

Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian *Emotional Eating* Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Seni Rupa Dan Desain Universitas Trisakti Jakarta Saat Pandemi Covid-19

Renna Noviarda Rahim, Guntari Prasetya

Program Studi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

Program Studi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

e-mail: rennanoviarar@gmail.com

Abstract

The application of online learning methods during the pandemic has resulted in psychological changes in students, one of which is stress which has a direct impact on changes in eating behavior, namely emotional eating. Emotional eating itself is an individual's desire to consume food caused by a response to negative emotions. The impact of this change in eating behavior has the potential for obesity or overweight in individuals. Emotional eating is also associated with the occurrence of eating disorders such as bulimia nervosa. This study aims to analyze the Relationship between Stress Levels and Emotional Eating Events of Final Year Students of the Faculty of Fine Arts and Design, Trisakti University Jakarta During the Covid-19 Pandemic. The research method used is quantitative with a cross sectional design. The research respondents were final year students of Trisakti University Jakarta, Faculty of Fine Arts and Design using consecutive sampling techniques. Data were collected using the Perceived Stress Scale questionnaire and the Dutch Eating Behavior Questionnaire. The results of the study based on the results of the Spearman Correlation test analysis obtained an r value = 0.328 with p -value = 0.001. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between stress levels and emotional eating events of final year students of the Faculty of Fine Arts and Design, University of Jakarta.

Keywords : stress level, emotional eating, students, Covid-19 pandemic.

Abstrak

Penerapan metode pembelajaran daring di masa pandemi mengakibatkan adanya perubahan psikologis pada mahasiswa salah satunya stres yang berdampak langsung pada perubahan perilaku makan yaitu *emotional eating*. *Emotional eating* merupakan suatu keinginan individu untuk mengonsumsi makanan yang diakibatkan respon dari emosi negatif. Dampak dari perubahan perilaku makan ini memiliki potensi terjadinya obesitas ataupun *overweight* pada individu. *Emotional eating* juga berhubungan dengan terjadinya kejadian *eating disorders* seperti *bulimia nervosa*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian *Emotional Eating* Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Seni Rupa Dan Desain Universitas Trisakti Jakarta Saat Pandemi Covid-19. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain cross sectional. Responden penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Trisakti Jakarta Fakultas Seni Rupa dan Desain dengan menggunakan teknik *consecutive sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* dan *Dutch Eating Behavior Questionnaire*. Hasil penelitian berdasarkan hasil analisis uji *Spearman Correlation* didapatkan nilai $r = 0,328$ dengan nilai p -value = 0,001. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian *emotional eating* mahasiswa tingkat akhir Fakultas Seni Rupa dan Desain Universitas Jakarta.

Kata kunci : tingkat stres, *emotional eating*, mahasiswa, pandemi Covid-19

1. PENDAHULUAN

Coronavirus atau yang lebih dikenal dengan Covid-19 merupakan suatu virus yang menyebabkan penyakit yang menyerang saluran pernapasan. Gejala yang ditimbulkan dari Covid-19 ini dapat berupa gejala berat ataupun gejala yang ringan. Akibat percepatan penyebaran virus ini, Per tanggal 12 Maret 2020, Covid-19 di tetapkan sebagai pandemic oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (Purba, 2021). Dalam rangka untuk mengurangi kegiatan diluar rumah, pemerintah menetapkan peraturan mengenai pembelajaran dalam jarak jauh (daring) agar dapat memutus rantai penyebaran Covid-19 (Sofyana, dkk. 2019).

Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian *Emotional Eating* Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Seni Rupa Dan Desain Universitas Trisakti Jakarta Saat Pandemi Covid-19
(Renna Noviarda Rahim)

Dampak dari penerapan metode pembelajaran daring di masa pandemi ini, mengakibatkan adanya perubahan psikologis pada mahasiswa salah satunya stres yang berdampak langsung pada perubahan perilaku makan. Dalam teori *eating behavior* menurut Van Strien, dkk pada tahun 1986 dalam (Fathanah, 2021) terdapat tiga aspek psikologis dari perilaku makan yaitu *emotional eating*, *external eating* dan *restrained eating*. Dampak dari perubahan perilaku makan ini memiliki potensi terjadinya obesitas ataupun *overweight* pada individu menurut Elfhag, dkk. 2008 dalam (Fathanah, 2021).

Emotional eating merupakan suatu keinginan individu untuk mengonsumsi makanan yang merupakan diakibatkan adanya respon dari emosi negatif seperti rasa kecewa ataupun kesepian (Elfhag, dkk. 2008). *Emotional eating* juga disebut sebagai *eating style* yang bermasalah karena berkorelasi positif dengan indeks masa tubuh yang tinggi (Elfhag, dkk. 2005). *Emotional eating* juga berhubungan dengan terjadinya kejadian *eating disorders* seperti bulimia nervosa positif menurut Geliebter, dkk. 2003 dalam (Fathanah, 2021).

Menurut penelitian Rachmah, dkk., (2019) dan Angesti, dkk., pada tahun (2020), *emotional eating* pada mahasiswa di Jakarta terdapat 85% atau sebanyak 313 mahasiswa dengan kategori tinggi. Dari hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pada kategori *under eating* lebih banyak dengan persentase 51,6% dibandingkan dengan *over eating* dengan persentase 48,4%. Beberapa hal yang mempengaruhi adanya perubahan perilaku makan menurut penelitian (Jannah & Santoso, 2021) pada mahasiswa tingkat akhir karena adanya perubahan psikologis, salah satunya adalah stres.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2009) dan Macht (2008) juga menyatakan bahwa stres dapat mengakibatkan perubahan perilaku makan individu menjadi tidak sehat. Stres juga dapat menyebabkan seseorang kehilangan berat badan akibat penurunan nafsu makan, ataupun sebaliknya mengalami peningkatan berat badan yang mengarah ke obesitas akibat adanya peningkatan nafsu makan (Lazarevich, dkk. 2015).

Perubahan perilaku makan yang tidak sehat secara terus menerus seperti ini dapat menimbulkan masalah-masalah kesehatan pada suatu individu yang berkaitan dengan kejadian kegemukan ataupun obesitas (Sahin, dkk. 2015). Kegemukan atau obesitas sendiri merupakan salah satu faktor risiko tinggi Covid-19 yang dapat menyebabkan adanya komplikasi. Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dijelaskan pada sebelumnya, peneliti merasa tertarik untuk mengidentifikasi Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian *Emotional eating* Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Seni Rupa Dan Desain Universitas Trisakti Jakarta Saat Pandemi Covid-19.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan desain penelitian non eksperimental dan menggunakan metode deskriptif dengan sifat *cross-sectional* yaitu pengambilan data dilakukan dalam satu periode waktu secara daring terhadap mahasiswa tingkat akhir Fakultas Seni Rupa dan Desain Universitas Trisakti, Jakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari - Juni 2022. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Non Probability Sampling* dengan metode *Consecutive Sampling* dan jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 91 responden.

Pengukuran tingkat stres berdasarkan emosi negatif yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir diukur melalui kuesioner PSS (*perceived stress scale*). Sedangkan untuk pengukuran *emotional eating* diukur melalui emosional dan kebiasaan dari perilaku makan pada mahasiswa tingkat akhir dengan menggunakan kuesioner DEBQ (*dutch eating behavior questionnaire*). Uji hipotesis yang akan digunakan adalah uji *Spearman Correlation*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	n	%
21	27	27%
22	37	37%
23	30	30%
24	2	2%
25	4	4%
Total	100	100%

Pada tabel 1. dapat diketahui bahwa usia responden yang paling banyak berpartisipasi dalam penelitian ini adalah usia 22 tahun dengan persentase sebanyak 37% diikuti dengan jumlah usia yang paling rendah yaitu 24 tahun dengan persentase sebanyak 2%. Periode usia mahasiswa tingkat akhir adalah antara rentang usia 21- 25 tahun. Menurut Gryzela & Ariana (2021), faktor usia dapat menjadi pemicu timbulnya stres pada individu. Usia dewasa merupakan usia rentan seorang individu untuk mengalami stres, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir.

Tabel 2. Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	45	45%
Perempuan	55	55%
Total	100	100%

Pada tabel 2. dapat diketahui bahwa jenis kelamin yang paling banyak dalam penelitian ini adalah responden berjenis kelamin perempuan dengan persentase sebanyak 55% diikuti dengan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak persentase 45%. Kejadian *emotional eating* berkaitan dengan jenis kelamin (Gryzela & Ariana, 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, mayoritas perempuan pada penelitian ini mengalami *emotional eating*. Hal ini dikarenakan perempuan lebih berkeinginan kuat untuk mengonsumsi sesuatu ketika merasakan perasaan emosional seperti stres ataupun hal lainnya (Putri, 2015). Perempuan cenderung mengutamakan perasaan emosional dibandingkan dengan menggunakan logika. Hal ini yang membuat perempuan sulit untuk mengatur emosi dalam menghadapi stres (Gryzela & Ariana, 2021).

Tabel 3 Deskripsi Responden Berdasarkan Program Studi

Program Studi	n	%
Desain Interior	37	37%
Desain Komunikasi Visual	31	31%
Desain Produk	17	17%
Fotografi	15	15%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa responden yang paling banyak berpartisipasi dalam penelitian ini berasal dari jurusan Desain Interior dengan persentase sebanyak 37% diikuti dengan jumlah responden yang paling rendah berasal dari jurusan Fotografi dengan persentase sebanyak 15%.

Tabel 4. Sebaran Tingkat Stres dan Tingkat *Emotional Eating* Mahasiswa

Tingkat Stres	Skor	Jumlah	Persentase (%)
Normal	0 - 13	6	6%
Sedang	14 - 26	31	31%
Berat	27 - 40	63	63%
Total		100	100%
Tingkat <i>Emotional Eating</i>	Skor	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	≤2,35	19	19%
Tinggi	>2,35	81	81%
Total		100	100%

Pada tabel 4. dapat diketahui bahwa sebanyak 63 mahasiswa fakultas seni rupa dan desain mengalami stres dengan kategori stres berat dan sebanyak 81 mahasiswa mengalami *emotional eating* dengan kategori tinggi. Perilaku *emotional eating* yang dimaksud adalah perilaku mengonsumsi sesuatu (makan) sebagai respon dari stres emosional yang dirasakan. Adanya tuntutan untuk segera menyelesaikan proses pengerjaan skripsi, sulitnya menuangkan konsep yang telah dipikirkan ke dalam tulisan ilmiah, tekanan yang timbul karena melihat progress teman yang sudah lebih unggul dalam pengerjaan skripsi serta sulitnya bertemu dan mengatur jadwal terkait bimbingan dengan dosen pembimbing karena kesibukan dosen menjadi pemicu timbulnya stres berat pada mahasiswa tingkat akhir selama masa pandemi Covid-19 (Susanti dkk, 2021).

Emotional eating merupakan respon emosi dan stres yang terjadi pada suatu individu yang dikaitkan dengan perilaku makan abnormal sebagai mekanisme *coping* untuk mengatasi stres dan mempengaruhi konsumsi makanan dan adanya perubahan berat badan (Lynn Lewis Lofton, dkk. 2007). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh El Ansari dan Berg-Beckhoff pada tahun 2015 yang diselenggarakan di University of Assiut, Mesir menunjukkan bahwa seseorang yang berada pada keadaan stres cenderung memiliki perilaku makan tidak sehat seperti makan terlalu sedikit ataupun makan dengan berlebihan. Stres berkontribusi dalam terjadinya perubahan pola makan menjadi tidak sehat (El Ansari, dkk., 2014).

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi (p)	Keterangan
Stres	0,001	Tidak Normal
<i>Emotional eating</i>	0,04	Tidak Normal

Pada tabel 5. dapat diketahui bahwa variabel stres dan kejadian *emotional eating* memiliki data yang tidak terdistribusi normal yaitu *p-value* < 0,05.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	r	Signifikansi (p)
Stres		
<i>Emotional eating</i>	0,328	0,001

Pada tabel 6. dapat diketahui bahwa kedua variabel yang diteliti memiliki hubungan yang signifikan dan berpola positif dengan nilai signifikan *p-value* < 0,05 dan nilai r sebesar 0,328. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai stres yang dialami pada mahasiswa tingkat akhir, maka semakin tinggi pula kemungkinan terjadinya perilaku *emotional eating*. Hal ini sejalan dengan

hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya faktor beban penugasan, target pencapaian indeks prestasi akademik yang tinggi, kegiatan organisasi kampus, dan pengerjaan skripsi merupakan faktor-faktor pemicu timbulnya stres pada mahasiswa tingkat akhir (Angesti, dkk., 2020).

Pada seseorang yang mengalami stres terdapat ketidakstabilan emosi seperti marah, bosan, stress dan depresi. Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami stres yang diakibatkan akademik. Hal ini akan menimbulkan resiko terjadinya peningkatan konsumsi makanan. Menurut *National Eating Disorders Association* pada tahun 2004 mengungkapkan bahwa perilaku diet, makan berlebihan ataupun tidak makan dengan cara melewatkan waktu makan yang diakibatkan adanya reaksi dari *coping* seseorang dalam mengatasi emosi-emosi negatif.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan pada sebelumnya oleh Gori & Kustanti (2018), yang menyatakan bahwa mengonsumsi sesuatu (makan) dalam keadaan stres merupakan bentuk kompensasi yang dilakukan untuk menghilangkan rasa stres karena memberikan perasaan nyaman pada pikiran.

Emotional eating terbagi menjadi 4 macam yaitu *the trigger*, *the cover up*, *the false bliss* serta *the hang-over*. Seseorang yang merasakan kenyamanan setelah mengonsumsi sesuatu (makan) dalam keadaan stres, berada pada fase *the false bliss*. Pada fase ini, kenyamanan yang muncul bersifat hanya sementara waktu (Gori & Kustanti, 2018). Apabila pola tersebut terus berulang, akan menimbulkan masalah gizi seperti obesitas (McLaughlin, 2014). Hal ini karena pada saat stres, kadar *ghrelin* yang meningkat dalam darah berubah menjadi peningkatan nafsu makan. Oleh karena itu, individu dengan *emotional eating* mengonsumsi suatu makanan lebih banyak untuk menekan *ghrelin*. Hal ini beresiko terjadinya *binge eating* pada suatu individu (Zaini, 2019).

4. KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dengan kejadian *emotional eating*. Hal ini disebabkan pada saat stres kadar *ghrelin* akan meningkat dalam darah dan berubah menjadi peningkatan nafsu makan. Oleh karena itu, individu dengan *emotional eating* mengonsumsi suatu makanan lebih banyak untuk menekan *ghrelin*. Hal ini beresiko terjadinya *binge eating* pada suatu individu dan akan menimbulkan masalah gizi seperti obesitas. Perempuan lebih rentan mengalami *emotional eating* karena perempuan lebih berkeinginan kuat untuk mengonsumsi sesuatu ketika merasakan perasaan emosional seperti stres ataupun hal lainnya.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Angesti, A. N. and Manikam, R. M. (2020) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), pp. 1–14. doi: 10.37012/jik.v12i1.135.
- Sahin A, Aykut M, Ahmad O. Obesity Prevalence and Related Factors among Medical Students in Kayseri. *Eryces Medical Journal* 2015;37(2): p.51-58.
- Elfhag, K. and Linné, Y. (2005) 'Gender differences in associations of eating pathology between mothers and their adolescent offspring'. *Obesity Research*, 13(6), pp. 1070–1076. doi: 10.1038/oby.2005.125.
- Elfhag, K. and Morey, L. C. (2008) 'Personality traits and eating behavior in the obese: Poor self-control in emotional and external eating but personality assets in restrained eating'. *Eating Behaviors*, 9(3), pp. 285–293. doi: 10.1016/j.eatbeh.2007.10.003.
- Fathanah, N. (2021) 'Pengaruh Neuroticism terhadap Emotional eating'. *Sains Psikologi*, 10(1), pp. 31–40.
- Geliebter, A. and Aversa, A. (2003) 'Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals'. *Eating Behaviors*, 3(4), pp. 341–347. doi: 10.1016/S1471-0153(02)00100-9.
- Gori, M., & Kustanti, Y. C. (2018). Studi Kualitatif Perilaku Emotional eating Mahasiswa Tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. *Jurnal Stikes Bethesda*, 88-98.
- Gryzela, E. and Ariana, A. D. (2021) 'Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Stres dengan Emotional eating pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi', *Jurnal universitas airlangga*, 1(1), pp. 18–26. Available at: <https://e-journal.unair.ac.id/BRPKM/article/viewFile/24328/pdf>.
- Jannah, R. and Santoso, H. (2021) 'Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), pp. 130–146. doi: <https://doi.org/10.30605/jurnal.riset.dan.pengabdian.masyarakat.v1i1.130-146>.
- Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian *Emotional Eating* Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Seni Rupa Dan Desain Universitas Trisakti Jakarta Saat Pandemi Covid-19 (Renna Noviera Rahim)

10.22373/jrpm.v1i1.638.

- Lynn Lewis Lofton, K., Lynn Lewis, K. and Kristi Lynn Lewis Lofton, by (2007) 'Examining the Relationships Among Food Insecurity, Obesity, Stres and Emotional eating Among Low Income Women'. Available at: <https://aquila.usm.edu/dissertations/1248>.
- McLaughlin, A. (2014). Short Term Effect of Bad Eating Habits. *National Eating Disorders Association*. <https://www.nationaleatingdisorders.org/>
- Purba, I. P. M. H. (2021) 'Implementasi Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2018 Tentang Kejarantinaan Kesehatan di Jawa Timur Menghadapi Pandemi COVID-19. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 4, pp. 1–11.
- Putri, H. R. (2015). Perbedaan Tingkat Emotional eating antara Laki-Laki dan Perempuan pada Eerging Adults di Jakarta. Undergraduate thesis: BINUS.
- Rachmah, F. Y. and Priyanti, D. (2019) 'Gambaran Emotional eating Pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi Go-Food Di Jakarta', *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), pp. 104–118.
- Sofyana, L. and Rozaq, A. (2019) 'Pgri Madiun', *Pembelajaran Daring Kombinasi Berbasis Whatsapp Pada Kelas Karyawan Prodi Teknik Informatika Universitas Pgri Madiun*, 8, pp. 81–86.
- Susanti, R. et al. (2021) 'Pandemi dan Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Kuliah: Studi Analitik pada Mahasiswa FKM Universitas Mulawarman', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman (JKMM)*, 3(1), p. 01. doi: 10.30872/jkmm.v3i1.6273.
- Van Strein, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal Of Eating Disorders*, 5(2), 295-315.
- Zaini, M. (2020) 'Hubungan Stres Psikososial Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan Di Kabupaten Jember', *Jurnal Kesehatan*, 8(1), p. 9. doi: 10.46815/jkanwvol8.v8i1.38.