

Hubungan Stres Akademik Dengan Kecenderungan Gangguan Makan Pada Mahasiswa

Renaldi¹, Sitti Murdiana²

^{1,2} Universitas Negeri Makassar

E-mail: mirtharenaldi@gmail.com, sittimurdiana@gmail.com

Article History:

Received: 01 Agustus 2024

Revised: 17 Agustus 2024

Accepted: 20 Agustus 2024

Keywords: Kecenderungan Gangguan Makan, Mahasiswa, Stres Akademik

Abstract: Prevalensi kecenderungan gangguan makan semakin meningkat dan salah satu penyebabnya adalah karena stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan kecenderungan gangguan makan pada mahasiswa di Universitas Negeri Makassar. Subjek penelitian berjumlah 198 mahasiswa yang berasal dari tiga fakultas di Universitas Negeri Makassar, yaitu Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum (FIS-H), dan Fakultas Psikologi (FPsi). Teknik sampling yang digunakan adalah Accidental Sampling. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) dan Eating Attitude Test-26 (EAT-26). Hasil analisis korelasi Spearman rho menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dan kecenderungan gangguan makan pada mahasiswa ($p = 0,000 < 0,05$). Koefisien korelasi antara variabel stres akademik dan kecenderungan gangguan makan adalah +0,397, yang tergolong dalam kategori hubungan moderat. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya evaluasi bagi para mahasiswa untuk dapat mengatasi stres akademik guna mencegah kecenderungan gangguan makan. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dan gangguan makan pada mahasiswa, serta menjadi dasar untuk intervensi yang lebih efektif dalam menangani stres akademik di lingkungan universitas.

PENDAHULUAN

Perilaku makan yang tidak normal merupakan aktivitas pengurangan atau penambahan secara ekstrim asupan yang dikonsumsi (Tumenggung dan Talibo, 2018). Kebiasaan makan yang tidak normal jika dibiarkan terus-menerus akan memberikan pengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang (Ningrum, 2022). Penelitian lain mengungkapkan bahwa jika kebiasaan makan yang menyimpang tidak ditangani dengan tepat akan menyebabkan perkembangan gangguan

makan (Smolin & Grosvenor, 2010).

Gangguan makan atau *eating disorder* menjadi masalah yang ramai diperbincangkan dalam dua puluh tahun terakhir (Chairani, 2018). Prevalensi gangguan makan tergolong tinggi di dunia. Studi *literature review* yang menggunakan 94 pustaka dari seluruh dunia dalam rentang periode tahun 2000-2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan makan semakin meningkat, di mana pada tahun 2000-2006 prevalensi gangguan makan mempunyai rata-rata 3,5% sedangkan tahun 2013-2018, prevalensi tersebut berubah secara signifikan menjadi 7,8% (Galmiche Dechelotte, Lambert, & Tavoracci., 2019). Studi lain juga dilakukan dengan melibatkan 260.000 sampel mahasiswa Amerika Serikat dan mendapatkan hasil bahwa dari tahun 2013 hingga tahun 2020, prevalensi gangguan makan meningkat secara signifikan dari 15% menjadi 28% (Daly & Costigan, 2022).

Penelitian menemukan bahwa gangguan makan yang parah juga terjadi di negara Asia, termasuk Indonesia. Studi yang melibatkan 3.148 mahasiswa di lima negara ASEAN menunjukkan bukti persentase gangguan makan sebesar 11,5%. Dalam penelitian tersebut secara spesifik disebutkan bahwa Indonesia memiliki prevalensi gangguan makan sebesar 7,4% (Pengpid & Peltzer, 2018). Di Indonesia sendiri, studi yang melibatkan mahasiswa Gorontalo menunjukkan adanya kecenderungan gangguan makan sebesar 43,3%, dengan rincian *anorexia nervosa* 7,7% *bulimia nervosa* 23,1%, *binge-eating disorder* 15,38%, dan gangguan makan tanpa diagnosis apa pun sebesar 53,85% (Goi, Anasiru & Tumenggung., 2013). Meskipun belum ada survei nasional yang dilakukan di Indonesia, penelitian telah menunjukkan bahwa gangguan makan sangat umum di seluruh Asia, termasuk di Indonesia.

Gangguan makan adalah kondisi serius yang dapat membahayakan jiwa dan mempengaruhi kesehatan fisik dan emosional seseorang. Gangguan makan merupakan kondisi yang nyata, rumit, dan menghancurkan yang dapat berdampak negatif pada kesehatan, produktivitas, dan hubungan. Seseorang yang mengalami gangguan makan harus mencari bantuan profesional karena gangguan makan dapat mempengaruhi setiap sistem organ dalam tubuh. Kemungkinan pemulihan fisik dan emosional seseorang akan lebih cepat jika mereka mencari pengobatan lebih awal. (*National Eating Disorders Association*, 2022).

Berbagai fenomena gangguan makan dapat berujung pada kematian penderita. Studi menemukan bahwa *Eating Disorder Not Otherwise Specified* (EDNOS) memiliki rasio kematian sebesar 1,92% kemudian kasus *Anorexia Nervosa* sebesar 5,86% dan kasus *Bulimia Nervosa* sebesar 1,93%. Selain itu, dijelaskan bahwa 1 dari 5 kasus kematian penderita *anorexia nervosa* disebabkan karena bunuh diri (Arcelus, Mitchel, Wales & Nielsen., 2011).

Perilaku makan yang tidak teratur atau perilaku yang berkaitan dengan makan sehingga menimbulkan perubahan dalam konsumsi atau penerimaan makanan dan mempengaruhi kesehatan serta fungsi psikososial seseorang dikenal sebagai gangguan makan (Permanasari & Arbi, 2022). Hal tersebut selaras dengan gagasan menurut *American Psychological Association* bahwa gangguan makan adalah kebiasaan makan tidak normal yang dapat mengancam kesehatan bahkan menyebabkan kematian. *Anorexia nervosa*, *bulimia nervosa*, dan *binge eating* adalah jenis-jenis dari gangguan makan (*American Psychology Association*, 2023). Pendapat lain mengemukakan bahwa gangguan makan adalah kondisi medis dan psikologis yang menyebabkan perilaku makan tidak normal untuk mengendalikan berat badan. Hal ini juga termasuk sebagai gangguan mental yang dapat mempengaruhi seseorang (Merita, Hamzah & Djayusmantoko, 2020).

Berbagai sumber menunjukkan bahwa gangguan makan umum terjadi di kalangan mahasiswa (Eisenberg, Nicklett Roeder & Kirz., 2011). Sumber lain menunjukkan bahwa gangguan makan

adalah masalah yang umum di antara mahasiswa di Islandia (Thorsteinsdottir & Ulfarsdottir, 2008). Hal ini berkorelasi dengan gagasan bahwa gangguan makan sering terjadi pada kalangan anak muda, termasuk mahasiswa (Tavolacci, Grigioni, Richard, Meyrignac, Dechelotte & Ladner, 2015).

Gangguan makan adalah salah satu psikopatologi yang paling umum ditemukan di kampus (Arriaza & Mann, 2001). Studi yang dilakukan dengan melaksanakan *screening* gangguan makan di perguruan tinggi Amerika Serikat menemukan bahwa gangguan makan merupakan masalah yang signifikan bagi mahasiswa (Fitzsimmons-Craft, Karam, Monterubio, Taylor & Wilfey, 2019). Penelitian tersebut selaras dengan pernyataan bahwa mahasiswa adalah kelompok yang rentan dan dapat mengalami efek fisik dan mental yang signifikan dari gangguan makan (Claydon & Zullig, 2020)

Berdasarkan hasil pengambilan data awal yang dilakukan oleh peneliti dengan menyebarkan *google form* berbentuk survei kepada 100 mahasiswa Universitas Negeri Makassar, didapatkan hasil bahwa sebanyak 80% responden memiliki kontrol makan yang kurang, 74% mengalami perubahan pola makan yang signifikan, 58% mengalami perubahan berat badan, 77% menerapkan pola makan yang tidak sehat, dan 68% merasa cemas terkait makanan dan penampilan tubuh. Dari data tersebut mengindikasikan bahwa para mahasiswa mengalami kecenderungan gangguan makan.

Responden juga diberikan *open question* terkait penyebab perubahan perilaku atau pola makan mereka dan didominasi jawaban karena stres. Peneliti memutuskan untuk melanjutkan pengambilan data awal yang kedua dengan tujuan untuk mencari tahu secara spesifik penyebab dari stres yang dialami oleh responden, dengan kembali memberikan *google form* berbentuk survei dan didapatkan hasil bahwa 7.1% responden mengalami stres keluarga, 12,9% mengalami stres kerja, 20% mengalami stres pasca trauma, dan 52,9% mengalami stres akademik.

Berdasarkan dari hasil penyebaran data awal yang dilakukan, faktor penyebab utama dari timbulnya indikasi kecenderungan gangguan makan pada mahasiswa adalah stres akademik. Hasil tersebut sejalan dengan gagasan bahwa gangguan makan dapat secara spesifik disebabkan oleh tingkat stress (Noe, Kusuma & Wahdiyanti, 2019). Stres akademik mencakup hubungan akademik, relasi pertemanan, lingkungan tempat tinggal, dan ekstrakurikuler mahasiswa (Eisenberg dkk., 2011). Stres akademik yang meningkat pada mahasiswa disebabkan oleh proses perkuliahan (Caso, Capasso, Fabricatore & Conner, 2020).

Stres akademik sendiri adalah tekanan secara psikologis yang ditimbulkan oleh tuntutan dan ekspektasi yang berlebihan serta ketidakseimbangan antara harapan diri dan harapan sosial (Qian & Fuqiang, 2018). Pendapat lain menyatakan bahwa stres akademik adalah perasaan mahasiswa tentang jumlah pengetahuan yang harus mereka ketahui dan jumlah waktu yang mereka butuhkan untuk mempelajarinya (Siregar & Putri, 2019).

Stres yang tidak dapat di atasi mahasiswa akan berdampak kepada pikiran, perasaan, fisik, dan tingkah lakunya. Dalam jangka pendek, stres memicu penurunan nafsu makan (Ramadhani & Mahmudiono, 2021). Apabila hal tersebut terjadi maka hipotalamus di otak akan memberikan pesan kepada kelenjar adrenalin untuk memompa *hormon epinefrin* yang membantu memicu respon tubuh untuk menunda makan (*Harvard Medical School*, 2012). Penelitian lain menjelaskan bahwa jika kondisi stres terus berlanjut atau menetap, adrenal akan meningkatkan kortisol dalam aliran darah yang dapat memicu peningkatan nafsu makan (Finch & Tomiyama, 2015)

Penelitian yang menghubungkan antara stres akademik dan gangguan makan dilaksanakan dengan melibatkan 1032 mahasiswa di *Monash University* Malaysia dan mendapatkan hasil

bahwa terdapat korelasi antara stres akademik dengan gangguan makan (Kristanto, Chen & Tho, 2016). Di Indonesia sendiri penelitian yang membahas hubungan antara tingkat stres dengan gangguan makan dilakukan dengan melibatkan 172 responden berusia 18 – 22 tahun di wilayah Jabodetabek dan mendapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gangguan makan (Girhani, Roswiyani & Satyadi, 2022).

Berdasarkan dari fenomena dan penelitian – penelitian tersebut dapat diketahui bahwa di Indonesia penelitian yang dilakukan hanya menghubungkan tingkat stres dengan gangguan makan. Penelitian terdahulu belum secara spesifik menyebutkan jenis stres yang dialami oleh para responden. Maka dari itu, penelitian ini akan memfokuskan secara spesifik stres akademik sebagai variabel yang dihubungkan dengan kecenderungan gangguan makan pada kalangan mahasiswa dan mengangkat judul penelitian “Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Gangguan Makan pada Mahasiswa di Universitas Negeri Makassar”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan stress akademik dengan kecenderungan gangguan makan pada mahasiswa di Universitas Negeri Makassar, sehingga desain penelitian yang digunakan yaitu korelasional.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Negeri Makassar yang berusia 18 – 25 tahun dan berasal dari Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum (FIS-H) DAN Fakultas Psikologi (FPsi). Teknik Pengambilan sampling yang digunakan yaitu *accidental sampling*. Sugiyono (2013) mengemukakan bahwa *accidental sampling* merupakan pengambilan sampel dengan berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel apabila dipandang individu yang kebetulan ditemui cocok dengan kriteria yang telah ditentukan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi yaitu skala *Likert*. Skala stress akademik yang digunakan disusun oleh Sun dkk (2011) yang kemudian di modifikasi oleh penulis. Skala kecenderungan gangguan makan yang digunakan disusun oleh Garner dkk (1982) dan di modifikasi oleh penulis. Dari hasil modifikasi skala kecenderungan gangguan makan, didapatkan *cutoff score* sebesar 14 sehingga seseorang dinyatakan mengalami kecenderungan gangguan makan. Nilai reliabilitas skala stress akademik sebesar 0,847 dan skala kecenderungan gangguan makan sebesar 0,871.

Pada penelitian ini peneliti mendapatkan 421 responden melalui pengumpulan data secara daring (menggunakan *google form*). Dari keseluruhan responden yang didapatkan, terdapat 198 responden yang memenuhi kriteria mengalami kecenderungan gangguan makan dengan mendapatkan skor minimal 14 pada skala kecenderungan gangguan makan. Sehingga, responden yang dilibatkan dalam penelitian ini sebanyak 198 responden. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini berjumlah 198 mahasiswa aktif dari tiga fakultas di Universitas Negeri Makassar yang mengalami kecenderungan gangguan makan. Adapun data demografi yang akan dideskripsikan yaitu sebagai berikut.

Tabel 1. Deskripsi responden penelitian berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	N	Persen (%)
Laki-laki	80	40,4 %
Perempuan	118	59,6 %

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan, bahwa terdapat 80 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 40,4 % dan 118 mahasiswa berjenis kelamin Perempuan dengan persentase 59,6 %.

Tabel 2. Deskripsi responden penelitian berdasarkan usia

Usia	N	Persen (%)
18	10	5,1 %
19	13	6,6 %
20	48	24,2 %
21	43	21,7 %
22	41	20,7 %
23	22	11,1 %
24	13	6,6 %
25	8	4,0 %

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa responden dengan usia 20 tahun adalah responden terbanyak dalam penelitian ini yaitu 48 orang dan responden usia 25 tahun adalah yang paling sedikit yaitu sebanyak 8 orang.

Tabel 3. Deskripsi responden berdasarkan fakultas

Fakultas	N	Persentase
Fakultas Ilmu Pendidikan	11	56,1 %
Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum	44	22,2 %
Fakultas Psikologi	43	21,7 %

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berasal dari Fakultas Ilmu Pendidikan dengan persentase 56,1 % dan minoritas mahasiswa berasal dari Fakultas Psikologi dengan persentase 21,7 %.

Tabel 4. Kategorisasi skor skala stres akademik

Kategori	Interval	N	Persen
Rendah	$X < 40$	35	16,43 %
Sedang	$40 \leq X \leq 63$	140	65,73 %
Tinggi	$X > 63$	38	17,84 %

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa terdapat 35 mahasiswa yang memiliki stres akademik dengan kategori rendah, 140 mahasiswa yang memiliki stres akademik dengan kategori sedang dan 38 mahasiswa yang memiliki stres akademik dengan kategori tinggi.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi

Variabel	r	p
Stres Akademik *		
Kecenderungan Gangguan Makan	0,397	0.000

Hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa koefisien korelasi pada penelitian ini adalah 0,397 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Kaidah yang digunakan adalah apabila $p < 0,05$ maka hipotesis diterima. Nilai signifikansi (p) yang diperoleh dalam penelitian ini adalah $0,000 < 0,05$ sehingga hipotesis diterima. Koefisien korelasi (r) yang diperoleh dalam penelitian adalah $r = +0,397$ yang menunjukkan terdapat korelasi positif antara stres akademik dengan kecenderungan gangguan makan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik seseorang maka semakin tinggi pula kecenderungan gangguan makan.

Uji hipotesis telah dilakukan dan hasil menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga hipotesis (H_a) yang diajukan dalam penelitian ini diterima dan H_o ditolak. Hal tersebut memiliki arti bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan kecenderungan gangguan makan pada mahasiswa dengan nilai koefisien korelasi sebesar +0,397 dengan kekuatan hubungan moderat. Nilai koefisien korelasi menunjukkan nilai positif yang berarti apabila stres akademik mengalami peningkatan, maka kecenderungan gangguan makan juga akan mengalami peningkatan.

Penelitian ini sejalan dengan riset yang telah dilakukan oleh Made, dkk (2024) yang mendapatkan hasil bahwa adanya korelasi yang bermakna antara tingkat stres dengan kecenderungan gangguan makan pada mahasiswa kedokteran dan ilmu kesehatan ($p = 0,001$). Hal ini didukung oleh pendapat yang menyatakan bahwa mahasiswa adalah golongan yang rentan dan dapat merasakan gejala fisik dan mental yang signifikan dari gangguan makan (Claydon & Zullig, 2020).

Selain itu, penelitian yang menghubungkan antara stres akademik dan gangguan makan melibatkan 748 mahasiswa Italia dan Prancis mendapatkan hasil bahwa stres akademik meningkatkan konsumsi makanan tidak sehat pada pelajar Italia (Caso dkk., 2020). Penelitian terbaru yang dilakukan dengan melibatkan 187 siswa dan mahasiswa di India menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan *binge eating* (Marwaha & Dwivedi, 2023). Penelitian tentang stres akademik dan gangguan makan juga dilaksanakan pada 1032 mahasiswa di *Monash University* Malaysia dan mendapatkan hasil bahwa terdapat korelasi antara stres akademik dengan gangguan makan dengan nilai $p = 0,0103$ (Kristanto, Chen & Tho, 2016).

Stres akademik dapat didefinisikan sebagai tekanan psikologis yang timbul dari tuntutan akademik yang tinggi seperti tenggat waktu tugas, persaingan, atau ekspektasi yang tinggi. Penelitian telah menunjukkan bahwa stres akademik dapat berdampak signifikan pada pola makan individu, baik secara langsung maupun melalui mekanisme psikologis tertentu. Stres akademik sering dikaitkan dengan peningkatan emosi negatif seperti kecemasan dan depresi, yang dapat mempengaruhi pola makan seseorang. Penelitian oleh Andrews dan Wilding (2004) menyoroti bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik yang tinggi lebih rentan terhadap gangguan makan karena mekanisme pengaturan emosi yang terganggu.

Perasaan cemas dan tidak mampu mengatasi tekanan akademik dapat berkontribusi pada pengembangan perilaku makan yang tidak sehat (Puhl & Heuer, 2009). Hal tersebut didukung oleh penelitian yang menjelaskan bahwa jika kondisi stres terus berlanjut atau menetap, adrenal akan meningkatkan kortisol dalam aliran darah yang dapat memicu peningkatan nafsu makan (Finch & Tomiyama, 2015).

Gangguan makan seperti *bulimia nervosa* dan *binge eating disorder* sering kali berkembang sebagai mekanisme koping untuk mengurangi stres akademik (Hudson dkk., 2007). Hal ini juga sejalan dengan pernyataan bahwa mahasiswa yang merasa terlalu tertekan oleh tuntutan akademik dapat mengalami perubahan pola makan yang ekstrim, seperti puasa atau makan berlebihan (Racine & Wildes, 2013).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan kecenderungan gangguan makan pada mahasiswa di Universitas Negeri Makassar. Dengan demikian penelitian ini menggambarkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi cenderung memiliki kecenderungan gangguan makan yang tinggi dan begitu sebaliknya.

DAFTAR REFERENSI

- American Psychology Association. (2023). *Eating Disorders*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/> Diakses pada 17 Oktober 2023
- Andrews, B., & Wilding, J. M. (2004). The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. *British Journal of Psychology* 95 (4), 509–521
- Arcelus, J., Mitchell, A. J., Wales, J., & Nielsen, S. (2011). Mortality Rates in Patients With Anorexia Nervosa and Other Eating Disorders A Meta-analysis of 36 Studies. *Arch Gen Psychiatry*, 68(7), 724–731.
- Arriaza, C. A., & Mann, T. (2001). Ethnic Differences in Eating Disorder Symptoms among College Students: The Confounding Role of Body Mass Index. *Journal of the American College Health Association*, 49 (6), 309–315.
- Azwar, S. (2016). *Konstruksi Tes Kemampuan Kognitif*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Kencana.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas* (4 ed.). Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Caso, D., Capasso, M., Fabbriatore, R., & Conner, M. (2020). Unhealthy Eating and Academic Stress: The Moderating Effect of Eating Style and BMI. *Health Psychology Open*, 7(2), 1-15.
- Chairani, L. (2018). Body Shame dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 26(1), 12–27.
- Claydon, E., & Zullig, K. J. (2020). Eating Disorders and Academic Performance among College Students. *Journal of American College Health*, 68(3), 320–325.
- Daly, M., & Costigan, E. (2022). Trends in Eating Disorder Risk Among U.S. College Students, 2013–2021. *Psychiatry Research*, 317.
- Darwis, N. F. M. (2020). *Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa di Kota Makassar*. (Skripsi). Universitas Negeri Makassar.
- De Vaus, D.A., (2002). *Survey in Social Research (5th ed)*. Crows Nest : National Library of Australia
- Edison, E., Anuar, A. B., Nesta, A. A., & Pradini, W. (2023). Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Dengan Teknik Rekonstruktivasi Kognitif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 5070-5084.
- Eisenberg, D., Nicklett, E. J., Roeder, K., & Kirz, N. E. (2011). Eating Disorder Symptoms among College Students: Prevalence, Persistence, Correlates, and Treatment-Seeking.

- Journal of American College Health*, 59 (8), 700–707.
- Evans, T. M., Bira, L., Gastelum, J. B., Weiss, L. T., & Vanderford, N. L. (2018). Evidence for a Mental Health Crisis in Graduate Education. *Nature Biotechnology*, 36 (3), 282–284
- Fadli, R. (2023). *Gangguan Makan*. Halodoc.com. <https://www.halodoc.com/> Diakses pada 30 Oktober 2023
- Fairburn, C. G., & Brownell, K. D. (2002). *Eating disorders and obesity: a comprehensive handbook*. New York : Guilford Press.
- Finch, L. E., & Tomiyama, A. J. (2015). Comfort eating, psychological stress, and depressive symptoms in young adult women. *Appetite*, 90, 239–244.
- Fitzsimmons-Craft, E. E., Karam, A. M., Monterubio, G. E., Taylor, C. B., & Wilfley, D. E. (2019). Screening for Eating Disorders on College Campuses: a Review of the Recent Literature. *Current Psychiatry Reports*, 21(10).
- Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., & Tavolacci, M. P. (2019). Prevalence of Eating Disorders Over the 2000-2018 Period: A Systematic Literature Review. *American Journal of Clinical Nutrition*, 109 (5), 1402-1413
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The Eating Attitudes Test: Psychometric Features and Clinical Correlates. *Psychological Medicine*. 12, 871-878
- Goi, M., Anasiru, M. A., & Tumenggung, I. (2013). Faktor Individu dan Faktor Lingkungan yang Berhubungan dengan Perilaku Makan Menyimpang pada Mahasiswa Kesehatan di Gorontalo. *Journal Health and Sport*, 6 (1).
- Goodheart, K. L., Clopton, J. R., & Robert-McComb, J. J. (2012). *Eating Disorders in Women and Children (2nd ed)*. New York : CRC Press
- Govaerts & Gregoire. (2006). Stressfull Academic Performance and Learned Resoucefullness in Baccalaureate Nursing Students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*. 8. 261-271
- Graves BS, Hall ME, Dias-Karch C, Haischer MH, Apter C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *Plos One*, 16 (8), 1-12.
- Hadi, S. (2017). *Statistik*. Jakarta : Pustaka Pelajar.
- Hafifah, N., Widiani, E., Rahayu, W,H. (2017). Perbedaan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan berdasarkan Jenis Kelamin di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang. *Nursing News*, 2 (3). 220-229
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis*. Hampshire : Annabel Ainscow.
- Harvard Medical School. (2012). *How Stress Can Make Us Overeat*. Harvard Health Publishing. <https://www.health.harvard.edu/> Diakses pada 22 Oktober 2023
- Hudson, J. I., Hiripi, E., Pope, H. G., & Kessler, R. C. (2007). The Prevalence and Correlates of Eating Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biological Psychiatry*, 61(3), 348–358.
- Jones, T.M.,, & Crawford, J.P. (2015). The impact of Media and Body Image and Body Image. *Journal of Educational Psychology*. 9(3), 456-468
- Khan, M. J., Altaf, S., & Kausar, H. (2018). Effect of Perceived Academic Stress on Students' Performance. *Jurnal of Social Science*, 7(2), 146–151.
- Kristanto, T., Chen, W. S., & Thoo, Y. Y. (2016). Academic Burnout and Eating Disorder among Students in Monash University Malaysia. *Eating Behaviors*, 22, 96–100.
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic Stress Inventory of Students at University and Colleges o Technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*,

- 7(2), 167-162
- 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), 94-101.
- Marwaha, S., & Dwivedi, R. (2023). Relationship between Academic Stress and Binge Eating Among Students Preparing for Competitive Exams. *International Journal of Scientific Development and Research*, 8 (2), 217-225.
- Medaris, A. (2023). *Women Say They're Stressed, Misunderstood, and Alone*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/> Diakses pada 17 Juni 2024
- Merita, M., Hamzah, N., & Djayusmantoko, D. (2020). Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan dan Status Gizi Remaja Putri di Kota Jambi. *Journal of Nutrition College*, 9 (2), 81–86.
- Meule, A. (2021). Reconsidering the Use of Cut-off Scores for the Eating Disorder Examination–Questionnaire. *Eating Disorders*, 29 (5), 480–484.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic Stress among College Students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11 (2), 132–148.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). Colleges Students Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Study*, 16 (1), 41-52.
- Nadyandra, K. R., & Nio, S. R. (2023). Hubungan Stress Akademik dengan Motivasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7 (2), 3614–3622.
- National Eating Disorders Association. (2022). *What Are Eating Disorder?*. <https://www.nationaleatingdisorders.org/> Diakses pada 16 Oktober 2023
- Ningrum, J. Y. (2022). *Hubungan Persepsi Cita Tubuh dengan Risiko Gangguan Makan pada Mahasiswa Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta. <https://eprints.ums.ac.id/> Diakses pada 5 November 2023
- Nist-Olejniak, S., & Holschuh, J. P. (2016). *Colleges Rules ! How to Study, Survive and Succeed in College (4th ed)*. Valencia : Ten Speed Press.
- Noe, F., Halis, F., Kusuma, D., & Wahidyanti, R. H. (2019). Hubungan Tingkat Stres dengan Eating Disorder Pada Mahasiswa yang Tinggal di Asrama Putri Universitas Tribhuwana Tunggaladewi. *Nursing News*, 4 (1), 159-170.
- Paulus, M.P., Stein, M.B., Craske, M.G., Bookheimer, S., Taylor C.T., Simmons, A.N., Sidhu, N., Young, K.S., dan Fan, B. (2017). Bulimia Nervosa : Treatment and Prevalence. *Journal of Affective Disorders*. 7(2), 147-155
- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2018). Risk of disordered eating attitudes and its relation to mental health among university students in ASEAN. *Eating and Weight Disorders*, 23 (3), 349–355.
- Permanasari, K., & Arbi, D. K. A. (2022). Pengaruh Ketidakpuasan Tubuh terhadap Kecenderungan Gangguan Makan pada Remaja. *Mental (BRPKM)*, 2 (1), 776–788.
- Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2009). The stigma of obesity: A review and update. *Obesity*. 17 (5). 941–964.
- Qian, L., & Fuqiang, Z. (2018). Academic Stress, Academic Procrastination and Academic Performance: A Moderated Dual -Mediation Model. *Journal on Innovation and Sustainability (RISUS)*, 9 (2), 2179-3565.

- Racine, S. E., & Wildes, J. E. (2013). Emotion dysregulation and symptoms of anorexia nervosa: The unique roles of lack of emotional awareness and impulse control difficulties when upset. *International Journal of Eating Disorders*, 46 (7), 713–720.
- Raffety, P., Smith, R., & Mitchell, D., (2017). The Impact of Perceived Academic Failure on Student Well-being. *Journal of Educational Psychology*, 7(1), 34-46
- Ramadhani, N., & Mahmudiono, T. (2021). Academic Stress is Associated with Emotional Eating Behaviour Among Adolescent. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*. , 16 (1), 38–47.
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11 (1), 531–537.
- Ruhmadi, E., Suwartika, I., & Nurdin, A. (2014). Analisis faktor yang berhubungan dengan tingkat stress akademik mahasiswa reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(3), 173-189
- Siallagan, A., Ginting, A., & Tindaon, B. M. (2023). Stres Akademik Mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 9 (1), 10-15
- Silalahi, U. (2015). *Metode Penelitian Sosial Kuantitatif*. Bandung : Refika Aditama.
- Sinurat, D. I. A. (2018). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan Gangguan Makan pada Remaja*. (Skripsi) Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. <https://repository.uinjkt.ac.id/> Diakses pada 25 November 2023
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2019). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan* , 6 (2), 91–95.
- Smith, R. (2018). Dieting and Mental Health Among University Students. *Journal of Adolescents Health*, 9(3), 201-215
- Smolin, L. A., & Grosvenor, M. B. (2010). *Nutrition and Eating Disorders* (2nd ed.). New York : Chelsea House.
- Sudargo, T., Freitag, H., Rosiyani, F., & Kusmayanti, N. A. (2018). *Pola Makan dan Obesitas*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29 (6), 534–546.
- Sunarni, T., Pramono, S., & Asmah, R. (2007). Flavonoid antioksidan penangkap radikal dari daun kepel (*Stelechocarpus burahol* (Bl.) Hook f. & Th.). *Majalah Farmasi Indonesia*, 18(3), 111-116
- Tavolacci, M. P., Grigioni, S., Richard, L., Meyrignac, G., Déchelotte, P., & Ladner, J. (2015). Eating Disorders and Associated Health Risks Among University Students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 47 (5), 412-420.
- Thorsteinsdottir, G., & Ulfarsdottir, L. (2008). Eating Disorders in College Students in Iceland. *Dalam J. Psychiat*, 22 (2), 107-115
- Treasure, J., Schmidt, U., & Furth, E. V. (2003). *Handbook of Eating Disorders*. Chicester : John Wiley.
- Tumenggung, I., & Talibo, S. D. (2018). Eating Disorder pada Siswa SMA di Gorontalo. *Health and Nutritions Journal*, 4 (1), 2549–7618.
- Yang M, Viladrich C and Cruz J (2022) Examining the relationship between academic stress and motivation toward physical education within a semester: A two-wave study with Chinese

secondary school students. *Frontier Psychology*.

Yosephin (2012). Hubungan Citra Tubuh terhadap Perilaku Diet Mahasiswa di Salah Satu Fakultas dan Program Vokasi Rumpun Sosial Humaniora Universitas Indonesia. 1-95

Yumba, W. (2008). Academic Stress: A Case of the Undergraduate Students. *Psykhology*, 3, 1-21

Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. W. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 235-239.