dan sangat sering (5). Penilaian pada kuesioner ini dilakukan dengan cara menghitung rata-rata pada total skor. Rata-rata skor akan dikategorikan menjadi *emotional eating*

rendah dengan skor rata-rata $\leq 2,35$ dan *emotional eating* tinggi dengan skor rata-rata $> 2,35$.

Mekanisme pengambilan data dilakukan dengan cara peneliti meminta ketersediaan responden untuk mengisi kuesioner kemudian diberi kuesioner hingga kuota sampel terpenuhi. Analisis penelitian ini menggunakan program komputer yaitu STATA version 2017. Data penelitian dilakukan analisis statistik menggunakan uji *Chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel. Dikatakan terdapat hubungan yang bermakna apabila $p\text{-value} < 0,05$. Selain itu, terdapat analisis *Kruskal-Wallis* dan *Wilcoxon rank sum (Mann Whitney)* untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan tingkat stres dan perilaku makan yang signifikan berdasarkan karakteristik mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Sebanyak 116 responden telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Namun, empat diantaranya tidak masuk ke dalam kriteria inklusi karena memiliki riwayat gangguan mental yang telah didiagnosis oleh dokter, sehingga diperlukan adanya drop out. Total responden menjadi 112 mahasiswa.

Tabel 1. Analisis Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	34	30,36
Perempuan	78	69,64
Usia		
18 - 20	43	38,39
21 - 23	69	61,61

Berdasarkan hasil yang tersaji pada tabel 1 diketahui bahwa didominasi oleh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 78 mahasiswa (69,64%) dan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 34 mahasiswa (30,36%). Data pada rentang usia responden berada pada 18-23 tahun dan sebanyak 41 mahasiswa (36,61%) didominasi oleh mahasiswa berusia 21 tahun. Usia 18-23 tahun merupakan usia dewasa awal pada mahasiswa. Menurut (Labina et al., 2018) masa dewasa awal merupakan periode transisi yang kompleks yaitu terdapat perubahan fisik, kognitif, dan psikologis sehingga individu tersebut berpotensi lebih tinggi untuk mengalami stres.

Tabel 2. Analisis Karakteristik Responden Berdasarkan Fakultas dan Semester

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Fakultas		
FIKES	66	58,93
FEISHUM	32	28,57
FST	14	12,50
Semester		
Semester 2	4	3,57
Semester 4	21	18,75

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Semester 6	51	45,54
Semester 8	36	32,14

Berdasarkan hasil yang tersaji pada tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berasal dari Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES) sebanyak 66 mahasiswa (58,93%), kemudian berasal dari Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora sebanyak 32 mahasiswa (28,57%), dan berasal dari Fakultas Sains dan Teknologi sebanyak 14 mahasiswa (12,5%). Hal tersebut dikarenakan dalam Fakultas Ilmu Kesehatan memiliki program studi terbanyak diantara kedua fakultas lainnya yaitu terdapat 7 program studi. Data responden berdasarkan semester yang ditempuh didominasi oleh semester 6 yaitu sejumlah 51 mahasiswa (45,54%), kemudian diikuti oleh semester 8 yaitu sejumlah 36 mahasiswa (32,14%), sebanyak 21 mahasiswa (18,75) berasal dari semester 4, serta sejumlah 4 mahasiswa (3,57%) berasal dari semester 2.

Tabel 3. Analisis Karakteristik Responden Berdasarkan Asal Daerah

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Asal Daerah		
Bali	1	0,89
Banten	1	0,89
DIY	26	23,21
Jambi	1	0,89
Jawa Barat	11	9,82
Jawa Tengah	18	16,07
Jawa Timur	4	3,57

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kalimantan	4	3,57
Kep. Riau	2	1,79
Maluku	2	1,79
NTB	5	4,46
Papua	2	1,79
Sulawesi	10	8,93
Sumatra	25	22,32

Berdasarkan hasil yang tersaji pada tabel 3 dapat diketahui bahwa responden berasal dari daerah yang berbeda-beda. Diketahui 23,21% berasal dari DIY, dan sisanya berasal dari luar DIY yaitu Bali, Banten, Jambi, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Kalimantan, Kepulauan Riau, Maluku, NTB, Papua, Sulawesi, Sumatra. Mahasiswa yang merantau umumnya dihadapkan pada tekanan psikologis akibat tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan yang berbeda, menghadapi perbedaan budaya, serta keterbatasan dalam memperoleh dukungan sosial. Situasi ini berpotensi memicu peningkatan tingkat stres, terutama pada fase awal ketika mereka mulai menjalani kehidupan perkuliahan. Dalam penelitian Ananda *et al.*, (2018) menyebutkan bahwa mahasiswa perantau memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap stres dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga.

Distribusi Tingkat Stres

Beragam tekanan serta kondisi psikologis yang dialami individu berpotensi memengaruhi tingkat stres

yang dirasakan, sehingga menimbulkan perbedaan tingkat stres antar individu. Tingkat stres diukur melalui kesediaan responden untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan, yang diklasifikasikan ke dalam tiga kategori. Berikut tabel distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Stres ringan	34	30,36
Stres sedang	46	41,07
Stres berat	32	28,57
Total	112	100

Berdasarkan hasil yang tersedia dalam tabel 4 dapat diketahui bahwa tingkat stres pada mahasiswa didominasi oleh kategori stres sedang sebanyak 46 mahasiswa (41,07%), kemudian diikuti oleh kategori stres ringan sebanyak 34 mahasiswa (30,36%), dan kategori stres berat sebanyak 32 mahasiswa (28,57%). Kategori stres tersebut diperoleh dari perhitungan skor jawaban responden menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS). Sebagian besar responden menunjukkan skor yang tinggi pada item pertanyaan yang mengacu pada aspek perasaan kegelisahan dan tekanan.

Kegelisahan dan tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa umumnya disebabkan oleh berbagai faktor yaitu internal (berasal dari dalam diri) dan

eksternal (lingkungan sekitar). Faktor internal mencakup pola pikir, karakter, kondisi fisik, serta kesulitan dalam mengelola kehidupan pribadi. Sedangkan faktor eksternal meliputi beban akademik yang tinggi, pengelolaan waktu yang kurang efisien, serta masalah keuangan dan dukungan sosial yang terbatas (Walean et al., 2021).

Distribusi Perilaku Makan Emosional

Perilaku makan emosional merupakan respon individu untuk makan dengan tujuan menanggapi emosi negatif seperti stres, kesepian, kesedihan, atau kecemasan (Lazarevich et al, 2015 dalam Gusni et al., 2022). Berikut tabel distribusi frekuensi responden berdasarkan perilaku makan emosional.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Makan Emosional

Perilaku Makan Emosional	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Emotional eating rendah	54	48,21
Emotional eating tinggi	58	51,79
Total	112	100

Berdasarkan hasil yang tersedia dalam tabel 5 dapat diketahui bahwa Status perilaku makan pada mahasiswa didominasi oleh kategori *emotional eating* tinggi sebanyak 58 mahasiswa (51,79%) dan diikuti oleh kategori *emotional eating* rendah sebanyak 54 mahasiswa (48,21%). Kategori perilaku makan emosional tersebut diperoleh dari

perhitungan skor jawaban responden menggunakan kuesioner *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ).

Emotional eating banyak dilakukan individu sebagai strategi koping stres yang dapat dirasakan secara langsung walaupun hanya bersifat sementara (N. Made et al., 2023). *Emotional eating* tinggi terjadi ketika individu yang mengalami stres lebih banyak mengkonsumsi makanan. Sedangkan *emotional eating* rendah terjadi ketika individu yang mengalami stres lebih sedikit mengkonsumsi makanan.

Tingginya angka proporsi perilaku makan emosional berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan. Hal ini diperkuat oleh temuan dalam sejumlah penelitian sebelumnya yang mengaitkan makan emosional dengan berbagai kondisi kesehatan, seperti obesitas, prediabetes, diabetes, peningkatan berat badan dalam jangka panjang, serta tingginya indeks massa tubuh (IMT) (Ramadhani, S.P., 2022).

Analisis Tingkat Stres & Perilaku Makan Emosional Berdasarkan Jenis Kelamin

Analisis tingkat stres dan perilaku makan emosional berdasarkan jenis kelamin menggunakan uji *Wilcoxon rank sum* (Mann Whitney). Uji *Wilcoxon*

rank-sum (Mann-Whitney) digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat stres dan perilaku makan yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Tabel 6. Analisis Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Obs	Rank sum	Expected	P-value
Laki-laki	34	1571	1921	0,0263
Perempuan	78	4757	4407	

Berdasarkan hasil uji beda karakteristik pada tabel 6 diperoleh p-value sebesar 0,0263 ($p\text{-value} < 0,05$) sehingga dinyatakan terdapat perbedaan secara signifikan skor tingkat stres pada laki-laki dan perempuan, dengan perempuan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi secara statistik. Menurut (Ambarwati et al., 2019) perempuan memiliki risiko dua kali lebih besar mengalami stres karena terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stresor psikososial bagi perempuan dan laki-laki. Perempuan mengalami fluktuasi hormon secara rutin (menstruasi, kehamilan, menopause) yang dapat mempengaruhi suasana hati dan respons terhadap stres. Selain itu, pengaruh hormon estrogen pada perempuan dapat membuat lebih mudah mengalami stres (Kountul et al., 2018).

Tabel 7. Analisis Perilaku Makan Emosional Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Obs	Rank sum	Expected	P-value
Laki-laki	34	1637	1921	0,0721
Perempuan	78	4691	4407	

Berdasarkan hasil uji beda karakteristik pada tabel 7 diperoleh p-value sebesar 0,0721 ($p\text{-value} > 0,05$) sehingga dinyatakan tidak terdapat perbedaan secara signifikan skor perilaku makan emosional pada laki-laki dan perempuan.

Analisis Tingkat Stres & Perilaku Makan Emosional Berdasarkan Semester

Analisis tingkat stres dan perilaku makan emosional berdasarkan semester menggunakan uji *Kruskal-Wallis*. Uji ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan tingkat stres dan perilaku makan yang signifikan antara mahasiswa semester 2,4,6, dan 8.

Tabel 8. Analisis Tingkat Stres Berdasarkan Semester

Semester	Obs	Rank sum	P-value
2	4	183,00	0,8724
4	21	1259,50	
6	51	2879,00	
8	36	2996,50	

Berdasarkan hasil uji beda karakteristik pada tabel 8 diperoleh p-

value sebesar 0,8724 ($p\text{-value} > 0,05$) sehingga dinyatakan tidak terdapat perbedaan secara signifikan skor tingkat stres pada mahasiswa semester 2,4,6, dan 8.

Tabel 9. Analisis Perilaku Makan Emosional Berdasarkan Semester

Semester	Obs	Rank sum	P-value
2	4	291,00	0,0730
4	21	882,50	
6	51	2861,00	
8	36	2293,50	

Berdasarkan hasil uji beda karakteristik pada tabel 9 diperoleh $p\text{-value}$ sebesar 0,0730 ($p\text{-value} > 0,05$) sehingga dinyatakan tidak terdapat perbedaan secara signifikan skor perilaku makan emosional pada mahasiswa semester 2,4,6, dan 8.

Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Makan Emosional

Analisis untuk melihat hubungan antara tingkat stres dengan perilaku makan emosional pada mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta menggunakan uji *Chi-Square*.

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada tabel 10 diperoleh hasil responden pada kategori *emotional eating* tinggi didominasi oleh kategori stres berat sebesar 20,5%, kemudian diikuti kategori stres sedang sebesar 18,7%, serta sebesar 12,6% kategori stres

ringan. Responden yang berada pada kategori *emotional eating* rendah didominasi oleh stres sedang sebesar 22,3%, kemudian diikuti kategori stres ringan sebesar 17,9%, serta sebesar 8% pada kategori stres berat. Hal tersebut

Tabel 10. Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Makan Emosional

Tingkat Stres	Perilaku Makan Emosional (<i>Emotional Eating</i>)				Jumlah	
	Tinggi		Rendah		n	%
	n	%	n	%		
Berat	23	20,5	9	8	34	30,4
Sedang	21	18,7	25	22,3	46	41,1
Ringan	14	12,6	20	17,9	32	28,5
Total	58	51,8	54	48,2	112	100
<i>p-value</i>	0,025*					
CI	95%					

dapat diartikan bahwa proporsi terbesar *emotional eating* tinggi dialami oleh responden dengan stres berat. Dalam tabel 10 terdapat kecenderungan peningkatan proporsi yang mengalami *emotional eating* tinggi pada setiap peningkatan level stres. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Syarofi, Muniroh, 2020) bahwa semakin tinggi tingkat stres, maka semakin besar pula kecenderungan seseorang mengalami perilaku makan emosional.

Hasil uji analisis hubungan tingkat stres dengan perilaku makan diperoleh hasil $P\text{-value}$ sebesar 0,025 yang artinya ada hubungan antara kedua variabel. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Rahim & Prasetya, 2022)

bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan perilaku makan emosional. Penelitian tersebut menunjukkan terdapat 81% mengalami *emotional eating* tinggi dan 19% mengalami *emotional eating* rendah. Selain itu, pada hasil penelitian oleh (Shiddiq et al., 2023) juga menunjukkan hal yang serupa, yang dilakukan kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020. Diperoleh terdapat hubungan antara tingkat stres dan *emotional eating* dengan presentase mahasiswa mengalami *emotional eating* sebesar 55,1% dan tidak mengalami *emotional eating* sebesar 44,9%.

Individu yang mengalami stres, terdapat ketidakstabilan emosi yang mencakup perasaan marah, kebosanan, stres, dan depresi. Mahasiswa memiliki kerentanannya sendiri terhadap stres yang sering kali disebabkan oleh tekanan akademik. Kondisi tersebut berpotensi memicu peningkatan konsumsi makanan sebagai respons terhadap stres yang dialami. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Gori et al., 2018) konsumsi makanan dalam kondisi stres dapat dipandang sebagai mekanisme kompensasi yang dilakukan untuk meredakan perasaan stres karena aktivitas tersebut dapat memberikan rasa nyaman atau ketenangan pada pikiran individu.

Menurut sudut pandang fisiologis, stres dapat menyebabkan tubuh bereaksi dengan mengeluarkan hormon kortisol (Ramadhani, N., Mahmudiono T., 2021). Sejalan dengan pendapat (Gusni et al., 2022) bahwa ketika individu mengalami stressor yang sulit dikendalikan dan mekanisme koping yang dimiliki tidak mampu mengatasinya, maka otak akan terstimulasi untuk melepaskan hormon kortisol yang diproduksi oleh kelenjar adrenal. Kenaikan kadar kortisol akibat stres turut meningkatkan sekresi hormon ghrelin, yang berperan dalam merangsang rasa lapar sekaligus memberikan efek menenangkan secara emosional. Hal ini mendorong individu untuk makan sebagai upaya mengatasi tekanan psikologis, bukan karena kebutuhan fisiologis. Di sisi lain, stres yang berkepanjangan dan pola makan berlebih dapat menimbulkan resistensi leptin, yaitu kondisi di mana otak tidak lagi merespons sinyal kenyang secara optimal, sehingga individu tetap makan meskipun kebutuhan energinya telah terpenuhi (Masdar et al., 2016).

Salah satu gejala individu mengalami stres yaitu kurangnya tidur juga dapat mempengaruhi kadar leptin dan ghrelin. Saat seseorang kurang tidur (2–4 jam per hari) dapat menurunkan kadar leptin sekitar 18% dan meningkatkan kadar ghrelin sebesar

28%, yang berkontribusi pada peningkatan nafsu makan sebesar 23–24% (Afriani et al., 2019). Berdasarkan pernyataan tersebut, secara tidak langsung stres dapat memengaruhi sistem fisiologis dan respons perilaku, khususnya yang berkaitan dengan perubahan pola makan, yang dikenal dengan istilah *emotional eating* atau perilaku makan emosional.

Perilaku makan emosional dapat terjadi ketika individu mengalami perasaan negatif, stres, kegelisahan, serta kecemasan. Fenomena makan emosional dapat diinterpretasikan sebagai respons adaptif terhadap tekanan emosional, yang termasuk dalam kategori strategi koping berfokus pada emosi (*Emotion-Focused Coping/ EFC*). Dalam hal ini, aktivitas makan dimanfaatkan individu sebagai sarana untuk meredakan atau mengalihkan pengalaman emosi negatif yang sedang dirasakan (Ramadhani, S.P., 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan penelitian ini didapatkan kesimpulan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat stres sedang. Sedangkan untuk perilaku makan emosional sebagian besar mahasiswa di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta adalah memiliki *emotional eating* tinggi. Terdapat hubungan antara tingkat stres dan perilaku makan emosional pada

mahasiswa di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta dengan *p-value* 0,025.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas sampel penelitian dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi. Pendekatan ini akan memungkinkan analisis perbandingan yang lebih komprehensif dan memberikan gambaran mengenai faktor yang mempengaruhi perilaku makan emosional di kalangan mahasiswa. Selain itu, peneliti disarankan untuk menggunakan metode sampling berupa *simple random sampling* agar hasilnya dapat mewakili seluruh populasi yang digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, A. E., Margawati, A., & Dieny, F. F. (2019). Tingkat Stres, Durasi dan Kualitas Tidur, serta Sindrom Makan Malam Pada Mahasiswi Obesitas dan Non Obesitas Fakultas Kedokteran. *Sport and Nutrition Journal*, 1(2), 63–73. <https://doi.org/10.15294/spnj.v1i2.35014>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Ananda, O. T., Gusyaliza, R., & Pertiwi, D. (2018). Hubungan Derajat

- Kerentanan Stres dan Prestasi Akademik Mahasiswa Indekos FK Unand Angkatan 2016. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(3), 375. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i3.889>
- Azzahra, A., Wahyuni, S., & Ameliwati. (2023). Hubungan Stres Akademis Dan Non Akademis Terhadap Perilaku Self-Harm Pada Mahasiswa Universitas Riau. *Jurnal Nurse*, 6(1), 01–12. <https://doi.org/10.57213/nurse.v6i1.134>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Gori, M., Kustanti, C. Y., Bethesda, S., Jl, Y., & Nurhadi, J. (2018). *Studi Kualitatif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Tingkat Iv Program Studi Sarjana Keperawatan Di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta Mahasiswa adalah seseorang yang menghilangkan stres yang dirasakan (Sudardo et al , 2014). Emotional eating memiliki e. 2018, 88–98.*
- Gusni, E., Susmiati, S., & Maisa, E. A. (2022). Stres Dan Emotional Eating Pada Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan. *Link*, 18(2), 155–161. <https://doi.org/10.31983/link.v18i2.9186>
- Jayadi, A., Jamila, F., Atika, Z., Wahyuni, S., Kesehatan dan Bisnis Surabaya, I., Medokan Semampir Indah No, J., Semampir, M., Sukolilo, K., & Timur, J. (2024). Hubungan Stres, Kualitas Tidur Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1-Ilmu Gizi Ikbis Surabaya. *Journal on Education*, 06(02), 14024–14034.
- Kemenkes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*. 1–68.
- Kountul, Y., Kolibu, F., & Korompis, G. (2018). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa FKM Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Kesmas*, 7(5), 1–7.

- Kusuma, S. L. (2022). Hubungan tingkat stres terhadap resiko gangguan makan pada mahasiswa ilmu gizi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhamadiyah Surakarta. *Skripsi*, 1–16.
- Labina, F. O., Kusumawaty, I., Yunike, & Endriyani, S. (2018). Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(1), 39–48.
- Made, G., Kepakisan, A. J., Primatanti, P. A., Agung, A., & Indraningrat, G. (2024). Hubungan Tingkat Stres dengan Kecenderungan Gangguan Makan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Journal* |, 4(1).
- Made, N., Anandita, G., Satiadarma, M. P., & Wijaya, E. (2023). *Emotional Eating Sebagai Strategi Koping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Jakarta*. 7(1), 72–79.
- Maimun, N., Febriani, F., Maharani, W., & Sagita, S. O. (2024). Efektivitas Terapi Warna terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Sociata (Jurnal Pendidikan Sosiologi)*, 7(1), 443–450.
<https://doi.org/10.33627/es.v7i1.2072>
- Masdar, H., Saputri, P. A., Rosdiana, D., Chandra, F., & Darmawi, D. (2016). Depresi, ansietas dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(4), 138.
<https://doi.org/10.22146/ijcn.23021>
- Nadia Ramadhani dan Trias Mahmudiono. (2021). Stres Akademik Dikaitkan Dengan Perilaku Makan Emotional Di Kalangan Remaja. *Media Gizi Indonesia*, 38–47.
- Rahim, R. N., & Prasetya, G. (2022). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Emotional Eating Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Seni Rupa Dan Desain Universitas Trisakti Jakarta Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 3(2), 1–6.
<https://doi.org/10.57084/jigzi.v3i2.914>
- Ramadhani, S.P., et al. (2022). *Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa*. 3(01), 1–23.
- Saloko, G. J., & Mantu, M. R. (2023). Tingkat Stres dan Derajat Keparahan Acne Vulgaris Pada Siswa Kelas III SMAN 1 Makasar. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 71–80.
<https://doi.org/10.55606/detector.v1i3.2097>
- Shiddiq, S., Indriarti, W., & Ma'sum, A.

- (2023). The Relationship of Stress Levels and Emotional Eating on YARSI University Medical Faculty Students Class of 2020 and The Review According to Islamic Perspective. *Junior Medical Journal*, 1(6), 637–644. <https://doi.org/10.33476/jmj.v1i6.3088>
- Sihombing, S. J. (2021). Coping Stress Antara Ibu Rumah Tangga Dengan Ibu Bekerja Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 10(1), 49–57. <https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/753>
- Simanoah, K. H., Muniroh, L., & Rifqi, M. A. (2022). Hubungan antara Durasi Tidur, Tingkat Stres dan Asupan Energi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Baru 2020/2021 FKM UNAIR. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 218–224. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.218-224>
- Sutjiato, M., & Tucunan, G. D. K. a a T. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, 5(1), 30–42.
- Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. (2020). Apakah Perilaku dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan dengan Stress pada Mahasiswa Gizi yang Menyusun Skripsi? *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 15(1), 38–44.
- Walean, C. J. S., Pali, C., & Sinolungan, J. S. V. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 13(2), 132. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31765>