

STUDI DESKRIPTIF PERILAKU *EMOTIONAL EATING* MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN

Trimawati¹, Abdul Wakhid²

^{1,2}Dosen S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
Email: akbar.moms@gmail.com

ABSTRAK

Skripsi merupakan tantangan tersendiri pada mahasiswa akhir yang sangat menentukan kelulusan. Saat proses tersebut tentu saja mahasiswa akan menghadapi berbagai macam stresor. Pada mahasiswa hal tersebut dapat memicu timbulnya stres. Stres merupakan suatu kondisi yang melibatkan interaksi antara individu dan lingkungan. Kondisi tersebut salah satunya mampu memicu keluarnya hormon kortisol yang berfungsi meningkatkan nafsu makan bahkan motivasi untuk makan berlebihan (*emotional eating*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku *emotional eating* yang mengalami stres saat mengerjakan skripsi di Universitas Ngudi Waluyo. Desain penelitian ini yaitu studi deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian berjumlah 76 responden teknik *proportional stratified random sampling*. Kuesioner DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scale*) digunakan untuk mengukur tingkat stres dan EADES (*Eating and Appraisal Due to Emotion and Stress*) untuk mengukur perilaku *emotional eating*. Teknik analisis yang digunakan adalah uji *chi square* dengan nilai $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 76 responden yang mengalami stress terdapat 37 responden yang mengalami *emotional eating*. Dari total tersebut teridentifikasi 8 responden dengan stress ringan, 20 responden dengan stress sedang, 9 responden dengan stress berat. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa terdapat perilaku *emotional eating* pada mahasiswa yang mengalami stress saat mengerjakan skripsi. Mahasiswa agar meningkatkan coping positif terhadap stress.

Kata Kunci : Perilaku *emotional eating*, skripsi

THE DESCRIPTIVE STUDY OF EMOTIONAL EATING BEHAVIOR STUDENTS SUFFERING FROM STRESS IN DOING FINAL ASSIGNMENT AT NGUDI WALUYO UNIVERSITY

ABSTRACT

Final assignment is often seen as a challenge for the students during their last semester which can determine whether they can finish their study or not. In its process, the students will face various stressors which can cause stress in the students. Stress is a condition involving an interaction between an individual and his or her environment. The condition can trigger cortisol hormone which can increase the students' appetite and even can lead to emotional eating. This research aimed to know the description of emotional eating behavior in the students suffering from stress in doing final assignment at Ngudi Waluyo University. The research design was descriptive study using cross sectional approach. The samples were 76 respondents taken by using proportional stratified random sampling. EADES (Eating And Appraisal Due to Emotion and Stress) questionnaires were used to measure emotional eating behavior. The research result showed that from the 76 respondents suffering from stress, 37 of them suffered from emotional eating. From all of the identified respondents, 8 respondents had mild stress level, 20 respondents had medium stress level and 9 respondents had severe stress level. It can be concluded that there is emotional eating behavior in the students suffering from stress in doing final assignment. The students should increase positive coping toward stress.

Keywords : Emotional Eating Behavior, final assignment

Latar Belakang

Salah satu persyaratan yang harus disusun mahasiswa sebagai persyaratan pendidikan di bidang akademis adalah skripsi yang merupakan prasyarat untuk mendapat gelar sarjana. Dalam proses tersebut banyak kendala yang muncul yang memicu stress pada mahasiswa. Kendala yang muncul terkait dengan penyusunan isi skripsi yang meliputi pencarian, pengumpulan data, studi literatur yang sesuai serta kendala dalam menentukan tema sampai dengan alat ukur yang digunakan serta kendala dalam proses revisi. Kendala lain yaitu permasalahan batas waktu serta kendala yang berasal dari eksternal yaitu dari dosen pembimbing. Hal yang biasanya ditemui adalah kesulitan untuk bertemu pembimbing (Hamdan, 2011).

Penyebab stress yang tidak ditangani secara optimal akan menyebabkan tidak efektifnya mekanisme koping. Mekanisme koping adalah mekanisme pertahanan diri seseorang terkait adanya perubahan-perubahan baik dari eksternal maupun internal individu (Laraia, 2012). Mekanisme yang tidak efektif akan menstimulasi otak melepaskan kortisol melalui kelenjar adrenal sehingga terjadi peningkatan nafsu makan dan motivasi termasuk motivasi makan (Latter, 2012). Stress akan menyebabkan seseorang *emotional eating*. Hal tersebut terjadi jika seseorang memanasifasikan stress dengan makanan meskipun ketika kondisi tidak lapar. Hal tersebut ditandai dengan peningkatan makan secara terus menerus. Aktivitas tersebut bukan untuk memuaskan kondisi lapar akan tetapi digunakan untuk peralihan untuk mendapat kenyamanan, menghilangkan stress, upaya memperbaiki kondisi emosional atau sebagai reward untuk diri sendiri.

Emotional eating akan meningkatkan beban kerja pada sel-sel hati yang bila kondisi tersebut terjadi kronis justru akan menyebabkan penurunan dari fungsi hepar. Saat metabolisme molekul besar akan meningkatkan potensi radikal bebas sehingga meningkatnya asupan makanan akan meningkatkan masuknya radikal bebas ke tubuh (Sukri, 2012).

Studi pendahuluan pada 30 mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir, didapatkan hasil 50% di antaranya mengalami perilaku *emotional eating*.

Metode Penelitian

Peneliti menggunakan studi deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Adapun populasi penelitian sejumlah 260 mahasiswa yang saat ini sedang dalam proses pengerjaan skripsi di

lingkup Universitas Ngudi Waluyo. Sampel penelitian didapatkan 76 responden dengan teknik *proportional stratified random sampling*. Pengukuran perilaku emotional eating menggunakan alat ukur kuesioner EADES (*Eating And Appraisal Due to Emotion and Stress*)

Hasil Penelitian

Gambaran perilaku *emotional eating* mahasiswa

Tabel 1. Distribusi frekuensi perilaku *emotional eating* mahasiswa

Perilaku <i>emotional eating</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak <i>emotional eating</i>	39	51.3
<i>Emotional eating</i>	37	48.7
Total	76	100.0

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 76 responden yaitu sejumlah 48,7% mahasiswa memiliki perilaku *emotional eating*.

Pembahasan

Penyusunan isi skripsi merupakan salah satu faktor penyebab stress pada mahasiswa (Hamdan, 2011). Kendala yang dihadapi meliputi sulit menemukan tema, menentukan sampel dan alat ukur yang digunakan, kendala dalam mengumpulkan data, mencari studi kepustakaan yang relevan dan sah, kesulitan dalam menyusun kalimat demi kalimat sehingga menjadi paragraf yang ada keterkaitan dengan paragraf lain serta kondisi yang mengharuskan proses revisi secara berulang. Dekatnya batas waktu penyusunan skripsi juga merupakan kendala yang sering dihadapi mahasiswa, sedangkan kendala terakhir biasanya terkait dengan kesulitan mahasiswa untuk bertemu dengan dosen pembimbing.

Penyebab lain munculnya stres pada mahasiswa adalah kondisi keseharian yang ditemui secara umum seperti keadaan emosional seperti hati gembira atau sedih, kegiatan pembelajaran, jadwal yang ketat dalam pekerjaan, kondisi kesehatan yang menurun, kondisi lingkungan seperti keramaian, banyak orang, cuaca terlalu panas, percaya diri yang kurang, adanya perasaan negatif yang berlebihan seperti rasa bersalah dan tidak mengetahui solusi,

frustasi, tidak dapat bergaul dengan sebaya, kurangnya dukungan sosial, kesulitan membuat keputusan yang bisa berdampak dalam hidupnya atau adanya paksaan terhadap nilai ataupun prinsip hidup (Lukaningsih, 2011).

Kondisi mahasiswa saat pengisian kuisioner juga dapat mempengaruhi stres. Stres pada saat pengisian instrumen penelitian dapat berasal dari responden, petunjuk pengisian kuisioner serta pengolahan data. Stres tersebut bersifat tidak konstan dan bisa berubah dari waktu ke waktu. Ketidakmampuan membuat penilaian yang tepat terhadap stresor, pilihan yang tidak adekuat dalam penentuan respon untuk bertindak, kurangnya pengetahuan dalam tata laksana stres serta tipe kepribadian A pada mahasiswa juga turut andil dalam munculnya stres (Sunaryo, 2013).

Adanya stres akan memunculkan respon yang berbeda. Hal tersebut disebabkan intensitas, jangkauan, durasi jumlah dan sifat stress serta prediktabilitas. Faktor lain yang mempengaruhi adalah karakteristik individu yang mempengaruhi respon terhadap stres meliputi kemampuan mengontrol personal, ketersediaan dukungan sosial, perasaan mampu untuk berkompetensi, penghargaan secara kognitif, tujuan hidup individu, kepercayaan tentang diri, dan sumber daya personal. Sumber daya personal meliputi intelegensi, keuangan, keterampilan sosial, keluarga, teman yang mendukung, ketertarikan secara fisik, optimisme serta cara berfikir (Potter & Perry, 2010).

Penelitian menunjukkan sebanyak 37 responden memiliki perilaku *emotional eating*. Perilaku tersebut terjadi tergantung dari tipe kepribadian mahasiswa. Nafsu makan juga tergantung pada tipe kepribadian individu yang mengalami stres, respon yang muncul bisa menjadi lebih banyak makan (*hiperfagia*) atau bahkan mengurangi makannya saat stres (*hipofagia*) (Asiah, 2015).

Temuan hasil berdasarkan kuisioner menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang tidak berperilaku *emotional eating* setuju dapat mengontrol makan ketika sedang bahagia (35,9%), dapat mengontrol makan ketika lelah (51,3%), dapat mengontrol makan ketika marah

(53,8%), dapat mengontrol makan ketika sedih (56,4%), dapat mengontrol makan ketika mereka kecewa dengan diri mereka sendiri (46,2%), dapat mengontrol makan ketika merasa kecewa (53,8%), dapat mengontrol makan ketika frustrasi (31,1%), mereka dapat mengontrol makan ketika gelisah (64,1%), serta dapat mengontrol makan ketika merasa lega (76,9%).

Perilaku *emotional eating* merupakan perilaku makan berlebihan pada individu secara emosional yang muncul karena koping yang tidak efektif terhadap stres bukan karena kondisi fisiologi adanya rasa lapar, akan tetapi sebagai upaya untuk memperbaiki kondisi emosional. Hal tersebut muncul karena tingginya hormon kortisol yang menyebabkan seseorang mempunyai keinginan untuk mengonsumsi makanan secara berlebihan. Koping terhadap stres bisa berupa koping langsung dan tidak langsung. Adapun contoh pola koping tidak langsung dan pola koping langsung adalah jalan santai, berenang, melakukan teknik relaksasi, rekreasi dengan orang lain, berbicara dengan teman, berdoa dan menghadiri kegiatan agama.

Perilaku makan tersebut merupakan perilaku berulang sehingga otak sudah memiliki memori terhadap banyaknya kadar zat gizi yang masuk ke dalam tubuh (karbohidrat, protein, dan lemak), aroma makanan dan rasa makanan. Tubuh sudah mengenal bahwa makanan itu enak untuk dikonsumsi kembali berdasarkan pengalaman makan sebelumnya. Pengaturan waktu makan pun dapat terjadi secara berulang, jika kita biasa bangun tengah malam kemudian makan, maka kita akan cenderung mengulang kebiasaan itu (Asiah, 2015)

Rasa kenyang setelah makan bahkan di antara waktu makan dapat dimanipulasi berdasarkan pengalaman makan sebelumnya. Seseorang secara sadar dapat mengatur kapan akan berhenti makan serta mengatur porsi makan sehingga dapat memilih apakah ingin makan sekali saja langsung dengan porsi besar atau dengan porsi kecil tapi frekuensinya lebih sering. Hormon leptin yang dikeluarkan oleh jaringan lemak dan insulin yang dikeluarkan pankreas berbanding lurus kadarnya dengan kadar lemak dalam tubuh. Jika kadar lemak dalam tubuh tinggi, maka kadar leptin dan insulin tinggi. Tingginya kadar leptin dan insulin merupakan sinyal bagi otak, kemudian otak akan memerintahkan tubuh untuk menghentikan asupan makanan, begitu juga sebaliknya (Asiah, 2015).

Hal tersebut terjadi karena stres menyebabkan perasaan lapar tidak hanya dalam pikiran. Dalam kondisi stres kronis, seperti adanya perasaan kacau akan menyebabkan tingginya kadar hormon stres atau hormon kortisol. Kondisi tersebut memunculkan perilaku makan yang digunakan untuk meredakan emosi atau ketidaknyamanan secara sementara termasuk perasaan marah, takut, sedih, cemas, kesepian, putus asa, kebencian, dan rasa malu. Meskipun dalam kondisi tidak lapar, namun pikiran terfokus untuk mengonsumsi makanan yang bertujuan menekan emosi dan memberikan perasaan nyaman. Faktor lain yang berpengaruh adalah lingkungan sosial seperti kebiasaan menghabiskan waktu bersama dengan orang lain untuk makan yang dianggap sebagai cara yang baik dalam menghilangkan stres, walaupun dalam kegiatan tersebut juga dapat menyebabkan makan berlebihan. Menjadi sangat mudah untuk terpengaruh orang lain hanya karena orang lain makan atau makanan yang tersedia (Asiah, 2015).

Ketika seseorang mengalami situasi atau peristiwa yang menyebabkan respon emosional namun tidak dapat melampiaskan secara langsung maka yang muncul adalah ketidaknyamanan secara emosi. Akibat yang muncul adalah upaya pengalihan untuk menghindari ketidaknyamanan tersebut dengan mencari kesenangan sesaat sehingga perasaan tersebut tertekan. Salah satu upaya pengalihan tersebut adalah makanan. Ketika seseorang menutupi atau menekan perasaan ketidaknyamanan dengan mengonsumsi makanan terutama adalah makanan dengan rasa manis dan asin dan seseorang merasakan segala sesuatu akan baik-baik saja, maka seseorang berpersepsi bahwa makanan adalah salah satu solusi. Akan tetapi kenyamanan yang muncul karena pengalihan ke makanan tersebut bersifat sementara dan tidak bertahan lama (Junger, 2013).

Hal ini dapat terjadi karena seseorang yang mengalami stres akan memicu keluarnya hormon kortisol. Semakin tinggi tingkat stres seseorang maka kemungkinan hormon kortisol akan terus meningkat. Adapun fungsi hormon kortisol adalah untuk meningkatkan keinginan seseorang untuk makan, bahkan motivasi untuk makan berlebihan. Ketika kondisi stres menurun maka kadar kortisol akan turun dan keinginan makan juga ikut menurun. Pada

kondisi stres yang kronis atau menetap, kadar hormon kortisol akan tetap bahkan meningkat, sehingga kondisi perilaku makan secara emosional pun akan muncul secara menetap (Latter, 2012).

Kondisi *emotional eating* dapat pula dipengaruhi oleh karakteristik individu atau karakteristik personal. Karakteristik personal yang berpengaruh dalam mekanisme coping individu terdiri atas tahapan perkembangan, nilai dan tujuan personal, kepercayaan terhadap tanggung jawab dan peran individu (Kenney, 2009). Perilaku pengalihan stres ke dalam perilaku makan emosional termasuk dalam coping yang tidak efektif. Efek kenyamanan bersifat sementara, tidak dapat menyelesaikan masalah serta memberikan efek negatif bagi kesehatan. Pengalihan stres untuk mendapatkan kenyamanan tidak hanya dengan pengalihan ke makanan. Secara tidak sadar seseorang juga mengalihkan mekanisme coping tidak langsung seperti membaca, menulis, mendengarkan musik, nonton TV, bermain *game*, bercanda dengan teman-teman olahraga dan lain-lain, yang memungkinkan seseorang tersebut melupakan pengalihan ke makanan.

Dalam kondisi stress, respon hipotalamus akan melepaskan CRH (*corticotrophin releasing hormone*), yang menstimulasi kelenjar pituitari untuk melepaskan hormon lain yang disebut ACTH (*adrenocorticotropic hormon*). Hormon tersebut mengarahkan kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon kortisol, mempermudah dalam produksi maupun pelepasan adrenalin. Adrenalin memberikan efek peningkatan tekanan darah dan kecepatan jantung (Roizen & Mehmet, 2009). Kortisol disebut juga hormon stres karena hormon ini meningkat seiring dengan adanya stres baik secara fisik maupun psikologis. Fungsi lain dari hormon kortisol yaitu dalam pengaturan glukosa darah sebagai cadangan energi tubuh. Kortisol menstimulasi metabolisme karbohidrat dan lemak, menstimulasi pelepasan insulin dan mengatur kadar glukosa darah. Hasil akhir dari respon tersebut dapat meningkatkan nafsu makan (Guyton, 2009).

Faktor-faktor yang berpengaruh dalam munculnya *emotional eating* yaitu kondisi stress, kondisi makan yang muncul bukan karena lapar tetapi cenderung untuk kenyamanan (*stuffing emotion*), kebosanan atau perasaan hampa, kebiasaan masa kanak-kanak yang mendapatkan

reward berupa makanan sehingga setelah dewasa menjadikannya sebagai suatu kebiasaan serta pengaruh sosial. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang berjudul *Stres, Emotional eating Behaviour and Dietary Patterns in Children*. Penelitian tersebut dilakukan di Belgia dengan 437 responden. Pada analisis hubungan setiap faktor stres dengan perilaku *emotional eating* didapatkan hasil yaitu faktor stres 1 nilai $p=0,025$ faktor stres 2 nilai $p=0.021$, dan faktor stres 3 nilai $p=<0.001(13)$. Kesimpulannya $p<0.05$ yang berarti ketiga faktor stres tersebut memiliki hubungan dengan perilaku *emotional eating* pada anak-anak.

Kesimpulan

Simpulan dalam penelitian yaitu didapatkan mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki perilaku *emotional eating* sebanyak 37 responden (48%).

Saran

Hendaknya perilaku *emotional eating* menjadi salah satu bentuk perilaku yang menjadi perhatian di masyarakat. Masyarakat hendaknya dapat mengenali dan berupaya untuk menghindari perilaku *emotional eating* sebagai upaya pengalihan stres, meskipun *emotional eating* dapat memberikan rasa nyaman dan dapat menurunkan stres akan tetapi perlu disadari bahwa efek yang ditimbulkan bersifat sementara dan memberikan dampak negatif bagi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Asiah, (2015). *Psikologi Gizi*. Available from: http://www.researchgate.net/publication/275522283_BUKU_PSIKOLOGI_GIZI-EDISI

Guyton, (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. II E, editor. Jakarta: EGC.

Hamdan, (2011). *Buku Pintar Skripsi Tesis Disertasi: Seni dan Manajemen Pengujian Hipotesis*. Yogyakarta: Bentang Belia.

Junger, (2013). New York: Harper Publisher;. Available from: http://books.google.com/books/about/clean_gut.html?id=mcxiz2aqc0cc&source=kp

Kenney, (2009) . *Proses Keperawatan*. Jakarta: EGC.

Laraia, (2013). *Principle and Practice Psychiatric Nursing*. Philadelphia: Mosby.

Latter, (2016). *Why Stress Causes People to Overeat* Diakses Tanggal 28/09/2016. Available from: http://www.health.harvard.edu/newsletter_article/why-stress-causes-people-to-overeat

Lukaningsih & Bandiyah, (2011). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Michels, (2012) . Stress, Emotional Eating Behavior and Dietary Pattern in Children. *Journal Elsevier*.;Vol 59(3):762-9.

Potter & Perry, (2010). *Fundamental Keperawatan*. Singapura: Elsevier.

Sukri, (2009). *Al-quran the amazing secret. kesehatan E*, editor. Jakarta: Ufuk Press; 2009.

Sunaryo, (2013). *Psikologi Untuk Keperawatan*. II E, editor. Jakarta: EGC.

Roizen & Mehmet , (2009). *Staying Young: Jurus Menyiasati Kerja Gen Agar Muda Sepanjang Hidup*. Bandung: Mizan Media Utama.