

## Hubungan Stres Akademik dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar

Nurul Izza Hasbullah<sup>1</sup>, Ahmad Ridfah<sup>2</sup>, Novi Yanti Pratiwi<sup>3</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

E-mail: nurulizza22h@gmail.com<sup>1</sup>, ahmad.ridfah@unm.ac.id<sup>2</sup>, Novi.yanti.pratiwi@unm.ac.id<sup>3</sup>

---

### Article History:

Received: 09 Mei 2026

Revised: 28 Juli 2026

Accepted: 06 Agustus 2026

**Keywords:** *Emotional Eating, Academic Stress, College Students.*

**Abstract:** *Emotional eating is an unhealthy eating behavior used as an escape to relieve negative emotions. One of the triggers for this behavior is academic stress, namely pressure and demands from lecture activities. This condition causes serious problems because it can affect the physical and psychological health of students. This study aims to determine the relationship between emotional eating and academic stress among students at Makassar State University. The sample in this study consisted of 382 active students from four faculties at Makassar State University, selected using random cluster sampling. This study used a quantitative method with a correlational approach. Data collection was carried out using the emotional eating construct scale and the ESSA adaptation scale, which had been tested for reliability and validity. The results of the analysis were tested using the Spearman Rho hypothesis test, which showed a significant positive correlation between emotional eating and academic stress,  $r_s(380) = 0.687$ ,  $p < .001$ , meaning that the higher the emotional eating behavior in students, the higher their academic stress. The implication of this finding is the importance of developing more adaptive, healthy, and beneficial stress coping mechanisms for students to prevent emotional eating behavior.*

---

### Article History:

Received: 09 Mei 2026

Revised: 28 Juli 2026

Accepted: 06 Agustus 2026

**Kata Kunci:** *Emotional Eating, Mahasiswa, Stres Akademik.*

**Abstrak:** *Emotional eating* adalah perilaku makan tidak sehat yang digunakan sebagai pelarian untuk meredakan emosi negatif. Salah satu pemicu munculnya perilaku ini adalah stres akademik, yaitu tekanan dan tuntutan dari aktivitas perkuliahan. Kondisi tersebut menimbulkan masalah serius karena dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *emotional eating* terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 382 mahasiswa aktif yang berasal dari empat fakultas

---

---

Universitas Negeri Makassar yang dipilih menggunakan teknik *random cluster sampling*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kontrak *emotional eating* dan skala adaptasi ESSA yang telah diuji reliabilitas dan validitasnya. Hasil analisis diuji menggunakan uji hipotesis *Spearman Rho* yang menunjukkan korelasi positif signifikan antara *emotional eating* terhadap stres akademik,  $r_s(380) = 0,687, p < .001$  yang berarti semakin tinggi perilaku *emotional eating* pada mahasiswa, maka semakin tinggi stres akademik yang dimiliki. Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya mengembangkan *coping stres* yang lebih adaptif, sehat dan bermanfaat bagi mahasiswa, agar mencegah perilaku *emotional eating*.

---

## **PENDAHULUAN**

Mahasiswa seringkali mengalami masalah secara fisik dan psikis dari waktu ke waktu (Dewayani, Sukarlan, & Turnip, 2011). Mahasiswa berada pada fase yang berpotensi menyebabkan stres akibat dari tingginya tekanan akademik maupun tekanan sosial (Sze, Lee, Chan, dan Kim 2021). Mahasiswa yang mengalami stres dapat merasakan berbagai dampak negatif, termasuk terjadinya perubahan pada perilaku makan.

Mahasiswa kerap mengalami kesulitan dalam mempertahankan pola makan seimbang akibat berbagai tuntutan, akademik maupun sosial (Surjadi, 2013). Kondisi ini umum terjadi di kalangan mahasiswa dan di pandang sebagai hal yang wajar (Ling, 2021). Dalam situasi tersebut, makanan kerap dijadikan sebagai sarana pelarian untuk meredakan emosi negatif, yang pada akhirnya memicu terbentuknya pola perilaku makan yang tidak sehat (Ekim & Ocakci, 2021). Mahasiswa memilih makanan cepat saji, dan makanan ringan sebagai *comfort food* untuk meredakan emosi, fenomena ini dikenal dengan istilah *emotional eating*.

*Emotional eating* adalah bagian dari disfungsi regulasi emosi dimana individu merasakan kenyamanan sesaat ketika mengkonsumsi makanan setelah mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan (D'Arrigo, 2007). Rohmah (2022) menjelaskan bahwa *emotional eating* dapat terjadi akibat manifestasi stres pada makan dalam kondisi tubuh yang normal, sehingga membentuk kebiasaan makan dengan jumlah yang tinggi secara berkelanjutan. Ketika dihadapkan dengan situasi yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan dalam diri, individu akan cenderung mencari cara untuk meredam atau bahkan menghilangkan perasaan tidak nyaman tersebut, salah satunya dengan makanan (Van Strien, Herman, & Verheijden, 2012).

Racmah dan Priyanti (2019) menemukan bahwa sebanyak 85% atau 311 mahasiswa mengalami *emotional eating* yang tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rohmah (2022) menunjukkan bahwa sebanyak 50,9% atau 58 mahasiswa mengalami *emotional eating* kategori tinggi. Rahim dan Prasetya (2022) menunjukkan hasil penelitian yakni sebanyak 81% atau 81 mahasiswa mengalami perilaku *emotional eating* kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perilaku *emotional eating* yang terjadi pada mahasiswa.

---

Peneliti melakukan pengambilan data awal pada tanggal 26-29 Januari 2024, dengan jumlah responden sebanyak 43 mahasiswa dari 5 fakultas di Universitas Negeri Makassar dengan rata-rata usia 20-22 tahun. Hasil menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang mengalami *emotional eating* sebanyak 22 mahasiswa dari 43 mahasiswa. Hasil penemuan data awal tersebut sesuai dengan salah satu ciri *emotional eating* menurut Davison, Neale, dan Kring (2018) yang mengemukakan bahwa individu yang mengalami makan berlebih selama enam bulan berturut-turut sebanyak dua kali dalam seminggu merupakan salah satu gejala dari perilaku makan berlebih.

*Emotional eating* terjadi akibat adanya emosi negatif seperti rasa kesal, sedih, cemas, marah, Lelah, bahkan stres (Klump, Keel, Racine, Burt, & Neale, 2013). Stres dapat disebut sebagai ketidaksesuaian antara harapan dan keadaan individu dengan tuntutan sosial, kemampuan diri, lingkungan, yang berpotensi untuk mengganggu, mengancam, dan membahayakan diri (Barseli & Ifdil, 2017). Stres terjadi pada fase transisi usia remaja ke masa dewasa, hal ini terjadi karena adanya perubahan pada individu untuk beradaptasi secara fisik maupun mental (Santrock, 2016). Salah satu bentuk stres yang bersifat negatif atau distress yang bersumber dari pola pikir negatif individu adalah stres akademik.

Stres akademik merupakan tekanan, aspek akademik, dan tuntutan yang bersumber dalam kegiatan akademik. Mahasiswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan stres yang berasal dari klasifikasi distress (Rahmawati, 2017). Beberapa permasalahan yang dialami oleh mahasiswa berupa stres yang berasal dari lingkungan sosial, keluarga dan teman. Sehingga, ketidakmampuan dalam memenuhi tuntutan tersebut membuat mahasiswa rentan untuk terkena stres (Agustini, Razak, & Jalal, 2023). Stres akademik yang tinggi dapat mempengaruhi fisik dan prestasi akademik pada mahasiswa (Nindyati, 2020). Salah satu dampak dari stres akademik adalah perubahan perilaku makan. Mahasiswa yang mengalami stres cenderung menggunakan makanan sebagai strategi coping terhadap emosi negatif sehingga berpotensi mengalami *emotional eating*.

Hasil data awal menunjukkan bahwa 83,7% mahasiswa merasa mengalami stres akademik. Gejala yang dialami sesuai dengan ciri stres akademik menurut Rahmawati, Fahrudin, dan Abdillah (2021). Bentuk gejala tersebut meliputi konsentrasi menurun pada 79% mahasiswa, overthinking terkait akademik sebanyak 88%, serta penurunan daya ingat sebanyak 67%. Selain itu, 67% mahasiswa mengalami rasa khawatir berlebih, 58% mengalami emosi tak terkontrol, dan 18% berbohong terkait masalah akademik. Gejala fisik yang muncul yaitu pusing pada 72% mahasiswa, gangguan pencernaan sebanyak 37%, serta gangguan sulit bernapas dan dada terasa sesak pada 25%.

Adapun terkait pola makan, tercatat 18 mahasiswa tetap teratur, lima mahasiswa kehilangan nafsu makan, 15 mahasiswa makan berlebih, dan lima mahasiswa memiliki pola makan normal. Selain itu, beberapa mahasiswa menunjukkan bahwa ketika mengalami stres akademik terjadinya perubahan pola makan. Maka hasil data awal menunjukkan bahwa sebanyak 35 mahasiswa yang mengalami stres akademik, dan sebanyak 15 mahasiswa yang mengalami stres akademik dan makan secara berlebih. Sehingga temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami perubahan pola makan ketika menghadapi stres akademik.

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ramadhani dan Mahmudiono (2021) menunjukkan bahwa pada siswa SMA di Surabaya terdapat 47,4% siswa yang mengalami stres akademik dan 51,1% siswa mengalami *emotional eating* dengan mengkonsumsi makanan cepat saji serta mengkonsumsi makanan dan minuman manis. Trimawati dan Wakhid (2018) melakukan penelitian serupa dan ditemukan bahwa di Universitas Ngudi Waluyo Semarang bahwa 76 mahasiswa mengalami perilaku *emotional eating* karena adanya tuntutan secara eksternal dan internal. Tuntutan tersebut tidak dapat diatasi sehingga muncul dampak negatif

.....

pada emosi dan kognitif pada mahasiswa. Penelitian serupa dilakukan oleh Syarofi dan Muniroh (2020) bahwa mahasiswa semester akhir mengalami *emotional eating* akibat tekanan dan stres selama proses penyusunan skripsi, hal ini terjadi karena tingginya tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa.

Melihat hasil data terkait stres akademik dan *emotional eating* khususnya pada mahasiswa, penelitian mengenai hubungan stres akademik dengan *emotional eating* telah banyak dilakukan pada siswa sekolah menengah maupun mahasiswa di beberapa perguruan tinggi di Indonesia. Namun, hingga saat ini masih terbatas penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kedua variabel tersebut pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Perbedaan karakteristik mahasiswa, sistem pembelajaran, serta lingkungan akademik memungkinkan adanya variasi tingkat stres akademik maupun perilaku *emotional eating*. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melihat bukti empiris hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk menganalisis hubungan antara stres akademik sebagai variabel independen dan *emotional eating* sebagai variabel dependen pada mahasiswa. Data dikumpulkan menggunakan skala *emotional eating* yang disusun berdasarkan teori Van, Frijters, Bergers, & Defares (1986) dengan jumlah 36 aitem serta memperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,931. Skala stres akademik (ESSA) berdasarkan Sun, Dunne, dan Hou (2011) memperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,944. Adapun nilai validitas dari kedua alat ukur ini di uji oleh lima dosen fakultas psikologi dengan mendapatkan skor satu yang menunjukkan bahwa kedua skala tersebut memiliki nilai validitas yang tinggi. Populasi penelitian adalah 43.311 mahasiswa aktif Universitas Negeri Makassar angkatan 2019–2024, dengan sampel sebanyak 382 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik probability sampling melalui metode *random cluster sampling*. Cluster ditentukan dari fakultas, dan terpilih empat fakultas yaitu Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Bahasa dan Sastra, serta Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, dengan jumlah sampel tiap fakultas ditentukan berdasarkan perhitungan proporsional.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### Deskripsi responden penelitian

Responden penelitian berasal dari kalangan mahasiswa Universitas Negeri Makassar sebanyak 382. Adapun deskripsi partisipan penelitian sebagai berikut:

Deskripsi partisipan berdasarkan usia

**Tabel 1.** Deskripsi usia responden

| Usia     | Frekuensi | Persentase |
|----------|-----------|------------|
| 17 Tahun | 2         | 0,5%       |
| 18 Tahun | 44        | 11,5%      |
| 19 Tahun | 76        | 19,9%      |
| 20 Tahun | 87        | 23,8%      |
| 21 Tahun | 82        | 21,5%      |
| 22 Tahun | 68        | 22,8%      |

|               |            |             |
|---------------|------------|-------------|
| 23 Tahun      | 16         | 6,0%        |
| 24 Tahun      | 7          | 1,8%        |
| <b>Jumlah</b> | <b>382</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel 1, responden dalam penelitian ini paling banyak berusia 20 tahun sebanyak 87 responden (23%), sedangkan usia responden yang paling sedikit dalam penelitian adalah responden yang berusia 17 tahun yang berjumlah 2 responden (0,5%).

Deskripsi responden berdasarkan jenis kelamin

**Tabel 2.** Deskripsi jenis kelamin responden

| <b>Jenis Kelamin</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Persentasi</b> |
|----------------------|------------------|-------------------|
| Laki-laki            | 263              | 68,8%             |
| Perempuan            | 119              | 31,2%             |
| <b>Jumlah</b>        | <b>382</b>       | <b>100%</b>       |

Responden dalam penelitian ini paling banyak berjenis kelamin perempuan dengan 263 responden (68%) sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 119 responden (31,2%), sehingga diketahui bahwa responden penelitian ini paling banyak berjenis kelamin perempuan.

Deskripsi responden berdasarkan Fakultas

**Tabel 3.** Deskripsi responden berdasarkan fakultas

| <b>Fakultas</b>                | <b>Frekuensi</b> | <b>Persentasi</b> |
|--------------------------------|------------------|-------------------|
| Fakultas Psikologi             | 45               | 11,8%             |
| Fakultas Ekonomi dan Bisnis    | 129              | 33,8%             |
| Fakultas Bahasa dan Sastra     | 103              | 27,0%             |
| Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum | 105              | 27,5%             |
| <b>Jumlah</b>                  | <b>382</b>       | <b>100%</b>       |

Responden dalam penelitian ini berasal dari empat Fakultas yang berbeda di Universitas Negeri Makassar, diantaranya adalah Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Bahasa, dan Sastra, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum. Berdasarkan tabel 11, diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berasal dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis dengan 129 (33,8%) mahasiswa.

Deskripsi Berdasarkan Semester

**Tabel 4.** Deskripsi berdasarkan angkatan

| <b>Angkatan</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Persentasi</b> |
|-----------------|------------------|-------------------|
| Semester 12     | 6                | 1,6%              |
| Semester 10     | 51               | 13,4%             |
| Semester 8      | 48               | 12,6%             |
| Semester 6      | 67               | 17,5%             |
| Semester 4      | 109              | 28,5%             |

|               |            |             |
|---------------|------------|-------------|
| Semester 2    | 101        | 26,4%       |
| <b>Jumlah</b> | <b>382</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa terdapat enam angkatan yang menjadi responden responden penelitian. Mahasiswa angkatan tahun 2023 merupakan responden terbanyak dalam penelitian ini dengan jumlah 109 mahasiswa (28,5%) dan jumlah responden terendah berasal dari angkatan 2019 dengan jumlah 6 mahasiswa (1,6%).

### Deskripsi data penelitian

Deskripsi data pada penelitian ini menggunakan skor hipotetik yang terdiri atas maksimum, minimum, mean dan standar deviasi. Skor empirik diperoleh berdasarkan hasil perhitungan skor dari responden skala. Adapun hasil analisis deskriptif pada setiap variabel sebagai berikut:

Deskripsi data penelitian *emotional eating*

**Tabel 5.** Kategorisasi skor emotional eating

| Variabel                | Kategori Data Hipotetik |     |      |    |
|-------------------------|-------------------------|-----|------|----|
|                         | Min                     | Max | Mean | SD |
| <i>Emotional Eating</i> | 36                      | 180 | 108  | 24 |

Berdasarkan tabel di atas, nilai terendah dari data hipotetik adalah 36 dan nilai tertinggi mencapai 180 dengan rata-rata sebesar 108. Adapun kategorisasi pada skala ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 6.** Kategorisasi Skor Emotional Eating

| Variabel                | Interval | Kategori | Frekuensi  | Presentase |
|-------------------------|----------|----------|------------|------------|
| <i>Emotional Eating</i> | <84      | Rendah   | 14         | 3,66       |
|                         | 84-132   | Sedang   | 172        | 45,03      |
|                         | 132<     | Tinggi   | 196        | 51,31      |
| <b>Total</b>            |          |          | <b>382</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa pada skala *emotional eating* menunjukkan bahwa sebanyak 196 responden berada pada kategori tinggi dengan persentase 51% sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini termasuk dalam kategori tinggi, atau mengalami *emotional eating* dengan kategori tinggi sebesar 51,31% dari total keseluruhan responden.

Deskripsi data penelitian stres akademik

**Tabel 7.** Kategorisasi Skor Stres Akademik

| Variabel       | Kategori Data Hipotetik |     |      |       |
|----------------|-------------------------|-----|------|-------|
|                | Min                     | Max | Mean | SD    |
| Stres Akademik | 16                      | 80  | 48   | 10,64 |

Berdasarkan tabel di atas, nilai terendah dari data hipotetik adalah 16 dan nilai tertinggi mencapai 80 dengan rata-rata hipotetik sebesar 48. Adapun kategorisasi pada skala ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 8.** Kategorisasi Skor Stres Akademik

| Variabel       | Interval | Kategori | Frekuensi  | Presentase |
|----------------|----------|----------|------------|------------|
| Stres Akademik | <37      | Rendah   | 4          | 1,05       |
|                | 37-59    | Sedang   | 113        | 29,58      |
|                | 59<      | Tinggi   | 265        | 69,37      |
| <b>Total</b>   |          |          | <b>382</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 265 responden berada pada kategori tinggi dengan persentase 69% sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini termasuk dalam kategori tinggi, atau mengalami stres akademik dengan kategori tinggi sebesar 69% dari total keseluruhan responden.

### Uji Asumsi

#### Uji Normalitas

**Tabel 10.** Hasil Uji Normalitas

| Variabel                               | <i>Kolmogorov Smirnov Test</i> | Ket                        |
|----------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| <i>Emotional Eating</i> Stres Akademik | 0,00                           | Tidak Berdistribusi Normal |

Uji normalitas dilakukan pada variabel stres akademik dan *emotional eating* menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov*. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi (*p*-value) sebesar 0.00 dibawah  $\alpha = 0.05$ , maka dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi secara normal.

#### Uji Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini terdapat hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan teknik analisis *Spearman Rho* dengan bantuan SPSS *For windows*. Adapun hasil uji hipotesis yang dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 11.** Hasil Uji Hipotesis

| Variabel                               | Correlation Coefficient | Sig   | Keterangan |
|----------------------------------------|-------------------------|-------|------------|
| <i>Emotional Eating</i> Stres Akademik | 0,687                   | 0,000 | Signifikan |

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis diketahui bahwa *correlation coefficient* variabel stres akademik dan *emotional eating* memiliki nilai sebesar 0,687 dengan nilai signifikan sebesar 0,000 < 0,05. Terdapat korelasi positif signifikan antara stres akademik dengan *emotional eating*,  $r_s(380) = 0,687$ ,  $p < .001$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa maka semakin tinggi pula perilaku *emotional eating* yang dialami.

#### Uji Tambahan

Uji *Mann-Whitney* merupakan bagian dari uji statistik non-parametrik, uji ini dilakukan untuk melihat ada tidaknya pengaruh perbedaan antara dua kelompok terhadap variabel stres akademik dan *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar.

**Tabel 12.** Hasil Uji Beda *Emotional Eating* (Mann-Whitney)

| Variabel                | Uji Beda             | N   | Mean Rank | U         | Z      | Asymp. Sig(2-tailed) |
|-------------------------|----------------------|-----|-----------|-----------|--------|----------------------|
| <i>Emotional Eating</i> | <b>Jenis Kelamin</b> |     |           |           |        |                      |
|                         | Perempuan            | 119 | 183,19    | 13462.500 | -2,188 | 0,029                |
|                         | Laki-laki            | 263 | 209,87    |           |        |                      |

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai asymp. Sig (2-tailed) pada jenis kelamin sebesar  $0,029 < 0,05$ . Hasil analisis tambahan menunjukkan bahwa terdapat signifikansi antara *emotional eating* mahasiswa perempuan (Mdn = 130, n = 263) dan laki-laki dengan (Mdn = 149, n = 199)  $U = 13462.500$ ,  $Z = F -2,188$   $p < 0,05$ ,  $r = -0,112$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan *emotional eating* antara perempuan dan laki-laki. Jika dilihat dari skor mean laki-laki memiliki skor yang lebih tinggi di banding skor mean perempuan pada variabel *emotional eating*.

Pria cenderung melakukan perilaku makan sebagai respon terhadap perasaan yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, kebosanan, dan sebagai pengalihan perhatian, sedangkan pada wanita perilaku *emotional eating* berasal dari stres (Bennett, Greene, dan Schwartz, 2013). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmah dan Ptriyantri (2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki mean *emotional eating* sedikit lebih tinggi sebanyak 0,55 dibandingkan perempuan. Penelitian serupa dilakukan oleh Lasren, Stiren, Eisinga, dan Engels (2006) menunjukkan bahwa salah satu penyebab *emotional eating* akibat *lexithymia* (kesulitan untuk mengidentifikasi atau menggambarkan perasaan) ditemukan lebih banyak terjadi pada laki-laki dibanding perempuan.

**Tabel 13.** Hasil Uji Beda Stres Akademik (Mann-Whitney)

| Variabel       | Uji Beda             | N   | Mean   | U         | Z      | Asymp. Sig(2-tailed) |
|----------------|----------------------|-----|--------|-----------|--------|----------------------|
| Stres Akademik | <b>Jenis Kelamin</b> |     |        |           |        |                      |
|                | Perempuan            | 119 | 176,48 | 11699.000 | -3.966 | 0,000                |
|                | Laki-laki            | 263 | 224.69 |           |        |                      |

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai asymp. Sig (2-tailed) pada jenis kelamin sebesar  $0,000 < 0,05$ . Hasil analisis tambahan menunjukkan bahwa terdapat signifikansi antara stres akademik mahasiswa perempuan (Mdn = 72, n = 199) dan laki-laki dengan (Mdn = 66, n = 263)  $U = 11699.000$ ,  $Z = -3,966$ ,  $p < 0,05$ ,  $r = -0,203$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan tingkat stres akademik antara perempuan dan laki-laki. Jika dilihat dari nilai mean rank laki-laki memiliki skor yang lebih tinggi di banding nilai mean rank perempuan pada variabel stres akademik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aihie dan Ohanaka (2019) yang menunjukkan bahwa adanya perbedaan signifikan stres akademik yang dialami oleh laki-laki dan perempuan, dimana laki-laki memiliki stres akademik yang lebih tinggi dari perempuan. Penelitian serupa dilakukan oleh Mishra (2018) menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa laki-laki di universitas nigeria lebih tinggi di banding mahasiswa perempuan. Faktor stres akademik yang tinggi pada laki-laki berasal dari budaya patriarki yaitu pria dituntut untuk lebih unggul dari wanita, memenuhi dalam harapan dan tekanan prestasi akademik lebih tinggi khususnya dari perempuan (Aihie & Ohanaka, 2019).

**Tabel 14. Hasil Uji Beda Stres Akademik (Mann-Whitney)**

| Variabel       | Uji Beda        | Mean   | U         | Z      | Asymp. Sig(2-tailed) |
|----------------|-----------------|--------|-----------|--------|----------------------|
| Stres Akademik | <b>Semester</b> |        |           |        |                      |
|                | Semester Awal   | 190,76 | 14336,500 | -0,215 | 0,830                |
|                | Semester Akhir  | 193,46 |           |        |                      |

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai asymp. Sig (2-tailed) pada angkatan sebesar  $0,830 > 0,05$ . Hasil analisis tambahan menunjukkan bahwa tidak terdapat signifikansi antara Stres Akademik semester awal (Mdn = 69, n = 277) dan semester akhir (Mdn = 71, n = 105)  $U = 14336,500$ ,  $Z = -0,215$ ,  $p > 0,05$ ,  $r = -0,011$ . Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara stres akademik dengan semester pada mahasiswa. Jika dilihat dari nilai mean rank semester awal 190,76 skor yang lebih rendah di banding nilai mean rank semester akhir, 193,46 pada variabel stres akademik.

Hasil temuan serupa dilakukan oleh Putri, Risnawati, dan Avati (2022) menjelaskan bahwa tidak ada perbedaan stres akademik yang signifikan antara mahasiswa semester awal dan semester akhir karena memiliki faktor berbeda yang memicu stres. Mahasiswa pada tahun awal mengalami penyesuaian diri ada lingkungan akademik yang baru, mencari tujuan belajar, dan ekspektasi (Harvey 2017). Sedangkan pemicu stres pada mahasiswa akhir seringkali dikaitkan dengan beban tugas akhir dan tekanan untuk lulus tepat waktu (Putri, Risnawati, & Avati, 2022).

**Tabel 15. Hasil Uji Beda Stres Akademik (Kruskal-Wallis)**

| Variabel       | Uji Beda        | Mean   | Asymp. Sig(2-tailed) |
|----------------|-----------------|--------|----------------------|
| Stres Akademik | <b>Fakultas</b> |        |                      |
|                | FPSI            | 106,06 |                      |
|                | FEB             | 240,71 | 0,000                |
|                | FBS             | 157,27 |                      |
|                | FISH            | 207,24 |                      |

Uji *Kruskal-Wallis* merupakan bagian dari uji statistik non-parametrik, uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan kelompok fakultas pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Hasil uji *Kruskal-Wallis* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara empat kelompok fakultas dalam hal skor stres akademik,  $H(3) = 63,732$ ,  $p < 0,05$ . Diketahui bahwa nilai asymp. Sig (2-tailed) pada fakultas sebesar  $0,000 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres akademik di antara mahasiswa dari empat fakultas Universitas Negeri Makassar.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aihie dan Ohanaka (2019) menunjukkan bahwa adanya perbedaan stres akademik yang dialami mahasiswa antar fakultas, dimana mahasiswa dari fakultas ilmu fisika mengalami stres akademik yang lebih tinggi di banding mahasiswa yang berasal dari fakultas pendidikan dan ilmu sosial. Penelitian serupa dilakukan oleh Deepa (2016) mengemukakan bahwa adanya perbedaan stres akademik antar fakultas yaitu mahasiswa jurusan sains memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa jurusan humaniora dan perdagangan. Aihie dan Ohanaka (2019) menjelaskan bahwa salah satu penyebab perbedaan stres akademik mahasiswa antar fakultas adalah karena adanya perbedaan beban kerja matakuliah, perbedaan tugas lapangan, dan penuisan laporan atau tugas.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa adanya hubungan stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar, setelah melakukan uji analisis *Spearman Rho*. Hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa dan begitu pula sebaliknya. Adapun tingkat stres akademik dan *emotional eating* yang dialami oleh sebagian besar sampel berada dalam kategori tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar.

Selanjutnya, hasil uji perbedaan stres akademik berdasarkan Jenis kelamin menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara stres akademik terhadap mahasiswa perempuan dan laki-laki, dimana mahasiswa laki-laki mengalami stres akademik yang lebih dari perempuan. Sedangkan hasil uji perbedaan stres akademik berdasarkan fakultas menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan. Adapun hasil uji perbedaan *emotional eating* berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa laki-laki memiliki *emotional eating* lebih tinggi dibanding perempuan.

## REFERENSI

- Agustini, I. S., Razak, A., & Jalal, N. M. (2023). Resiliensi dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(1), 97–107.
- Aihie, O. N., & Ohanaka, B. I. (2019). Perceived academic stress among undergraduate students in a Nigerian university. *Journal of Educational and Social Research*, 9(2), 56–66. <https://doi.org/10.2478/jesr-2019-0013>
- Azwar, S. (2016). *Dasar-dasar psikometrika* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan validitas* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi* (3rd ed.). Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ildil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40–47. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Barseli, M., & Ildil, I. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Bekker, M. H. J., van de Meerendonk, C., & Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 461–469. <https://doi.org/10.1002/eat.20055>
- Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior: A qualitative study of college students. *Appetite*, 60, 187–192. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.023>
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the effects of stress inoculation techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599–609. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>
- 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), Article 2055102920975274. <https://doi.org/10.1177/2055102920975274>

- D'Arrigo, T. (2007). Emotional eating: A sneak attack on weight loss. *Diabetes Forecast*, 60(8), 23.
- Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G., Pavlidou, E., Mantzourou, M., & Giaginis, C. (2023). The association of emotional eating with overweight/obesity, depression, anxiety/stress, and dietary patterns: A review of the current clinical evidence. *Nutrients*, 15(5), Article 1173. <https://doi.org/10.3390/nu15051173>
- Davidson, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2018). *Psikologi abnormal* (N. Fajar, Trans.; 9th ed.). PT RajaGrafindo Persada.
- Deepa, S. K. (2016). Emotional intelligence and academic stress among college students. *Education Quest: An International Journal of Education and Applied Social Sciences*, 7(3), 149–157.
- Desmita. (2014). *Psikologi perkembangan peserta didik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Dewayani, A., Sukarlan, A. D., & Turnip, S. S. (2011). Perceived peer social support dan psychological distress mahasiswa Universitas Indonesia. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 15(2), 86–93. <https://doi.org/10.7454/mssh.v15i2.1304>
- Ekim, A., & Ocakci, A. F. (2021). Emotional eating: Really hungry or just angry? *Journal of Child Health Care*, 25(4), 562–572. <https://doi.org/10.1177/1367493520967831>
- Ellis, J., Zickgraf, H., He, J., Dixit, U., & Whited, M. (2023). Negative emotional eating patterns among American university students: A replication study. *Appetite*, 186, Article 106554. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106554>
- Fayasari, A., & Lestari, P. W. (2022). Stres dan depresi berkaitan dengan emotional eating dan mindful eating pada mahasiswa saat pandemi Covid-19. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 7(2), 127–135. <https://doi.org/10.30867/action.v7i2.660>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the Student-Life Stress Inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Gavin, M. L. (2014). Stress. Nemours KidsHealth. <https://kidshealth.org>
- Goldbacher, E. M., Grunwald, H. E., & LaGrotte, C. A. (2012). Factor structure of the Emotional Eating Scale in overweight and obese adults seeking treatment. *Appetite*, 59(2), 610–615. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.06.003>
- Gori, M., & Kustanti, Y. C. (2018). Studi kualitatif perilaku emotional eating mahasiswa tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 6(2), 88–98.
- Gryzela, E., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara stres dengan emotional eating pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 18–26.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Jonason, P. K., Talbot, D., Cunningham, M. L., & Chonody, J. (2020). Higher-order coping strategies: Who uses them and what outcomes are linked to them. *Personality and Individual Differences*, 155, Article 109755. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109755>
- Juniasi, A. F., & Huwae, A. (2023). Problematika stres akademik mahasiswa tahun pertama: Bagaimana keterhubungannya dengan konsep diri? *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1), 49–65.
- Klump, K. L., Keel, P. K., Racine, S. E., Burt, S. A., Neale, M., Sisk, C. L., Boker, S., & Hu, J. Y. (2013). The interactive effects of estrogen and progesterone on changes in emotional
-

- eating across the menstrual cycle. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(1), 131–137. <https://doi.org/10.1037/a0029524>.
- Larsen, J. K., van Strien, T., Eisinga, R., & Engels, R. C. M. E. (2006). Gender differences in the association between alexithymia and emotional eating in obese individuals. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(3), 237–243. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.07.006>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Mishra, M. (2018). A comparative study on academic stress level of male and female B.Ed. students. *Indian Journal of Health and Well-Being*, 9(1), 131–135.
- Morling, B. (2017). *Research methods in psychology* (3rd ed.). W. W. Norton & Company.
- Nindyati, A. D. (2020). Kecerdasan emosi dan stres akademik mahasiswa: Peran jenis kelamin sebagai moderator dalam sebuah studi empirik di Universitas Paramadina. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 4(2), 127–134. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26696>.
- Olivera, P., Gordillo, P., Mejía, H., La Fuente Taborga, I., Chacón, A., & Unzueta, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education*, 10(2), 2232686. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>.
- Ozier, A. D., Kendrick, O. W., Knol, L. L., Leeper, J. D., Perko, M., & Burnham, J. (2007). The Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress (EADES) questionnaire: Development and validation. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(4), 619–628. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2007.01.004>.
- Putri, P. K., Risnawati, E., & Avati, P. (2022). Stres akademik mahasiswa semester awal dan mahasiswa semester akhir: Studi komparatif dalam situasi pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 20(2), 8–13.
- Pozos-Radillo, B. E., Preciado-Serrano, M. L., Acosta-Fernández, M., Aguilera-Velasco, M. Á., & Delgado-García, D. D. (2014). Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. *Psicología Educativa*, 20(1), 47–52. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2014.05.006>.
- Prayitno, E., & Daryaswanti, P. I. (2021). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa DIII keperawatan dalam menjalani pembelajaran online di STIKES Kesdam IX/Udayana. *Bali Health Published Journal*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.47859/bhpj.v3i1.14>
- Rachmah, Y. F., & Priyanti, D. (2019). Gambaran *emotional eating* pada mahasiswa pengguna aplikasi Go-Food di Jakarta. *Inquiry: Jurnal Psikologi*, 10(2), 104–117. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v10i2.338>
- 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*, 3(2), 1–6.
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan kontrol diri dengan stres akademik akibat pembelajaran *hybrid* dalam masa pandemi COVID-19 di SMK X Kota Bekasi. *Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135–153.
- Ramadhani, I. R., & Mastuti, E. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 686–692. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36545>
- Ramadhani, N., & Mahmudiono, T. (2021). Academic stress is associated with emotional eating behavior among adolescent. *Media Gizi Indonesia*, 16(1), 38–47. <https://doi.org/10.20473/mgi.v16i1.38-47>
-

- 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. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Renaldi, R., & Murdiana, S. (2024). Hubungan stres akademik dengan kecenderungan gangguan makan pada mahasiswa. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(5), 4724–4734. <https://doi.org/10.56799/jceki.v3i5.5003>
- Reichenberger, J., Schnepfer, R., Arend, A. K., & Blechert, J. (2020). Emotional eating in healthy individuals and patients with an eating disorder: Evidence from psychometric, experimental and naturalistic studies. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 290–299. <https://doi.org/10.1017/S0029665120007004>
- Rohmah, N. (2022). Stres dan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Nutrition Research and Development Journal*, 2(1), 10–18.
- Santrock, J. W. (2016). *Life-span development: Perkembangan masa hidup (Edisi ke-13, B. Widyasinta, Penerj.)*. Erlangga.
- Surjadi, C. (2013). Globalisasi dan pola makan mahasiswa: Studi kasus di Jakarta. *Cermin Dunia Kedokteran*, 40(6), 416–421.
- Syahril, Janna, S. R., & Fatimah. (2021). The academic stress of final-year students in COVID-19 pandemic era. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, 13(1), 80–89. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v13i1.407>
- Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. (2020). Apakah perilaku dan asupan makan berlebih berkaitan dengan stres pada mahasiswa gizi yang menyusun skripsi. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 38–44. <https://doi.org/10.20473/mgi.v15i1.38-44>
- Sze, K. Y. P., Lee, E. K. P., Chan, R. H. W., & Kim, J. H. (2021). Prevalence of negative emotional eating and its associated psychosocial factors among urban Chinese undergraduates in Hong Kong: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21, Article 583. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10625-9>
- Talib, N., & Zia-Ur-Rehman, M. (2012). Academic performance and perceived stress among university students. *Educational Research and Reviews*, 7(5), 127–132. <https://doi.org/10.5897/ERR10.192>
- Trimawati, & Wakhid, A. (2018). Studi deskriptif perilaku *emotional eating* mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal SMART Keperawatan*, 5(1), 52–60.
- Van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current Diabetes Reports*, 18, Article 35. <https://doi.org/10.1007/s11892-018-1000-x>
- 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<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T)
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 1-8. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana*, Edisi Khusus Psikologi Pendidikan, 164–173. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/52516>
-

- Yoga, W. A., & Defi, R. S. (2025). Hubungan stres akademik dengan *emotional eating* mahasiswa tingkat akhir di Universitas Katolik Soegijapranata. *Praxis: Jurnal Sains, Teknologi, Masyarakat dan Jejaring*, 7(2), 98–107.  
<https://journal.unika.ac.id/index.php/praxis/article/view/12704>
- Yau, Y. H. C., & Potenza, M. N. (2013). Stress and eating behaviors. *Minerva Endocrinologica*, 38(3), 255–267.
- Zulkarnain, S., & Muniroh, L. (2023). Hubungan stres akademik dan *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 4112–4118.
- .