Hubungan Perceived Stress dengan Emotional Eating pada Mahasiswi Tingkat Akhir di Jakarta

Rafela Anandita[1], Roswiyani[2]
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara
E-mail: rafela.705210341@stu.untar.ac.id[1], roswiyani@fpsi.untar.ac.id[2]

Article History:
Received: 25 November 2024
Revised: 04 Desember 2024
Accepted: 09 Desember 2024

Keywords: *Perceived Stress, Emotional Eating, Mahasiswi Tingkat Akhir, Jakarta.*

Abstract: *Salah satu reaksi yang paling sering terjadi pada mahasiswa perempuan ketika mengalami stres adalah adanya peningkatan nafsu makan yang membuat pola makan menjadi tidak terkontrol. Perilaku makan secara berlebihan sebagai respon terhadap emosi negatif seperti stres, depresi, dan cemas disebut dengan emotional eating. Jika dibiarkan dalam jangka panjang, perilaku ini dapat menimbulkan dampak negatif bagi tubuh dan mental. Dengan memperhitungkan dampak negatif yang dapat disebabkan oleh emotional eating, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perceived stress dengan emotional eating pada mahasiswi tingkat akhir di Jakarta. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 200 mahasiswi tingkat akhir di perguruan tinggi negeri maupun swasta di Jakarta dengan rentang usia 21-25 tahun. Penelitian ini menggunakan Salzburg Emotional Eating Scale (SEES) dan Perceived Stress Scale (PSS-10) sebagai instrumen pengukuran. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 25 untuk Windows melalui teknik korelasi Spearman's rho. Hasil menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara perceived stress dan perilaku emotional eating (r = .693, p=.000). Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan perceived stress berhubungan dengan meningkatnya frekuensi emotional eating pada mahasiswi tingkat akhir di Jakarta. Sebanyak 158 (79%) mahasiswi mengalami tingkat perceived stress sedang, dan 145 (72.5%) mahasiswi menunjukkan tingkat emotional eating sedang.*

PENDAHULUAN

Suhandiah et al. (2021) menyatakan bahwa mahasiswa yang berada di tingkat akhir merupakan individu yang rawan mengalami stres. Hal ini karena, mahasiswa tingkat akhir sering dihadapkan dengan berbagai tantangan, dimulai dari tekanan untuk menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu, menghadapi revisi yang terus dilakukan berulang kali, dan disaat yang bersamaan mahasiswa harus menyiapkan dirinya untuk memasuki dunia kerja. Kondisi tersebut

tidak jarang akan menimbulkan reaksi fisiologis maupun psikologis pada mahasiswa seperti sakit kepala, sakit perut, susah tidur, kecemasan yang berlebih, mudah marah, dan mudah tersinggung (Sandi & Pradana, 2020).

Reaksi yang timbul akibat stres selaras dengan fenomena yang dijelaskan oleh Putri et al. (2023) yang melakukan wawancara kepada 5 orang mahasiswa perempuan dan 2 orang mahasiswa laki-laki yang sedang melakukan penyusunan tugas akhir di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Berdasarkan hasil wawancara tersebut ditemukan bahwa selama menyusun tugas akhir, para mahasiswa sering mengalami seperti kebingungan, sakit kepala, jantung berdegup kencang, perut terasa mulas ketika akan bimbingan, merasa lelah sesudah melakukan bimbingan, dan selalu khawatir tentang hasil tugas akhirnya.

Berdasarkan penelitian Hastuti dan Arumsari (2015) prevalensi stres pada mahasiswa yang berada di tingkat akhir sebesar 83,3%. Menurut Kartika (2022) terdapat 62,3% atau 162 mahasiswa kedokteran tingkat akhir pada 11 universitas di Jakarta yang mengalami stres pada kategori ringan hingga kategori sangat berat. Sementara itu, sebanyak 89,6% mahasiswa di Jakarta mengalami stres akibat beban akademik (Saifudin, 2023). Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Ambarwati et al. (2019), diketahui bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres sedang dan berat merupakan mahasiswa perempuan, dengan jumlah mahasiswa perempuan yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 4,0% dan tingkat stres sedang sebanyak 33,6%, sementara itu mahasiswa laki-laki lebih banyak mengalami stres ringan sebesar 18,8%. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Abdulghani et al. (2011, dalam Hariansyah & Setiawati, 2017), yang menemukan bahwa proporsi mahasiswa perempuan yang mengalami stres lebih tinggi (75,7%) dibandingkan mahasiswa laki-laki (57%).

Persentase tingginya tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa perempuan dibandingkan mahasiswa laki-laki disebabkan karena mahasiswa perempuan lebih mendorong dirinya untuk mengerti setiap perkuliahan yang diikuti. Mahasiswa perempuan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi dan cenderung tidak percaya diri dengan kemampuannya (Simorangkir, 2016). Selain itu, tingginya tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa perempuan juga disebabkan karena saat menghadapi suatu masalah, perempuan akan lebih menggunakan perasaannya dibandingkan laki-laki yang lebih menggunakan logika (Sutjiato et al., 2015).

Penyebab lain dari tingginya stres pada mahasiswa perempuan dikarenakan aspek biologis, yakni serotonin sebagai salah satu neurotransmitter utama dalam sistem saraf yang memiliki peran signifikan dalam memengaruhi respons biologis seseorang terhadap stres. Produksi serotonin pada otak perempuan dan laki-laki menunjukkan perbedaan mekanisme. Serotonin merupakan senyawa kimia yang dilepaskan tubuh ke dalam sel-sel otak yang berfungsi sebagai jembatan penghantar pesan di dalam otak yang berhubungan dengan emosi. Saat seseorang mengalami stres maka kadar serotoninnya akan menurun dibandingkan saat normal. Pada keadaan normal otak laki-laki dan perempuan mempunyai kadar yang seimbang, tetapi otak pria lebih cepat 52% dari otak perempuan dalam menghasilkan serotonin. Hal ini menyebabkan perempuan cenderung lebih rentan mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki (Samodara et al., 2015).

Emotional eating merupakan kebiasaan makan secara berlebihan pada seseorang yang timbul karena adanya koping yang tidak efektif terhadap stres. Rasa lapar yang muncul bukan disebabkan karena kondisi fisiologi namun sebagai upaya untuk memperbaiki kondisi emosional (Trimawati & Wakhid, 2018). *Emotional eating* disebabkan oleh keadaan yang membingungkan antara sinyal lapar dan kenyang dengan perubahan fisiologis yang berkaitan dengan emosi, sehingga seseorang akan melakukan *emotional eating* sebagai upaya mengatasi stres atau emosi

negatif lainnya (Konttinen, 2020). Kecenderungan makan secara berlebihan sebagai upaya mengatasi stres dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Menurut McLaughlin (2014, dalam Gryzela & Ariana, 2021) penurunan fungsi kognitif, penurunan kemampuan untuk beraktivitas, gangguan kualitas tidur, masalah pencernaan seperti mulas, perubahan suasana hati, serta obesitas merupakan dampak negatif yang dapat timbul akibat konsumsi makanan yang dipengaruhi oleh emosi.

Penelitian mengenai stres dan *emotional eating* pernah dilakukan oleh Rohmah (2022) menggunakan metode *cross sectional*. Rohmah (2022) mengukur tingkat stres dan perilaku *emotional eating* menggunakan alat ukur *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* dan *Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ).* Penelitian ini melibatkan 114 mahasiswi angkatan 2017 dan 2018 yang sedang menjalani semester akhir di Universitas Negeri Semarang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan *emotional eating* pada mahasiswi tingkat akhir di Universitas Negeri Semarang.

Penelitian serupa yang membahas terkait hubungan tingkat stres dengan *emotional eating* juga dilakukan oleh Shiddiq et al. (2023) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan instrumen DEBQ dan *Perceived Stress Scale-10* untuk mengukur tingkat stress. Partisipan penelitian ini terdiri dari mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI. Diketahui terdapat 27 partisipan berjenis kelamin laki-laki dan 111 partisipan berjenis kelamin perempuan. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan antara tingkatan stres dengan *emotional eating* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020, hubungan variabel bersifat searah namun hubungannya lemah. Hubungan bersifat searah artinya semakin tinggi tingkatan stres yang dialami oleh mahasiswa, maka semakin tinggi juga *emotional eating* yang dialaminya.

Oleh karena itu, berdasarkan hasil penelitian-penelitian terdahulu terkait hubungan stres dengan *emotional eating* walaupun semua penelitian mengukur variabel yang sama tetapi populasi yang diteliti berbeda serta menggunakan alat ukur yang berbeda sehingga didapatkan hasil yang tidak konsisten. Maka dari itu, peneliti ingin mengonfirmasi kembali tetapi pada populasi yang berbeda, yaitu mahasiswi tingkat akhir di Jakarta dan berfokus menggunakan alat ukur yang hanya membahas perilaku *emotional eating* dengan menggunakan *Salzburg Emotional Eating Scale (SEES).*

METODE PENELITIAN

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 200 mahasiswi tingkat akhir di Jakarta (minimal semester 7) dengan rentang usia 21 - 25 tahun, sedang mengerjakan skripsi, berkuliah dan berdomisili di Jakarta. Penelitian ini berbasis kuantitatif dengan bentuk non eksperimental. Teknik sampling yang digunakan merupakan salah satu teknik nonprobability sampling yaitu purposive sampling. Proses pengambilan data dengan purposive sampling dilakukan dengan cara menyebarkan tautan Google Form secara daring menggunakan berbagai media komunikasi dan media sosial seperti Line, Instagram, Whatsapp, dan Telegram untuk menjangkau partisipan yang sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian. Pengambilan sampel mengandalkan pengumpulan data dari populasi berdasarkan kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian. Kemudian data yang diperoleh dianalisis menggunakan SPSS versi 25.

Variabel perceived stress diukur menggunakan Perceived Stress Scale (PSS) yang telah diadaptasi menggunakan bahasa Indonesia oleh Sonya (2019). PSS terdiri dari 10 pertanyaan yang digunakan untuk mengukur bagaimana tingkat stres kehidupan seseorang dievaluasi selama

sebulan terakhir. Setiap butir pertanyaan dijawab menggunakan 5 poin skala Likert 1 - 5 (1 = tidak pernah dan 5 = selalu). Reliabilitas Cronbach's alpha PSS pada penelitian ini sebesar .847. Variabel emotional eating diukur menggunakan alat ukur Salzburg Emotional Eating Scale vang dikembangkan oleh Meule et al. (2018) dan telah diadaptasi oleh Fathanah dan Hasanah (2021). Salzburg Emotional Eating Scale terdiri dari 4 dimensi dan 20 butir pertanyaan dengan 5 point skala Likert 1 - 5 (1 = Saya makan jauh lebih sedikit dari biasanya dan 5 = Saya makan lebih banyak dari biasanya). Reliabilitas Cronbach alpha diperoleh sebesar 0.841. Dimana nilai Cronbach alpha pada dimensi happiness sebesar .953, dimensi anger sebesar .905, dimensi sadness sebesar .930, dan dimensi anxiety sebesar .965.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Partisipan

Perhitungan jumlah sampel dalam penelitian dihitung menggunakan *software GPower* dengan *effect size* yaitu 0,5 atau 5%, level signifikansi 0,05 dan *power (1- β err prob)* 0,80. Adapun hasil sampel yang diperoleh dari penghitungan total *sampel size* dengan *GPower* yaitu sebesar 124 sampel. Jadi, estimasi jumlah sampel minimal yang dibutuhkan untuk penelitian ini sejumlah 124 sampel. Dalam penelitian ini jumlah partisipan yang terkumpul berjumlah 200 orang mahasiswa perempuan yang berasal dari perguruan tinggi swasta maupun negeri di Jakarta.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi didapatkan bahwa partisipan terbanyak pada penelitian ini adalah mahasiswi berusia 21 tahun dengan jumlah 119 orang (59.5%), berasal dari perguruan tinggi swasta dengan jumlah 181 orang (90.5%), berdomisili di Jakarta Barat sebanyak 76 partisipan (38%), dan berada pada semester tujuh yang terdiri dari 153 partisipan (76.5%).

Tabel 1. Gambaran Demografis Partisipan

	Demografis	*n*	%
Usia (Tahun)	21	119	59.5
	22	38	19.0
	23	28	14.0
	24	10	5.0
	25	5	2.5
Asal Universitas	Negeri	19	9.5
	Swasta	181	90.5
Domisili	Jakarta Pusat	24	12.0
	Jakarta Utara	19	9.5
	Jakarta Selatan	44	22.0
	Jakarta Barat	76	38.0
	Jakarta Timur	37	18.5
Semester Perkuliahan	Semester 7	153	76.5
	Semester 8	22	11.0
	Semester 9	25	12.5

Gambaran Variabel Penelitian

1. Gambaran Data Variabel *Perceived Stress*

Pengukuran variabel *perceived stress* dilakukan dengan menggunakan alat ukur *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen dan Williamson (1988) dan telah diadaptasi oleh Sonya (2019) dalam Bahasa Indonesia. Skala PSS-10 menggunakan skala

likert 1-5 yang bersifat unidimensional dan terdiri dari 10 butir pertanyaan. Nilai minimum yang diperoleh sebesar 2.00 dan skor maksimum 4.67. Berdasarkan data yang diperoleh, didapatkan bahwa *mean* empirik (M = 3.33, SD = .584) lebih besar daripada *mean* hipotesis (M = 3.00) sehingga dapat disimpulkan bahwa *perceived stress* yang dimiliki partisipan tergolong tinggi.

2. Gambaran Data Variabel *Emotional Eating*

Pengukuran variabel *emotional eating* dilakukan dengan menggunakan alat ukur *Salzburg Emotional Eating Scale (SEES)* yang dikembangkan oleh Meule et al. (2018) dan telah diadaptasi oleh Fathanah dan Hasanah (2021) dalam Bahasa Indonesia. SEES bersifat multidimensional terdiri dari empat dimensi (*happiness, anger, sadness,* dan *anxiety)* dan terdiri dari 20 pertanyaan dengan skala likert 1-5 untuk setiap butirnya. Berdasarkan data yang diperoleh diketahui bahwa nilai minimum 2.20 dan skor maksimum 3.90. *Mean* empirik (M = 3.06, SD = .584) lebih besar daripada *mean* hipotesis (M = 3.00) sehingga dapat disimpulkan bahwa stres yang dimiliki partisipan tergolong tinggi.

Tabel 2. Gambaran Data Variabel Perceived Stress dan Emotional Eating

	Min	Max	Mean Empirik	Standard Devisiasi	Keterangan
Perceived Stress	2.00	4.67	3.3339	.58472	Tinggi
Emotional Eating	2.20	3.90	3.0653	.46703	Tinggi

3. Gambaran Kategori *Perceived Stress* dan *Emotional Eating*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *perceived stress* sedang sebanyak 158 orang (79%), tingkat *perceived stress* rendah sebanyak 23 orang (11.5%), dan tingkat *perceived stress* tinngi sebanyak 19 orang (9.5%). Selain itu, pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *emotional eating* sedang sebanyak 145 orang (72.5%), memiliki tingkat *emotional eating* tinggi sebanyak 54 orang (27%), dan memiliki tingkat *emotional eating* rendah sebanyak 1 orang (0.5%).

Tabel 3. Gambaran Kategori Perceived Stress dan Emotional Eating

Kategori		Frekuensi	Persentase
Stres	Rendah	23	11.5
	Sedang	158	79.0
	Tinggi	19	9.5
Emotional Eating	Rendah	1	0.5
	Sedang	145	72.5
	Tinggi	54	27.0

Uji Asumsi

1. Analisis Hipotesis

Uji Korelasi antara *Perceived Stress* dan *Emotional Eating*

Analisis hipotesis dilakukan dengan uji korelasi untuk mengetahui apakah terdapat

hubungan antara variabel *perceived stress* dengan *emotional eating*. Uji korelasi menggunakan *Spearman's rho* dikarenakan hasil uji normalitas pada kedua variabel tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji korelasi tersebut, didapatkan bahwa *perceived stress* memiliki hubungan positif signifikan dengan variabel *emotional eating* (nilai r = .693, p = .000 < .01). Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat korelasi yang kuat antara variabel *perceived stress* dengan *emotional eating*. Dimana hasilnya menunjukkan semakin tinggi *perceived stress* maka akan semakin tinggi pula *emotional eating*.

Tabel 4. Uji Korelasi Perceived Stress dan Emotional Eating

Perceived Stress dan	R	P
Emotional Eating	.693	.000

Uji Korelasi antara *Perceived Stress* dan Dimensi *Emotional Eating*

Peneliti juga melakukan uji korelasi terhadap variabel *perceived stress* dengan setiap dimensi *emotional eating*. Lalu dari pengujian korelasi yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan bahwa korelasi antara variabel *perceived stress* dengan dimensi *happiness* memiliki nilai r sebesar .213, dan nilai *sig.* sebesar .002 (*sig. < 0.05).* Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat korelasi yang lemah antara variabel *perceived stress* dengan dimensi *happiness*.

Selanjutnya peneliti menguji korelasi variabel *perceived stress* dengan dimensi *anger*. Dari pengujian korelasi yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan bahwa korelasi antara variabel *perceived stress* dengan dimensi *anger* memiliki nilai r sebesar .554, dan nilai *sig.* sebesar .000 (*sig. < 0.05).* Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat korelasi yang kuat antara variabel *perceived stress* dengan dimensi *anger*.

Selanjutnya peneliti menguji korelasi variabel *perceived stress* dengan dimensi *sadness*. Dari pengujian korelasi yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan bahwa korelasi antara variabel *perceived stress* dengan dimensi *sadness* memiliki nilai r sebesar .590, dan nilai *sig.* sebesar .000 (*sig. < 0.05).* Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat korelasi yang kuat antara variabel *perceived stress* dengan dimensi *sadness*.

Terakhir, peneliti menguji korelasi variabel *perceived stress* dengan dimensi *anxiety*. Dari pengujian korelasi yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan bahwa korelasi antara variabel *perceived stress* dengan dimensi *anxiety* memiliki nilai r sebesar .552, dan nilai *sig.* sebesar .000 (*sig. < 0.05).* Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat korelasi yang kuat antara variabel *perceived stress* dengan dimensi *anger*.

Tabel 5. Uji Korelasi Perceived Stress dan Dimensi Emotional Eating

	r	P
Perceived Stress dan *Happiness*	.213	.002
Perceived Stress dan *Anger*	.554	.000
Perceived Stress dan *Sadness*	.590	.000
Perceived Stress dan *Anxiety*	.552	.000

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *perceived stress* dengan *emotional eating* pada mahasisiwi tingkat akhir di Jakarta. Penelitian ini mendapati beberapa temuan, yaitu pertama terdapat hubungan yang signifikan antara *perceived stress* dengan *emotional eating* pada mahasiswi tingkat akhir di Jakarta. Kedua, pada penelitian ini partisipan mengalami *perceived stress* dan *emotional eating* pada kategori sedang. Ketiga, terdapat hubungan antara *perceived stress* pada setiap dimensi *emotional eating*, seperti *anger, sadness,*

anxiety, dan *happiness.*

Temuan pertama mendapati terdapat hubungan yang signifikan antara *perceived stress* dengan *emotional eating* pada mahasiswi tingkat akhir di Jakarta. Hal ini berarti semakin tinggi *perceived stress* yang dirasakan oleh mahasiswi tingkat akhir di Jakarta maka akan semakin tinggi juga *emotional eating* yang dialaminya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *perceived stress* yang dirasakan oleh mahasiswi tingkat akhir di Jakarta maka semakin rendah pula *emotional eating* yang dialaminya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmah (2022) dimana dalam penelitiannya menyatakan bahwa mahasiswa perempuan yang memiliki tingkat stres tinggi memiliki nilai yang lebih tinggi untuk mengalami *emotional eating* dan membuat makan menjadi tidak terkontrol. Seseorang yang mengalami perilaku *emotional eating* cenderung menginterpretasikan rasa lapar sebagai respons negatif terhadap stres, dan menjadikan makanan sebagai solusi yang tepat dalam menyelesaikan perasaan negatif. Makanan mampu membuat seseorang merasa senang, sehingga perilaku makan berlebihan dapat digunakan tiap kali seseorang merasakan emosi negatif, sebagai reaksi untuk mengurangi kecemasan (Howell, 2017). Hal ini pun selaras dengan pendapat dari Gryzela dan Ariana (2021) yang menyatakan *emotional eating* merupakan bentuk strategi koping untuk menanggulangi stres dan kecemasan.

Temuan kedua yaitu menemukan bahwa partisipan memiliki tingkat *perceived stress* dan *emotional eating* pada kategori sedang. Hal ini memiliki kesesuaian dengan teori yang diungkapkan oleh Gryzela (2020) bahwa stres dapat membuat perasaan lapar dan bukan hanya dalam pikiran saja. Ketika seseorang mengalami stres, hal tersebut dapat meningkatkan tingginya hormon stres, yaitu kortisol. Kortisol nantinya akan memicu keinginan untuk memakan makanan asin, manis, dan tinggi lemak. Makanan-makanan tersebut akan memberikan kesenangan dan mengurangi ketidaknyamanan akibat emosi negatif yang sedang dirasakan.

Temuan ketiga, terdapat hubungan antara *perceived stress* pada setiap dimensi *emotional eating*, seperti *anger, sadness, anxiety,* dan *happiness.* Pada dimensi *emotional eating* yang pertama yaitu *anger*. Penelitian ini menemukan *perceived stress* memiliki hubungan yang kuat terhadap perilaku makan seseorang ketika sedang merasakan emosi marah (*anger*). Hal ini sesuai dengan teori Konttinen (2020) yang mengungkapkan ketika seseorang sedang merasakan emosi negatif seperti marah, maka dapat menyebabkan seseorang mengalami peningkatan nafsu makan. Hal ini disebabkan karena karakteristik seseorang seperti rendahnya kontrol diri dan besarnya keinginan untuk makan makanan enak. Selaras dengan teori tersebut, menurut Laili (2023) perasaan marah yang dialami oleh seseorang dapat menyebabkan peningkatan nafsu makan secara *impulsive* atau makan terlalu cepat, tidak teratur, dan ceroboh yang diarahkan dengan makan apapun (Laili, 2023).

Pada dimensi *emotional eating* yang kedua yaitu *sadness*. Penelitian ini menemukan *perceived stress* memiliki hubungan yang kuat terhadap perilaku makan seseorang ketika sedang merasakan emosi sedih (*sadness*). Hal ini pun selaras dengan penelitian Meule et al. (2018) yang menemukan sebagian besar responden makan lebih banyak ketika mengalami emosi sedih (*sadness*). Selain itu, pada dimensi *sadness* seseorang akan menunjukkan perilaku makan lebih banyak dari biasanya ketika merasakan perasaan kesepian, terpuruk, sedih, frustasi, dan bosan. Rasa ingin makan dapat muncul ketika seseorang ingin mengisi hari yang luang dan sebagai cara untuk menghilangkan kebosanan. Oleh karena itu, makan merupakan salah satu cara untuk memenuhi keinginan mulut dan mengisi kekosongan waktu (Gavin, 2014, dalam Gryzela, 2020).

Pada dimensi *emotional eating* yang ketiga yaitu *anxiety*. Penelitian ini menemukan *perceived stress* memiliki hubungan yang kuat terhadap perilaku makan seseorang ketika sedang

merasakan emosi kecemasan (*anxiety*). Hal ini selaras dengan pendapat yang dikemukakan oleh Gryzela dan Ariana (2021) bahwa *emotional eating* dikaitkan sebagai strategi koping untuk mengatasi stres dan kecemasan. Seseorang dengan perilaku *emotional eating* akan melakukan makan secara berlebihan bukan karena lapar, melainkan sebagai bentuk usaha dalam memperbaiki suasana hati dan mengurangi ketidaknyamanan yang timbul akibat stres. Selanjutnya, pada dimensi *emotional eating* yang terakhir yaitu *happiness*. Penelitian ini menemukan *perceived stress* memiliki hubungan yang lemah terhadap perilaku makan seseorang ketika sedang merasakan emosi kebahagiaan (*happiness*). Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh van Strien et al. (2013) yang menunjukkan bahwa seseorang secara signifikan makan lebih banyak setelah mengalami kondisi hati yang sedih dibandingkan ketika suasana hatinya senang.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengkaji hubungan antara *perceived stress* dengan *emotional eating*. Pada penelitian ini sebanyak 200 mahasiswi tingkat akhir di Jakarta terlibat. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *perceived stress* dan *emotional eating*. Kekuatan korelasi antara kedua variabel adalah kuat, sehingga dapat diartikan bahwa stres memberikan dampak yang besar terhadap *emotional eating* pada mahasiswi tingkat akhir di Jakarta. Sedangkan arah hubungan antara kedua variabel tersebut yaitu berarah positif yang berarti, semakin meningkat *perceived stress* maka semakin meningkat pula *emotional eating* pada seorang individu. Hal ini berlaku juga sebaliknya, semakin menurun *perceived stress* seorang individu maka semakin menurun pula *emotional eating*-nya.

DAFTAR REFERENSI

Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T. D., & Evers, C. (2011). Emotional eating: Eating when emotional or emotional about eating? *Psychology & Health*, *26*(1), 23–39. https://doi.org/10.1080/08870440903207627

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

Bruch, H. (1964). Psychological aspects of overeating and obesity. *Psychosomatics*, *5*(5), 269–274. https://doi.org/10.1016/s0033-3182(64)72385-7

Hariansyah, H., & Setiawati, O. R. (2017). Hubungan antara tipe locus of control dengan pravelensi stress pada mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, *4*(3). https://doi.org/10.33024/.v4i3.1312

Johnson, R. B., & Christensen, L. (2014). *Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches.* Sage Publications.

Konttinen, H. (2020). Emotional eating and obesity in adults: The role of depression, sleep and genes. *Proceedings of the Nutrition Society*, *79*(3), 1–7. https://doi.org/10.1017/s0029665120000166

Putri, R. J., Noviekayati, I., & Pasca Rina, A. (2023). Tingkat stres saat menyusun skripsi: Bagaimana peran motivasi belajar dan dukungan sosialnya? *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, *4*(2), 305–315. https://doi.org/10.30996/sukma.v4i2.10375

Rohmah, N. (2022). The stress and emotional eating behavior in students of Universitas Negeri Semarang. *Nutrizione*, *2*(1), 10–18. https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.55170

Saifudin, M. (2023). Faktor-Faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi S1 keperawatan non reguler. *Jurnal Kesehatan*, *12*(2), 199–207. https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.267

Samodara, C., Palandeng, H., & Kallo, V. (2015). Pengaruh terapi tertawa terhadap stres psikologis pada lanjut usia di panti werdha Kota Manado. *Jurnal Keperawatan*, *3*(2), 1–9. https://doi.org/10.35790/jkp.v3i2.7640

Sandi, W. A., & Pradana, A. S. (2020). Faktor - faktor yang berhubungan dengan kejadian stres pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Mitra Indonesia tahun 2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Indonesia (JIKMI)*, *2*(2). https://doi.org/10.57084/jikmi.v2i2.816

Santrock, J. W. (2003). *Adolescence (perkembangan Remaja)* (6th ed.). Erlangga.

Sari, D. T. (2022). *Hubungan antara self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area* [Skripsi Sarjana].

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

Simorangkir, S. (2016). Perbedaan tingkat stres pada mahasiswa preklinik di fakultas kedokteran UHKBPN Medan. *Repository Universitas HKBP Nommensen*, *2*(1). http://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/3903

Sitinjak, L. (2014). Tingkat pengetahuan lansia terhadap stres akibat penurunan fungsi fisik di Panti Werda Kristen Hana, Tangerang, Banten, 2014. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, *1*(1). https://ejurnal.husadakaryajaya.ac.id/index.php/JAKHKJ/article/view/8/7

Suhandiah, S., Ayuningtyas, A., & Sudarmaningtyas, P. (2021). Tugas akhir dan faktor stres mahasiswa. *JAS-PT (Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi Indonesia)*, *5*(1), 81. https://doi.org/10.36339/jaspt.v5i1.424

Sutjiato, M., Kandou, G. D., & Tucunan, A. A. T. (2015). Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stress pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Unsrat*, *5*(1), 30–42.

Trimawati, T., & Wakhid, A. (2018). Studi deskriptif perilaku emotional eating mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Smart Keperawatan*, *5*(1), 52–60. https://doi.org/10.34310/jskp.v5i1.164

Van Strien, 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. https://doi.org/10.1002/1098-108x(198602)5:2%3C295::aid-eat2260050209%3E3.0.co;2t

Vianindia, A. D. (2022). *Hubungan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik terhadap burnout akademik mahasiswa se-kota Surabaya* [Skripsi Sarjana].