

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Papalia, Olds, dan Feldman (2009) mendefinisikan bahwa mahasiswa adalah individu yang berada dalam usia dewasa awal dengan karakteristik yaitu sedang menempuh pendidikan di suatu perguruan tinggi.

Pada umumnya mahasiswa yang memasuki tingkat akhir sudah mulai merasakan beban kuliah yang semakin berat, yang dimana mahasiswa diperhadapkan dengan berbagai tugas kuliah yang lebih berat seperti pengerjaan skripsi yang dimana skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus disusun mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana. Skripsi merupakan laporan riset atau sering disebut sebagai laporan penelitian (Derry & Jubilee, 2006).

Penyusunan skripsi merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Universitas HKBP Nommensen Medan, dimana setelah menyelesaikan skripsi mahasiswa diharapkan mampu untuk menyusun dan membuat suatu karya ilmiah sesuai dengan ilmu yang diminatinya. Dalam buku pedoman akademik Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan, persyaratan dalam penyusunan

skripsi adalah terdaftar sebagai mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan, telah memperoleh 100 SKS dengan IPK minimum 2,00, telah lulus mata kuliah seminar proposal, mengajukan satu (1) proposal skripsi (berisi bab I-III) beserta daftar pustaka, serta mengisi formulir permohonan pengajuan judul skripsi yang telah disediakan oleh fakultas.

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan disebut sebagai stres akademik (Rahmadani, 2014); (Hikmah, 2014). Dalam aspek akademik, tekanan, dan tuntutan yang bersumber dalam kegiatan akademik disebut sebagai stres akademik (Taufik, T., & Ifdil, I., 2013). Stres akademik merupakan suatu kondisi dimana seorang mahasiswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan menganggap tuntutan akademik sebagai gangguan.

Gadzella (2005) menggambarkan stress akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka terhadap stressor tersebut yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Olejnik dan Holschuh (2007) memandang stress akademik merupakan respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh siswa.

Dalam proses penyusunan skripsi banyak kendala yang muncul yang memicu stres pada mahasiswa. Kendala yang sering muncul terkait dengan penyusunan isi skripsi 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).

Selain mengerjakan skripsi, mahasiswa akhir juga masih ada yang harus mengikuti kelas untuk beberapa mata kuliah, yang dimana kelas tersebut diambil karena mengulang mata kuliah akibat gagal pada semester yang lalu dan juga ada yang mengambil kelas lagi karena SKS nya masih belum tercukupi.

Stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi disebabkan oleh alasan yang berbeda-beda. Hal ini ditunjukkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anselma (2009) tentang "Sumber Stres dan Gejala Stres yang Dialami Oleh Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling UNIKA Atma Jaya Jakarta Dalam Proses Menyusun Skripsi Tahun Angkatan 2000-2005" bahwa sumber stres yang paling sering dialami oleh mahasiswa penulis skripsi adalah sumber stres yang berhubungan dengan kesulitan mencari literatur (16,88%) dan kesulitan yang berhubungan dengan masalah-masalah yang muncul dari hubungan mahasiswa dengan dosen pembimbing (16,88%). Sebesar 63% mahasiswa tidak mengalami stres dalam menyusun skripsi, sedangkan 20% mahasiswa mengalami stres.

Banyak dari mahasiswa akhir yang merasa terbebani dalam melakukan pengerjaan skripsi dan menjadikan tuntutan tersebut sebagai beban bagi dirinya. Akibatnya, hambatan dan kesulitan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang dapat menimbulkan ketegangan, stres, frustrasi, kekhawatiran serta kehilangan motivasi dalam diri yang membuat mahasiswa menunda dan bahkan memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Mu'tadin 2002).

Berdasarkan pernyataan diatas peneliti melakukan studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara pada beberapa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan dan hasilnya adalah sebagai berikut

“Ngerjain skripsi ini memang buat tambah stres, banyak kendala yang kualami selama pengerjaan nya mulai dari sulit cari jurnal yang sesuai, terkadang udah dapat jurnal yang sesuai tapi dalam bahasa asing, sewaktu diterjemahkan terkadang susah memahami makna dari terjemahan itu, dan juga terjadi penundaan karna gak tau lagi menulis apa”.

Mahasiswa DS (pr) 22 tahun.

“Wah kalo ngomongin skripsi, berat rasanya. Kalo stres sih wajib ya apalagi ini ada matkul wajib yang harus diikuti di semester akhir ini, ya jadi bertambah beban nya. Seharusnya kalo sudah semester akhirnya gak perlu lagi ada kelas, lah ini ada kelas dan itu wajib lagi. Sudah pusing dibuat skripsi ditambah lagi dari tugas matkul lain, wow gak terkatakan lagi gimana rasanya. Kalo kesulitan selama mengerjakan skripsi ini banyak sih yang dimana itu bisa buat aku stres, seperti sulitnya diriku menuangkan ide kedalam bentuk tulisan maupun kata- kata, takut dan cemas dengan komentar revisian dari dopim”.

Mahasiswa LT (pr) 22 tahun.

Berdasarkan wawancara tersebut diketahui bahwa mereka dengan hal-hal tersebut dapat membuat mereka merasa stres. Penyebab stres yang tidak ditangani secara baik dan benar akan menyebabkan tidak efektifnya sistem mekanisme koping seseorang. Sistem mekanisme koping ialah mekanisme pertahanan diri seseorang terkait adanya perubahan yang terjadi baik dari dalam maupun luar individu. Mekanisme pertahanan diri yang tidak efektif akan menstimulus otak melepaskan kortisol melalui kelenjar adrenal sehingga terjadi peningkatan motivasi dan nafsu makan (Fassah & Retnowati, 2014).

Perilaku makan merupakan cara seseorang untuk bertahan hidup. Menurut Andarini (2013) perilaku makan dibagi menjadi dua yakni perilaku makan yang sehat dan tidak sehat. Aktivitas makan yang dilakukan untuk menanggapi isyarat dari dalam tubuh merupakan perilaku makan yang baik dan sehat, perilaku makan yang sehat dilakukan dengan sifat positif dan kontrol diri terhadap makanan dan rasa lapar, akses pada makanan dan kondisi psikologis (McGuire & Beerman, 2012). Menurut Pereira dan Alvarenga, (2007) perilaku makan yang buruk ialah aktivitas makan yang dilakukan karena adanya respon dari emosi negatif seperti gangguan emosional dan stres.

Saat ini, kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat telah berubah akibat perkembangan ekonomi dan teknologi yang begitu pesat. Perkembangan tersebut ditandai dengan akses yang begitu mudah terhadap

makanan yang tidak sehat dan juga harga yang lebih murah dibandingkan makanan yang sehat, aplikasi berbasis *online* seperti Go-food dan Grab food memberikan layanan yang memudahkan dalam memesan makanan. Maraknya tempat nongkrong seperti kafe yang sudah menjamur di lingkungan kampus yang menyediakan makanan cepat saji memudahkan mahasiswa mengkonsumsi makanan yang tidak sehat. Pilihan menu makanan yang tidak sehat yang dikonsumsi secara berlebihan akan berpotensi membawa penyakit bagi individu (Fathanah & Hasanah, 2021).

Van Strien, dkk (1986) membagi perilaku makan menjadi tiga aspek, yaitu makan karena adanya respon dari emosi negatif (*emotional eating*), makan karena adanya dorongan yang berasal dari makanan itu sendiri (*external eating*), dan makan dalam jumlah yang sedikit karena dorongan psikologis (*restrained eating*). Menurut Lazarevich, Camacho, & Velazquez (2016) makanan dianggap sebagai bentuk alami atau suatu kebiasaan yang dilakukan untuk memuaskan serta dapat mengurangi emosi negatif tanpa harus mencari alternatif lainnya.

Salah satu bentuk strategi *coping* yang dilakukan individu untuk mengurangi perasaan negatif untuk menyikapi hambatan dan kendala yang dialaminya adalah dengan melakukan makan berlebihan. Didukung penelitian Syarofi & Muniroh (2020) menemukan adanya stres atau perasaan tertekan dan terbebani yang dirasakan oleh mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi. Perasaan tertekan tersebut menimbulkan pengaruh bagi keadaan psikologis individu sehingga salah satunya

menimbulkan kecenderungan *emotional eating*. Lazarevich, dkk (2015) juga menjelaskan bahwa ketika seseorang merasakan emosi negatif seperti kecemasan, kesedihan atau kesepian, akan menimbulkan respon berupa *emotional eating*.

Berdasarkan dengan pemaparan diatas dan juga didukung oleh wawancara, peneliti melakukan survey terhadap mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan dengan fenomena yang berkaitan dengan stres akademik dan *emotional eating*. Terdapat 31 mahasiswa yang mengisi survey tersebut. Hasilnya didapatkan bahwa 83,9% skripsi membuat mahasiswa stres, 54,8% memilih mengerjakan skripsi membuat frustrasi, 51,6% memilih ketika merasa stres akan revisi ataupun pengerjaan skripsi keinginan makan bertambah dan 10 dari 31 orang memilih makan makanan manis dan ngemil sebagai cara mengatasi stres tersebut.

Hasil survey tersebut sejalan dengan Van Strien dkk. (1986) menjelaskan bahwa *emotional eating* sebagai perilaku makan dimana terdapat keinginan untuk makan secara berlebihan sebagai bentuk respon terhadap emosi negatif. Sejalan juga dengan Lazarevich, dkk (2015) mengatakan bahwa penanganan stres yang disebut dengan *coping strategy of stress*. Salah satu *coping strategy* yang sering dilakukan mahasiswa ialah melalui perilaku *emotional eating*. Individu dengan *emotional eating* makan berlebih bukan karena lapar, namun sebagai upaya untuk memperbaiki *mood* dan meminimalisir ketidaknyamanan akibat stres

(Ozier, dkk.,2007).

Berdasarkan pernyataan diatas peneliti juga melakukan wawancara kepadamahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan mengenai hal apa saja yang biasanya dilakukan saat stres dengan pengerjaan skripsi, dan hasilnya adalah sebagai berikut

“Skripsi ini memang buat stres, apalagi jika revisian nyaitu banyak, cari jurnal terdahulu yang sama dengan penelitian ku susah, belum lagi karena adanya penundaan pengerjaan skripsi karena gak tau lagi mau ngetik apa. Biasanya ya hal yang kulakukan itu adalah ngemil. Sengaja nanti kusediakan gitu cemilan yang manis atau asin dekatku. Hal itu kulakukan untuk memperbaiki mood ku tadi karena stres. Jadi kalau aku makan makanan tadi agak membaik lah keadaan ku. Tapi ini hanya selama tingkat akhir ini sih kulakukan, dulu semester awal gak ada aku nyemil-nyemil sekalian ngerjain tugas”

Mahasiswa SN (pr) 21 tahun

Emotional eating merupakan suatu fenomena perilaku makan yang dipengaruhi oleh emosi negatif (Bennett, dkk., 2013). Munculnya emosi negatif dapat memberikan dorongan terhadap seseorang untuk makan sebagai responnya dalam menanggapi emosi negatif tersebut (Barrada, dkk., 2016). Mengonsumsi makanan atau minuman yang dilakukan bukan karena kebutuhan tubuh, melainkan akibat dari suatu emosi negatif dapat disebut sebagai *emotional eating*(Ramadhani, 2022).

Meule, Reichenberger, dan Blechert (2018) menjelaskan kecenderungan *emotional eating* didefinisikan sebagai kondisi individu yang condong mengarah sebagai bentuk perubahan dalam konsumsi makan

yang dapat mencangkup makan berlebihan dari porsi biasanya sebagai respon dari emosi negatif. Syarofi & Muniroh (2020) juga menyatakan *emotional eating* adalah kecenderungan yang dirasakan seseorang untuk merespon stres dengan makan bahkan ketika tidak lapar. Aktivitas makan lebih ditujukan sebagai pelarian pada kenyamanan, cara penghilang stres, atau sebagai 'hadiah' untuk diri sendiri, dan bukan untuk memuaskan rasa lapar. Jadi, *emotional eating* adalah kecenderungan yang dirasakan seseorang untuk merespon stres dengan makan, bahkan ketika tidak lapar yang mana kecenderungan disini mencangkup makan berlebihan dari porsi biasanya ketika tingginya emosi positif dan rendahnya tingkat emosi negatif, ketika merasakan kesedihan, kurang semangat, menarik diri, ketika merasa tidak senang, frustrasi, ketika takut, gelisah, dan merasa tidak aman.

Fikri (2022) menyebutkan berdasarkan faktor fisiologis yaitu rasa lapar dan hormon yang mempengaruhi membuat individu memiliki keinginan untuk makan yaitu hormon *ghrenelin* dan *laptin*. Faktor psikologis berupa stres dan emosi, kondisi psikologis tertentu dapat menyebabkan seseorang memiliki keinginan makan tanpa adanya stimulus yang berasal dari dalam tubuh seperti keadaan ketika merasa emosi dan stres. Stres diketahui dapat sebagai faktor yang mempengaruhi perilaku makan mahasiswa terlebih pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsinya

Menurut Meule, Reichenberger, dan Blechert (2018) kecenderungan *emotional eating* dibagi ke dalam 4 dimensi, yaitu *happiness, sadness, anger, dan anxiety*. Trimawati dan Wakhid (2018) menjelaskan *emotional eating* terjadi karena individu mengalami peristiwa yang menyebabkan respon emosional namun tidak dapat dilampiaskan secara langsung, maka yang muncul adalah ketidaknyamanan secara emosional. Timbulnya ketidaknyamanan secara emosional tersebut membuat individu menghindari ketidaknyamanan dengan mencari kesenangan sesaat dengan cara mengonsumsi makanan, terutama makanan manis dan asin sehingga sebagai upaya pengalihan agar rasa ketidaknyamanan itu berkurang. Sehingga individu membentuk persepsi bahwa makanan adalah salah satu solusi atau strategi *coping stress* untuk mengurangi tekanan yang dimiliki.

Menurut Syarofi dan Muniroh (2020) mahasiswa semester akhir mengalami kecenderungan *emotional eating* dikarenakan pada saat pengerjaan skripsi banyak mahasiswa perguruan tinggi mengalami stres dalam proses menyusun skripsi. Hal ini didukung dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wakhid dan Trimawati (2018) bahwa terdapat 37 dari 76 (48,7%) responden yang saat itu sedang dalam proses pengerjaan skripsi menunjukkan perilaku *emotional eating*. Selain itu penelitian yang dilakukan Gryzela dan Ariana (2021) pada 198 mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi berusia 21-22 tahun. Hasil analisis deskriptif menunjukkan sebagian besar partisipan penelitian

mengalami stres kategori sedang, yaitu sebanyak 147 subjek (74,24%). Sedangkan partisipan penelitian yang mengalami stres kategori ringan sebanyak 9 subjek (4,55%), dan partisipan yang mengalami stres kategori berat sebanyak 42 subjek (21,21%). Selain itu, sebagian besar partisipan penelitian mengalami *emotional eating* kategori sedang, yaitu sebanyak 75 subjek (37,88%). Sedangkan partisipan yang mengalami *emotional eating* kategori sangat rendah sebanyak 14 orang (7,07%), kategori rendah sebanyak 49 subjek (24,75%), kategori tinggi sebanyak 48 subjek (24,24%), dan sangat tinggi sebanyak 12 subjek (6,06%).

Emotional eating sendiri merupakan sesuatu yang bersifat individual, yang dipicu oleh penyebab yang berbeda-beda (Gori & Kustanti, 2018). Beberapa diantara faktor yang memengaruhi *emotional eating* adalah stres dan peristiwa yang memicu emosi negatif (Putri, 2015; Musyafira, 2018), kebosanan atau perasaan hampa, kebiasaan masa kanak-kanak, dan pengaruh sosial (Putri, 2015), kelelahan, kesepian, dan kesedihan (Musyafira, 2018), serta jenis kelamin (Putri, 2015). Perempuan cenderung memiliki dorongan untuk makan yang lebih kuat ketika merasa emosional seperti bosan atau hal lainnya (Putri, 2015). Lestarianita & Fakhrurrozi, (2007) yang menjelaskan bahwa laki-laki cenderung untuk menggunakan *problem focused coping* dibandingkan dengan perempuan. Sementara perempuan lebih cenderung menggunakan *emotion focused coping* dibandingkan dengan laki-laki.

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan Rahman (2019) bahwa laki-laki dalam *coping stress* paling banyak menggunakan *problem focus-coping* dan wanita lebih kepada *emotion focus-coping*.

Pada strategi *coping* berbentuk *Problem Focused Coping* (PFC) dalam mengatasi masalahnya individu akan berfikir logis dan berusaha memecahkan permasalahan dengan positif. Sedangkan *Emotion Focused Coping* (EFC) merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh *stressor* (sumber stres).

Demikian juga dalam penelitian Praghlapati (2019) yang dimana ditemukan bahwa perempuan lebih banyak menggunakan mekanisme *coping* berfokus pada emosi, yaitu dari jumlah 44 orang 24 orang menggunakan mekanisme *coping* yang berfokus pada emosi dan 20 orang menggunakan mekanisme *coping* yang berfokus pada masalah, sedangkan laki-laki lebih banyak menggunakan mekanisme *coping* yang berfokus pada masalah, yaitu dari jumlah 14 orang 5 orang menggunakan mekanisme *coping* yang berfokus pada emosi dan 9 orang lainnya menggunakan mekanisme *coping* yang berfokus pada masalah. Dikutip dari Praghlapati (2019) yang dimana penelitian ini sama dengan pendapat Sudrajat (2008) mekanisme yang dipakai perempuan cenderung memakai mekanisme yang berfokus pada emosi berbeda dengan laki-laki yang mempunyai mekanisme *coping* yang berfokus pada masalah. Stuart dan Larsia (2001) mengatakan perempuan lebih merasa dirinya kurang kompeten, kurang logis, independen daripada laki-laki, hal ini bisa

menjadi salah satu alasan mengapa perempuan lebih menggunakan mekanisme *coping* yang berfokus pada emosi dan laki-laki menggunakan mekanisme *coping* yang berfokus pada masalah.

Individu yang mengalami stres memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi stres yang mereka rasakan. Beberapa individu mengatasi stres yang mereka rasakan saat makan karena dapat mengalihkan pikiran yang mengganggu ketika individu makan makanan yang enak akan membuat orang tersebut merasa nyaman (Van Blyderveen, Lafrance, Emond & Kosmerly, 2016). Dallman (Albrecht, 2014) menyatakan bahwa makan makanan yang tidak sehat dan makan makanan yang menyenangkan keduanya merupakan sumber pereda stres.

Emotional eating sendiri adalah sebagai sesuatu yang bersifat individual, yang dipicu oleh penyebab yang berbeda-beda (Kustanti & Gori, 2019). Gavin (2014) menjelaskan ada 8 faktor - faktor yang mempengaruhi *emotional eating* yaitu, stres, stuffing emotion, kebosanan atau perasaan hampa, kebiasaan masa kanak-kanak, pengaruh sosial, sosial budaya, sosio demografis dan kepribadian. Salah satu diantaranya yang memengaruhi *emotional eating* adalah stres. Selain itu Kustanti dan Gori (2019) mengatakan bahwa kesulitan yang dialami oleh mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi ini membuat kondisi mood dan emosi tidak stabil atau mudah berubah-ubah sehingga tidak sedikit pula mahasiswa yang mengalami stres. Dalam hal ini berdasarkan hasil wawancara peneliti serta didukung penelitian dari Syarofi dan Muniroh (2019) stres dapat

memicu seseorang memiliki kecenderungan *emotional eating* atau makan berlebihan.

Individu yang mengalami stres memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi stres yang mereka rasakan. Beberapa individu mengatasi stres yang mereka rasakan saat makan karena dapat mengalihkan pikiran yang mengganggu ketika individu makan makanan yang enak akan membuat orang tersebut merasa nyaman (Van Blyderveen, Lafrance, Emond & Kosmerly, 2016). Dallman (Albrecht, 2014) menyatakan bahwa makan makanan yang tidak sehat dan makan makanan yang menyenangkan keduanya merupakan sumber pereda stres. Dalam keadaan stres, mahasiswa seringkali memilih makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh. Ketika makan dilakukan secara konsisten untuk mengatur suasana hati, mahasiswa kehilangan kemampuan untuk mengenali isyarat lapar dan kenyang dan akhirnya cenderung makan ketika mereka mengalami segala bentuk ketidaknyamanan. Dengan demikian, mahasiswa ketika stres akan melakukan *coping* yang sesuai dengan yang dibutuhkan, salah satunya dengan makan secara berlebih untuk mengatur suasana hati dan pikiran karena adanya respon dari emosi negatif bukan karena adanya respon dari dalam tubuh berupa rasa lapar.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan sebelumnya membuat peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang hubungan antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi. Pertanyaan dalam penelitian ini berfokus pada

seberapa besar pengaruh antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada Pengaruh Stres Akademik terhadap *Emotional Eating* Pada Mahasiswi angkatan 2019 yang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan?

1.3 Tujuan Penelitian

Ingin melihat adakah Pengaruh Stres Akademik terhadap *Emotional eating* pada Mahasiswi angkatan 2019 yang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

- **Manfaat Teoritis:**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih untuk pengembangan wawasan dan keilmuan di bidang psikologi; khususnya bagi pengembangan keilmuan psikologi klinis terkait stres dengan kecenderungan *emotional eating*. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber penelitian selanjutnya yang akan mengembangkan topik mengenai hubungan stres dengan kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswi angkatan 2019 yang mengerjakan skripsi.

- **Manfaat Praktis:**

Penelitian ini secara praktis diharapkan mampu memberikan pemahaman kepada mahasiswi jika ditemukan pengaruh stres dengan kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa yang menyusun skripsi, serta diharapkan kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mampu mengelola stres dengan baik sehingga dapat meminimalisir munculnya kecenderungan *emotional eating*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Emotional Eating

2.1.1 Pengertian Emotional Eating

Emotional eating adalah perilaku makan dimana individu mengkonsumsi makanan atau minuman secara berlebihan sebagai respon terhadap emosi negatif seperti stres, depresi, dan cemas (Van Strien dkk., 1986). *Emotional eating* juga dapat dijelaskan sebagai suatu disfungsi regulasi emosi dimana individu merasakan kenyamanan sesaat ketika mengkonsumsi makanan setelah mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan (D'Arrigo, 2007). Sejalan dengan Ozier dkk. (2008) yang menyatakan bahwa *emotional eating* dilakukan dengan tujuan untuk meminimalisir perasaan tidak nyaman dan memperbaiki mood yang buruk yang terjadi akibat emosi negatif.

Emotional eating terjadi untuk memperbaiki suasana hati dan meminimalkan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh stres meskipun dalam keadaan yang tidak lapar (Wakhid & Trimawati, 2018). *Emotional eating* didefinisikan sebagai respon seseorang terhadap stres atau *coping stress* yang tidak memadai dan tidak efektif serta ditunjukkan dengan perilaku makan lebih dari kebutuhan dan dikaitkan dengan peningkatan berat badan (Lazarevich, dkk., 2015). Individu dengan *Emotional eating* makan berlebih bukan karena lapar, namun sebagai upaya untuk memperbaiki mood dan meminimalisir ketidaknyamanan akibat stress (Ozier, dkk., 2007).

Dari beberapa definisi diatas, dapat diperoleh kesimpulan bahwa *emotional eating* adalah perilaku makan dimana individu tersebut mengkonsumsi makanan atau minuman secara berlebihan sebagai respon terhadap emosi negatif dan ini dilakukan sebagai bentuk *coping strategy* individu untuk memperbaiki suasana hati dan meminimalkan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh emosi negatif tadi.

2.1.2 Dimensi *Emotional Eating*

Pada sub-skala *emotional eating* yang ada pada alat ukur *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang dikembangkan oleh Van Strien dkk. (1986), *emotional eating* terbagi menjadi dua dimensi, yaitu:

1. Sebagai peredam emosi

Emotional eating dijelaskan sebagai cara untuk meredam emosi tertentu seperti makan ketika sedang tidak melakukan kegiatan, makan ketika merasabosan, dan makan saat kesepian.

2. Sebagai respon terhadap emosi yang jelas

Emotional eating dijelaskan sebagai cara bentuk respon atas emosi tertentu seperti makan ketika marah, makan ketika sedih, dan makan ketika kecewa.

2.1.3 Faktor Penyebab *Emotional Eating*

Gavin (2014) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi *emotional eating*, yaitu:

a. Stress

Stres dapat membuat perasaan lapar, bukan hanya dalam pikiran. Ketika stres kronis, seperti perasaan kacau, akan meningkatkan hormon stres (kortisol) yang memicu keinginan untuk makan.

b. *Coping*

Makan menjadi salah satu strategi coping untuk meredakan emosi sementara yang tidak nyaman, termasuk marah, takut, sedih, cemas, kesepian, kebencian, dan rasa malu yang membuat seseorang ingin mengonsumsi makanan saat pikiran dan perasaan sedang penat.

c. Kebosanan atau Perasaan Hampa

Rasa ingin makan dilakukan untuk menghilangkan kebosanan, atau sebagai cara untuk mengisi kekosongan, makanan sebagai cara untuk memenuhi keinginan mulut.

d. Kebiasaan Masa Kanak-kanak

Pikiran akan kenangan masa kecil saat makan, seperti ketika mendapatkan nilai bagus selalu diberikan penghargaan berupa coklat atau permen. Kebiasaan makan pada masa kanak-kanak yang melibatkan emosi seringkali terbawa hingga dewasa.

e. Pengaruh Sosial

Menghabiskan waktu bersama dengan orang lain untuk makan adalah cara yang baik untuk menghilangkan stres, tetapi juga dapat menyebabkan makan berlebihan. Sangat mudah untuk terpengaruh

hanya karena makanan yang disediakan, atau karena melihat orang lain makan.

2.1.4 Dampak *Emotional Eating*

Emotional eating merupakan respon terhadap stres yang tidak sehat karena dapat berdampak buruk pada kesehatan. Konsumsi makanan yang berlebihan dapat menyebabkan kenaikan berat badan jangka panjang (Sung dkk., 2009), pre-diabetes dan diabetes (Tsenkova dkk., 2013), obesitas (Konttinen dkk., 2009).

2.2 Stres Akademik

2.2.1 Pengertian Stres Akademik

Stres yang dialami oleh individu dan terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan adalah stres akademik. Gadzella (2005) menggambarkan stres akademik sebagai persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi mereka terhadap stressor tersebut yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Olejnik dan Holschuh (2007) memandang stress akademik merupakan respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh siswa.

Stres pada mahasiswa terdiri dari faktor akademik dan non-akademik seperti faktor sosio-kultural, lingkungan, dan atribut psikologis dan stress akademik merupakan persepsi siswa terhadap tekanan yang mereka hadapi, kendala waktu untuk menyelesaikan tugas, beban kerja akademik yang dirasa melebihi kemampuan, serta kekhawatiran akan ketidakpastian akan masa depan dan menurunnya prestasi akademik (Bedewy & Gabriel, 2015).

Wilks (2008) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan hasil kombinasi dari tuntutan akademik yang melebihi sumber daya individu yang tersedia untuk menghadapi tuntutan tersebut.

Stres akademik muncul ketika proses belajar terasa tidak nyaman, sulit, atau menyebabkan individu tidak termotivasi (Oh & Cheon, 1994). Stres akademik terjadi ketika siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsikan tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Barseli & Ifdil, 2017).

Berdasarkan berbagai definisi diatas mengenai stress akademik, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa stres akademik adalah persepsi individu terhadap kemampuan yang ia miliki untuk menghadapi tuntutan atau tugas yang harus dikerjakan dan bagaimana reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap *stressor* tersebut.

2.2.2 Dimensi Stres Akademik

Gadzella & Masten (2005) mengukur stres akademik dengan dua cara atau aspek yaitu *stressor* akademik dan respon terhadap *stressor akademik*.

a. *Stressor* Akademik

Stressor akademik adalah peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut prnyesuaian diri diluar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Faktor stressor akademik terdiri dari lima indikator, yaitu:

- 1) Frustration (frustrasi) terkait dengan keterlambatan dalam mencapai tujuan, kesulitan sehari-hari, kurangnya sumber daya, kegagalan untuk mencapai tujuan yang direncanakan, ditolak secara sosial, kekecewaan dalam hubungan, dan kehilangan kesempatan.
- 2) *Conflicts* (konflik), berkaitan dengan memilih dua atau lebih pilihan yang diinginkan, dua atau lebih pilihan yang tidak diinginkan, dan antara pilihan yang diinginkan dan yang tidak diinginkan.
- 3) Pressures (tekanan), berkaitan dengan tenggat waktu, beban kerjayang berlebihan dan persaingan.
- 4) Changes (perubahan), terkait dengan pengalaman yang tidak menyenangkan, banyak perubahan terjadi pada saat bersamaan, serta kehidupan dan tujuan yang terganggu.
- 5) Self-imposed (pemaksaan diri), berhubungan dengan keinginan untuk bersaing, disukai semua orang, khawatir tentang segala hal, menunda-nunda, mampu memecahkan masalah dan kecemasan saat menghadapi ujian.

b. Reaksi terhadap *stressor* akademik

Reaksi stres terdiri dari respons fisik, emosi, perilaku, dan kognitif.

Reaksi terhadap *stressor* akademik menurut Gadzella & Masten (2005):

- 1) *Phyciological* (reaksi fisik) antara lain berkeringat yang berlebihan, gagap, gemetar, pergerakan yang cepat, kelelahan, sakit perut, sesak napas, sakit punggung, masalah kulit, sakit kepala, radang sendi, penurunan atau penambahan berat badan secara tiba-tiba.
- 2) *Emotional* (reaksi emosi) antara lain rasa takut berlebihan, marah, merasa bersalah dan sedih.
- 3) *Behavioral* (reaksi perilaku) antara lain menangis, menyakiti orang lain, menyakiti diri sendiri, merokok berlebihan, mudah marah, mencoba bunuh diri, menggunakan mekanisme pertahanan diri, dan mengisolasi diri dari orang lain.
- 4) *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif), yaitu bagaimana individu menilai situasi yang dapat menyebabkan stres dan cara individu tersebut menangani situasi stres dengan strategi yang tepat.

2.2.3 Faktor Penyebab Stres Akademik

Beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik dalam Yusuf (2020), yakni:

2.2.3.1 *Self-efficacy*

Bandura (1997) mendefinisikan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan individu tentang sejauh mana memperkirakan kemampuan dirinya dalam

melaksanakan tugas atau melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

2.2.3.2 *Hardiness*

Menurut Kobasa (1979) Kepribadian *hardiness* adalah suatu susunan karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi.

2.2.3.4 *Optimisme*

Seligman (2006) menjelaskan bahwa optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri.

2.2.3.5 Motivasi berprestasi

Motivasi berprestasi adalah salah satu faktor yang juga mempengaruhi stres akademik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Mulya & Indrawati, 2016) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik. Hasil dari penelitian tersebut diatas dapat diketahui bahwa Motivasi berprestasi berperan penting mendorong individu mengatasi tantangan atau rintangan untuk mencapai suatu prestasi dalam belajar.

2.2.3.6 Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda-nunda tugas akademis sampai batas akhir waktu yang tersedia (Rumiani, 2006).

2.2.3.7 Dukungan sosial orangtua

Sementara salah satu faktor *eksternal* yang mempengaruhi stres akademik adalah dukungan sosial orangtua. Dukungan sosial orangtua adalah dukungan yang diberikan oleh orangtua kepada anaknya baik secara emosional, penghargaan, instrumental, informasi ataupun kelompok (Rambe, 2010).

2.2.4 Gejala Stres Akademik

Selain itu, terdapat pula gejala dari stres akademik. Terdapat empat aspek gejala stres akademik menurut Hardjana (2002), yaitu:

- Fisik: berkeringat, kenaikan tekanan darah, kesulitan untuk tidur dan buang air besar, tegang pada urat dan sakit kepala
- Emosional: mudah merasa sedih, depresi dan marah, mood yang berubah dengan cepat, serta terjadi *burn out*
- Intelektual: sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan terdapat penurunan kualitas kerja
- Interpersonal: kesulitan bersosialisasi, hilang kepercayaan, tidak mau disalahkan.

2.3 Penelitian Terdahulu/*Review* Jurnal

1. Penelitian mengenai stres dengan judul “Hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa” yang dilakukan oleh Ramadhani, I. R. (2022) diketahui bahwa hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif dengan kekuatan korelasi yang lemah antara stres akademik dengan *emotional*

eating pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat stres akademik seseorang, terdapat kecenderungan tingkat *emotional eating* yang tinggi pula.

2. “Hubungan antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi” oleh Gryzela, E. (2020). Hasil dari penelitian dengan sampel sebanyak 198 ini menunjukkan bahwa emosi *negative* seperti kecemasan, kesedihan atau kesepian akan menimbulkan respon berupa *emotional eating*.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Gusni, E., Susmiati, S., & Maisa, E. A. (2022) dengan judul *Stress dan Emotional Eating* pada Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan, menunjukkan bahwa hampir separuh (48,8%) mahasiswa memiliki perilaku *emotional eating*, dan perilaku ini ditemukan pada setengah (50%) mahasiswa dengan tingkat stres berat, pada lebih dari separuh (56,1%) dengan stres sedang, dan pada sebagian kecil (20%) mahasiswa dengan stres ringan.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani, N., & Mahmudiono, T. (2021). *Academic stress is associated with emotional eating behavior among adolescent*, didapatkan bahwa *emotional eating* memiliki korelasi positif dengan konsumsi makanan cepat saji atau makanan kaleng, makanan manis atau kue, dan produk susu.

5. Pada penelitian yang dilakukan oleh Wilson, S. M dkk (2015)

yang berjudul “*Predictors of emotional eating during adolescents’ transition to college: does bmi moderate the association between stress and emotional eating?*” menunjukkan hasil bahwa BMI memoderasi hubungan antara stres yang dirasakan dan *emotional eating*. Stres yang lebih tinggi memprediksi *emotional eating* yang lebih besar untuk kelompok BMI rendah, tetapi bukan kelompok tertinggi.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Alalwan (2019) “*Emotional eating behavior among University of Bahrain students: a cross-sectional study*” menunjukkan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (71,6 %) mengidentifikasi kebosanan sebagai pemicu *emotional eating* sar untuk kelompok BMI rendah, tetapi bukan kelompok tertinggi.

2.4 Kerangka Konseptual

Emotional eating merupakan masalah pada perilaku makan dimana individu mengonsumsi makanan secara berlebihan sebagai respon terhadap emosi negatif seperti stres, depresi, dan cemas (van Strien dkk., 1986). Konsumsi makanan atau minuman yang dilakukan bukan karena kebutuhantubuh, melainkan akibat dari suatu emosi negatif dapat disebut sebagai *emotional eating*

Salah satu faktor penyebab *emotional eating* adalah stres (van Strien dkk., 1986). Jika ditinjau melalui sudut pandang biologis, stres meningkatkan kadar kortisol di aliran darah yang dapat menimbulkan

perasaan lapar (Finch & Tomiyama, 2015). Selain itu, konsumsi makanan juga ditujukan untuk meminimalisir perasaan tidak nyaman akibat stres (Ozier dkk., 2008). Dapat disimpulkan bahwa *emotional eating* merupakan suatu metode coping untuk menghadapi stres yang dirasakan.

Berdasarkan definisi stres menurut Cohen, Kessler, dan Gordon (1997), stres akademik dapat didefinisikan sebagai keadaan dimana tuntutan lingkungan akademik dipersepsikan lebih besar daripada kemampuan dirinya untuk mengatasi tuntutan akademik tersebut, sehingga menimbulkan perubahan psikologis maupun biologis.

Mahasiswa merupakan kelompok yang lekat dengan stres. Pada kelompok mahasiswa, sumber stres bisa muncul baik dari aspek akademis maupun non-akademis (Bedewy & Gabriel, 2015). Stres yang terjadi pada mahasiswa disebabkan oleh faktor akademik seperti: tuntutan untuk lulus pada mata kuliah yang diambil, kewajiban untuk menyelesaikan banyak tugas, kecemasan menghadapi ujian, tuntutan untuk mendapatkan nilai ujian yang tinggi, dan tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar (Rahmawati, 2016) serta non-akademik yang meliputi: faktor sosiokultural, lingkungan dan atribut psikologis individu itu sendiri (Brand & Schoonheim-Klein, 2009).

Haidar dkk. (2018) mendefenisikan stres akademik sebagai sesuatu yang terkait dengan lingkungan pendidikan, yang berasal dari sejumlah faktor seperti tahap pendidikan, kewajiban akademis, metode pengajaran, atau ekspektasi mengenai masa depan siswa (Haidar dkk, 2018).

Stres akan menyebabkan seseorang *emotional eating*. Hal tersebut terjadi jika seseorang memanifestasikan stres 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 stres, upaya memperbaiki kondisi emosional atau sebagai *reward* untuk diri sendiri.

Dalam keadaan emosi yang negatif individu cenderung mengkonsumsi makanan yang tinggi kalori dan rendah nutrisi (Oliver & Wardle, 1999). Konsumsi makanan manis juga ditemukan dapat menjadi pilihan karena dapat memperbaiki *mood* yang sedang buruk (Parker dkk., 2006).

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

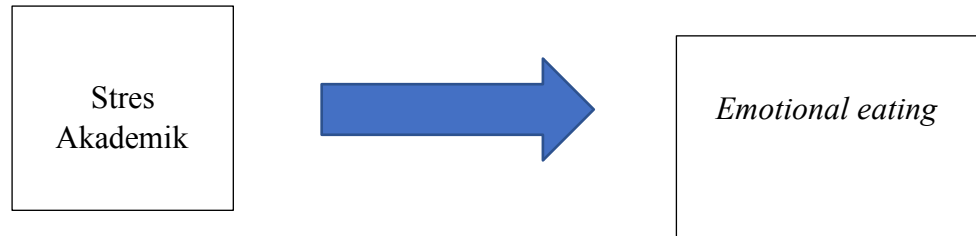
(Laraia, 2012). Mekanisme yang tidak efektif akan menstimulasi otak melepaskan *kortisol* melalui kelenjar *adrenal* sehingga terjadi peningkatan nafsu makan dan motivasi termasuk motivasi makan (Latter, 2012).

Demikian pula, *emotional eating* telah dikaitkan dengan asupan makan tidak sehat yang berlebihan (Striegel Moore, dkk., 1999; Van Strien, 2000). Sebagian karena kecenderungan untuk makan berlebihan atau menikmati makanan yang tidak sehat, terkendali dan *emotional eating* dikaitkan dengan berat badan yang lebih tinggi, bahkan di antara mereka yang tidak kelebihan berat badan atau obesitas (Elfhag & Linn e, 2005). Bukti juga menunjukkan bahwa perilaku makan yang tidak sehat seperti makan dalam jumlah besar atau kehilangan kendali saat makan dapat memperburuk pengaruh negatif (Heron, dkk., 2014), sehingga berkontribusi terhadap peningkatan gejala depresi atau kecemasan. Mengingat konsekuensi negatif dari perilaku makan yang tidak sehat secara konsisten, mengidentifikasi prediktor dari perilaku tersebut, terutama di awal kehidupan, dapat memiliki implikasi penting untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional. Salah satu faktor yang secara konsisten terlibat dalam perilaku makan melibatkan paparan stres, yang terkait dengan peningkatan dan penurunan asupan makanan (Greeno & Wing, 1994).

Seseorang yang mengalami *emotional eating* menggunakan makanan dan cenderung makan berlebihan sebagai upaya untuk memperbaiki *mood* dan meminimalisir ketidaknyamanan akibat dari stres yang dirasakan bukan untuk memuaskan rasa laparnya secara fisik (Ozier, dkk., 2007). Adapun penelitian yang dilakukan Syarofi & Muniroh (2020) mendapatkan semakin berat stres yang dialami semakin cenderung seseorang untuk mengalami *emotional eating*.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya (Ramadhani, I. R. (2022) mengidentifikasi hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa di Indonesia. Setelah melakukan serangkaian proses analisis pada data yang diperoleh dari responden yang sesuai kriteria, ditemukan bahwa terdapat korelasi positif dengan kekuatan korelasi yang lemah antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat stres akademik seseorang, terdapat kecenderungan tingkat *emotional eating* yang tinggi pula.

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pengaruh Stres Akademik Terhadap *Emotional Eating*



2.5 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- Ha: Terdapat pengaruh antara stres akademik terhadap *emotional eating* pada mahasiswi yang mengerjakan skripsi
- H0: Tidak terdapat pengaruh antara stres akademik terhadap *emotional eating* pada mahasiswi yang mengerjakan skripsi

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah teknik ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan yang bersifat penemuan, pembuktian dan pengembangan suatu pengetahuan sehingga memperoleh hasil yang dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah (Sugiyono, 2013). Peneliti menggunakan metode kuantitatif dalam penelitian ini.

Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang berfokus pada pengukuran variabel dan pengujian hipotesis yang menghasilkan data berbentuk angka (Neuman, 2013). Karena peneliti ingin mengidentifikasi pengaruh antar variabel, peneliti menggunakan metode kuantitatif korelasional. Untuk mengumpulkan data penelitian, peneliti menggunakan metode survei. Survei dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai kepercayaan, pendapat, karakteristik, dan perilaku responden di masa lalu atau saat ini (Neuman, 2013).

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah atribut psikologis yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari (Morling, 2017). Variabel X atau variabel bebas adalah variabel penyebab, sedangkan variabel Y atau variabel tergantung adalah variabel hasil (Neuman, 2013). Berikut merupakan variabel yang akan diteliti pada penelitian ini:

3.2 Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang memberikan efek kausal terhadap variabel tergantung (Neuman, 2013). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan stres akademik sebagai variabel bebas.

3.3 Variabel Tergantung

Variabel tergantung adalah variabel yang menerima efek kausal dari variabel bebas (Neuman, 2013). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *Emotional Eating* sebagai variabel tergantung.

3.4 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah proses pemberian pengertian pada suatu konstruk atau variabel secara spesifik untuk mengukur dan ditunjukkan secara empiris (Neuman, 2013). Berikut merupakan definisi operasional untuk variabel pada penelitian ini:

3.4.1 Emotional Eating

Emotional eating merupakan konsumsi makanan yang dilakukan akibat emosi negatif. Dalam penelitian ini *emotional eating* akan diukur dengan berlandaskan dua dimensi (Van Strien dkk., 1986), diantaranya: pertama sebagai peredam emosi, kedua adalah sebagai respon terhadap emosi yang jelas.

3.4.2 Stres Akademik

Stres akademik merupakan perasaan yang muncul karena suatu kondisi lingkungan yang melebihi dari kemampuan individu dalam mengatasi hal tersebut yang berasal dari tugas akademik spesifiknya yaitu pada tugas akhir

atau skripsi yang diberikan oleh dosen sebagai bentuk tanggung jawab yang harus diselesaikan oleh mahasiswa, sehingga hal ini mengakibatkan perubahan kondisi psikologis dan biologis pada individu

Dalam penelitian ini stres akademik akan diukur dengan mengacu pada aspek Gadzella dan Masten (2005), yaitu: Stresor akademik yang terdiri atas *Frustrations* (frustasi), *Conflicts* (konflik), *Pressure* (tekanan), *Changes* (perubahan), dan *Self-imposed* (pemaksaan diri), dan aspek kedua yaitu reaksi terhadap *stresor* akademik yaitu: *Physiological* (reaksi fisik), *Emotional* (reaksi emosi), *Behavioral* (reaksi perilaku), *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif)

3.5 Karakteristik Subjek Penelitian

Adapun yang menjadi subjek penelitian ini adalah mahasiswi angkatan 2019 yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan.

3.6 Populasi & Sampel

3.6.1 Populasi

Populasi merupakan kelompok besar dimana hasil dari penelitian akan diterapkan (Morling, 2017). Pada penelitian ini, populasi yang akan diteliti adalah mahasiswa perempuan aktif yang sedang mengerjakan skripsi. Berkaitan dengan teori tersebut, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa perempuan semester akhir angkatan 2019 yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. Populasi berjumlah 1049 Mahasiswa, data ini diambil dari PSI (Pusat Sistem

Informasi) UHN.

Tabel 3. 1 Populasi

No	Program Studi	Jumlah
1	Humaniora	636
2	Eksakta	84
3	FKIP (Pendidikan Keguruan)	329

3.6.2 Sampel

Sampel merupakan kelompok yang digunakan dalam penelitian dan merupakan bagian dari populasi (Morling, 2017). Pengambilan sampel dilakukan karena mempertimbangkan besarnya jumlah populasi sehingga tidak memungkinkan untuk meneliti seluruh populasi yang ada. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Untuk menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan rumus Isacc dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%. Sehingga diperoleh sampel untuk penelitian ini sebanyak 258 orang mahasiswi yang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan melakukan penyebaran kuesioner atau angket secara *online* maupun *offline* kepada responden. Pengumpulan data dilakukan untuk kedua variabel yaitu, stres akademik dan *emotional eating*. Masing-masing variabel dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan alat ukur yang berbeda.

Penelitian ini menggunakan skala *likert*. Skala *likert* adalah suatu skala

yang berfungsi untuk mengukur seberapa besar tingkat kesetujuan dan ketidaksetujuan individu terhadap setiap pernyataan yang diberikan. Kriteria penilaian dalam skala ini terdiri dari *favorable* dan *unfavorable*. Skala penelitian ini berbentuk tipe pilihan dan tiap butir item diberikan lima pilihan jawaban yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Sedangkan untuk variabel *emotional eating* diberikan lima pilihan juga yaitu Tidak Pernah, Jarang, Terkadang, Sering dan Sangat Sering.

Tabel 3. 2 Kriteria Penilaian Skala Likert

Pilihan Jawaban Skala Stres Akademik	Bentuk Pernyataan	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS	5	1
S	4	2
N	3	3
TS	2	4
STS	1	5
Pilihan Jawaban Skala <i>Emotional Eating</i>	Bentuk Pernyataan	
	<i>Favorable</i>	
Tidak Pernah	1	
Jarang	2	
Terkadang	3	
Sering	4	
Sangat Sering	5	

3.8 Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan pada penelitian ini dilakukan dengan dua tahap, yaitu sebagai berikut:

3.8.1 Persiapan Penelitian

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti melakukan beberapa persiapan untuk memastikan penelitian dapat berjalan dengan baik.

Berikut tahapan peneliti dalam mempersiapkan penelitian:

- Pembuatan Alat Ukur

Dalam penelitian ini terdapat dua alat ukur yang dipakai berbentuk skala, diantaranya: Skala Stres Akademik disusun berdasarkan aspek-aspek stres akademik oleh Gadzella & Masten (2005) yang terdiri dari sembilan aspek yaitu Stresor akademik yang terdiri atas *Frustrations* (frustasi), *Conflicts* (konflik), *Pressure* (tekanan), *Changes* (perubahan), dan *Self-imposed* (pemaksaan diri), dan aspek kedua yaitu reaksi terhadap *stresor* akademik yaitu: *Physiological* (reaksi fisik), *Emotional* (reaksi emosi), *Behavioral* (reaksi perilaku), *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif). Penyusunan skala dilakukan dengan membuat *blue print* dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan. Skala stres akademik terdiri atas 44 item yang akan disusun menjadi instrumen uji coba. Rancangan *blue print* uji coba skala stres akademik sebagai berikut:

Tabel 3. 3 Rancangan *Blue Print* Uji Coba Skala Stres Akademik

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Frustration</i> (frustasi)	1,2,3,4	23,24, 25, 26	8
<i>Conflicts</i> (konflik)	5,6	27,28	4
<i>Pressures</i> (tekanan)	7,8,9,10	29,30,31, 32	8

<i>Changes</i> (perubahan)	11,12	33,34	4
<i>Self-imposed</i> (pemaksaan diri)	13,14	35,36	4
<i>Phycological</i> (reaksi fisik)	15,16	37,38	4
<i>Emotional</i> (reaksi fisik)	17,18	39,40	4
<i>Behavioral</i> (reaksi perilaku)	19,20	41,42	4
<i>Cognitive appraisal</i> (penilaian kognitif)	21,22	43,44	4
Jumlah	22	22	44

Demikian juga dengan skala *emotional eating* diukur menggunakan sub-skala *emotional eating* dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang dikembangkan oleh van Strien dkk. dan telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh penelitian Arif (2021) dan terdiri dari dua aspek yaitu pertama sebagai peredam emosi, kedua adalah sebagai respon terhadap emosi yang jelas. Sub-skala *emotional eating* terdiri atas 13 item. Sub-skala *emotional eating* sebagai berikut:

Tabel 3. 4 Rancangan *Blue Print* Uji Coba Sub-Skala *Emotional Eating*

Aspek	Favorable	Jumlah
Meredam emosi	1, 10,12, 13	4
Respon terhadap emosi	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11	9

Jumlah	13
---------------	-----------

- Tahap Uji Coba Alat Ukur

Setelah melakukan pembuatan alat ukur dalam bentuk *table blue print*, maka tahap selanjutnya yang dilakukan adalah melaksanakan uji coba alat ukur. Sebelum instrument penelitian digunakan menjadi alat ukur, diperlukan uji coba penelitian terlebih dahulu tujuannya adalah untuk menguji setiap alat ukur yang telah disusun apakah sudah menghasilkan item yang baik. Setiap alat ukur yang baik, adalah alat ukur yang mampu memberikan informasi yang dapat dipercaya, reliable, validitas dan praktis.

Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada tanggal 12 Mei 2023 – 01 Juni 2023 pada mahasiswi yang mengerjakan skripsi di Universitas kota Medan sebanyak 51 orang. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan skala secara *online* dalam bentuk *google form* kepada subjek. Setelah peneliti melakukan uji coba alat ukur, hasil uji coba tersebut dianalisis untuk menegetahui validitas dan reabilitasnya. Pada variabel stres akademik terdapat 20 item yang gugur, sehingga dari 44 item yang dibuat hanya tersisa 24 item yang digunakan dalam penelitian. Sedangkan pada variabel *emotional eating* tidak ada item yang gugur sehingga 13 item tetap digunakan dalam penelitian.

**Tabel 3. 5 Rancangan *Blue Print* Uji Coba Skala Stres Akademik
Setelah Uji Coba**

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Frustration</i> (frustasi)	1, 2, 3, 4	23*, 24*, 25, 26	8
<i>Conflicts</i> (konflik)	5, 6	27, 28	4
<i>Pressures</i> (tekanan)	7, 8*, 9, 10	29*, 30*, 31, 32*	8
<i>Changes</i> (perubahan)	11*, 12	33*, 34*	4
<i>Self-imposed</i> (pemaksaan diri)	13, 14	35*, 36*	4
<i>Phyciological</i> (reaksi fisik)	15*, 16	37*, 38	4
<i>Emotional</i> (reaksi fisik)	17, 18	39*, 40*	4
<i>Behavioral</i> (reaksi perilaku)	19*, 20	41*, 42*	4
<i>Cognitive appraisal</i> (penilaian kognitif)	21, 22	43*, 44*	4
Jumlah	22	22	44

*= Item yang tidak valid (item yang gugur)

Tabel 3. 6 Rancangan *Blue Print* Uji Coba Sub-Skala *Emotional Eating* Setelah Uji Coba

Aspek	Favorable	Jumlah
Meredam emosi	1, 10, 12, 13	4
Respon terhadap emosi	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11	9
Jumlah		13

3.9.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian

Untuk memperoleh data dari responden, peneliti menggunakan *google form*. Seluruh aitem dari kedua alat ukur dimasukkan ke dalam *google form*, kemudian peneliti membuat tautan untuk mempermudah calon responden mengakses kuesioner tersebut. Dalam mencari responden, peneliti menyebarkan kuesioner melalui media sosial, mengirim pesan ke beberapa *group chat*, dan meminta bantuan teman-teman peneliti untuk mengisi dan membagikan kuesioner. Penelitian dilakukan pada tanggal 05 Juni 2023 - 24 Juni 2023 pada mahasiswi yang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan.

3.10 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

3.9.1 Validitas

Validitas menyatakan sejauh mana akurasi suatu alat tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya (Morling, 2017). Dalam penelitian ini menggunakan jenis validitas *content validity*. Hubungan antara isi dengan item-item dalam alat ukur yang meliputi semua materi yang diukur oleh peneliti ialah *content validity*. Syarat minimum agar suatu item dikatakan valid jika r hitung $\geq 0,3$. Dalam penelitian ini pengujian validitas item dibantu dengan menggunakan program SPSS 20.0 *for windows*. Hasil yang didapatkan adalah setelah mengeluarkan item yang skornya kurang dari 0.3 maka didapatkan bahwa 24 item dinyatakan valid untuk stres akademik dan 13 item valid untuk *emotional eating*.

3.9.2 Reliabilitas

Reliabilitas dapat diartikan sebagai kestabilan, keajegan, atau juga

konsistensi (Azwar, 2018). Peneliti menggunakan aplikasi SPSS 20 untuk melihat reliabilitas skala yang digunakan yaitu skala *emotional eating* dan skala stres akademik. Dalam aplikasi SPSS 20 peneliti akan menggunakan uji statistik *Cronbach Alpha*, dimana hasil uji akan menentukan reliabilitas skala yang digunakan. Berdasarkan hasil uji reabilitas didapatkan nilai *Cronbach Alpha* sebesar $0.838 > 0.6$ dan disimpulkan bahwa seluruh pernyataan item stres akademik dinyatakan reliabel dan untuk *emotional eating* sebesar $0.923 > 0.6$ dan dinyatakan reliabel.

3.10 Teknik Analisa Data

Teknik analisis data dilakukan dengan analisis kuantitatif. Teknik analisis data dalam kuantitatif menggunakan statistik. Asumsi utama peneliti adalah data yang diteliti harus berdistribusi normal dan regresi harus terpenuhi secara normal.

3.11.1 Uji Asumsi

3.11.1.1 Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji untuk mengetahui data penelitian yang digunakan dari populasi yang bersifat normal (Santoso, 2010). Untuk melihat sebaran variabel normal atau tidak yaitu ditandai dengan hasil data tersebut memenuhi syarat standarisasi $> 0,05$, maka dinyatakan data tersebut telah terdistribusi secara normal.

3.11.1.2 Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variable terikat dan variable bebas tergolong linear atau tidak. Syarat dikatakan memiliki

hubungan yang linear yaitu ketika dua variabel memiliki nilai p yang lebih kecil dari nilai 0,05. Uji linearitas dilakukan dengan memakai program SPSS 20.0 *for windows*.

3.11.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis sebagai analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan menggunakan program SPSS 20 *for windows*. Teknik ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen dan juga variabel dependen.