

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Stres akademik merupakan suatu isu yang menjadi perhatian serius di dunia pendidikan. Stres akademik merujuk pada tekanan dan kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi suatu tuntutan akademik dan tekanan prestasi. Stres akademik ini juga bisa memengaruhi motivasi belajar mahasiswa, karena mahasiswa mungkin kehilangan minat dalam pembelajaran seperti merasa terlalu tertekan (Caso *et al.*, 2020). Stres akademik sangat berkaitan juga dengan mahasiswa akhir karena mahasiswa akhir cenderung mendapatkan beban akademik yang lebih tinggi seperti ujian yang lebih susah, deadline tugas yang berdekatan, jadwal yang lebih padat, dan tuntutan kuliah selesai tepat waktu. Stres menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa akhir dalam menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi. Mahasiswa harus berurusan dengan pembimbing, revisi yang banyak, kesulitan menemukan literatur, dalam tekanan tersebut dapat menyebabkan Stres mental dan kecemasan pada mahasiswa (Ilmi *et al.*, 2023). Stres akademik lebih sering di alami mahasiswa kesehatan dari pada mahasiswa yang bukan kesehatan karena mahasiswa kesehatan mendapatkan jadwal yang lebih padat, tidak hanya teori melainkan juga menyelesaikan praktikum. Mahasiswa juga di tuntut lulus ujian praktikum (*asce*) sehingga membuat tekanan tersendiri bagi mahasiswa mengakibatkan mahasiswa Stres (Teixeira *et al.*, 2022). Stres pada mahasiswa dapat mengakibatkan dampak negatif, contohnya seperti perubahan perilaku makan bersiko atau juga disebut *Emotional eating* (Khamidah *et al.*, 2024).

*Emotional eating* merupakan suatu perilaku makan dengan mengkonsumsi makanan secara berlebihan sebagai respon terhadap emosi negatif seperti Stres, depresi, dan cemas. Tingginya tingkat *Emotional eating* berpotensi menyebabkan masalah kesehatan. Adapun dampak dari *emotional eating* bagi kesehatan yaitu dapat terjadi gangguan pencernaan, kenaikan berat badan sampai obesitas, diabetes, penyakit jantung dan dapat mengakibatkan *binge eating* disorder. Penelitian terdahulu menemukan adanya korelasi antara *Emotional eating* dengan masalah kesehatan seperti tingkat indeks massa tubuh yang tinggi, obesitas (Khamidah *et al.*, 2024). Jenis makanan yang sering dikonsumsi oleh mahasiswa umumnya makanan cepat saji karena lebih menghemat waktu. Makanan yang dijual di sekitar kampus umumnya memiliki harga yang relatif lebih murah. Jenis

makanan cepat saji cenderung kurang sehat karena proses pembuatan dan bahan-bahan yang terkandung di dalamnya tinggi lemak dan tinggi garam (Aulya *et al.*, 2021).

Mahasiswa akhir umumnya berada pada fase dewasa awal yang rentang usianya sekitar 18 sampai 29 tahun (Naomi & Angelica, 2023). Fase dewasa awal merupakan fase transisi dari remaja menuju dewasa. Dalam fase ini berpotensi menimbulkan Stres akibat tuntutan adaptasi terhadap berbagai perubahan. Di bangku perkuliahan, khususnya pada fase mahasiswa akhir karena beban akademik yang berat, kesulitan ujian yang lebih kompleks, jadwal yang padat, serta ekspektasi orang tua yang meningkat, ditambah dengan perbedaan pola mengajar dosen dibanding saat SMA, semua ini berkontribusi signifikan terhadap munculnya Stres pada mahasiswa (Walfitri *et al.*, 2023). Stres yang berkepanjangan ini tidak hanya memengaruhi kesejahteraan mental, tetapi juga dapat memicu dampak negatif lain, termasuk perubahan pada perilaku makan yaitu *Emotional eating*.

Menurut penelitian (Nisa *et al.*, 2022) yang mengidentifikasi hubungan antara Stres akademik dengan *Emotional eating* mahasiswa IIUM dan hasilnya menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara Stres akademik dan perilaku makan emosional dengan ( $p < 0,001$ ). Dari penelitian tersebut, terbukti bahwa *Emotional eating* berkorelasi secara positif dengan Stres akademik pada mahasiswa. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Rahim & Prasetya, 2022) terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat Stres dengan kejadian *Emotional eating* mahasiswa tingkat akhir Fakultas Seni Rupa dan Desain Universitas Jakarta Scale dan Dutch Eating Behavior Questionnaire dengan hasil  $p$ -value = 0,001. (Dakanalis *et al.*, 2023) juga menemukan bahwa Stres berhubungan dengan *Emotional eating* pada mahasiswa. Semakin berkepanjangan Stres yang dialami, maka semakin tinggi pula *Emotional eating*.

Pada Penelitian ini ada beberapa kebaruan yang terletak pada fokus eksklusifnya terhadap konteks spesifik mahasiswa akhir S1 Keperawatan FIKES UMM, yang belum pernah diteliti secara komprehensif sebelumnya. Penelitian ini akan menawarkan pemahaman yang lebih dalam mengenai pemicu Stres akademik yang khas pada kelompok ini dan bagaimana hal tersebut secara spesifik berkorelasi dengan perilaku *Emotional eating* mereka. Temuan dari studi ini berpotensi mengungkapkan pola atau faktor-faktor unik yang mungkin tidak terlihat dalam penelitian umum dimana metode pembelajaran yang beragam seperti ujian tutorial, case study, presentasi jurnal, ujian osce yang di haruskan lulus, praktikum yang jam pembelajarannya lebih lama 1-2 sks, sehingga hal tersebut dianggap Stresor akademik mahasiswa dan memberikan

kontribusi baru terhadap literatur mengenai kesehatan mental dan kebiasaan makan pada populasi mahasiswa keperawatan.

Dalam penelitian mengenai Stres akademik dan *Emotional eating* telah banyak dilakukan, namun sebagian besar masih membahas keduanya secara terpisah atau mengambil sampel dari mahasiswa berbagai jurusan dan semester awal. Padahal, mahasiswa tingkat akhir keperawatan memiliki beban akademik dan klinis yang lebih kompleks, seperti skripsi, praktik lapangan, serta tuntutan kelulusan, yang berpotensi menimbulkan Stres tinggi dan memicu perilaku makan emosional sebagai bentuk pelampiasan. Hingga saat ini, masih minim penelitian yang secara khusus meneliti hubungan antara Stres akademik dan *Emotional eating* pada mahasiswa akhir S1 Keperawatan di FIKES UMM. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian ini untuk mengisi kekosongan literatur dan memberikan gambaran yang lebih spesifik terhadap permasalahan tersebut.

Dalam konteks hubungan antara Stres akademik dan *Emotional eating* pada mahasiswa akhir keperawatan, peran perawat dapat dilihat dari sisi promotif dan preventif. Strategi promotif mencakup upaya perawat dalam memberikan edukasi mengenai manajemen Stres, pola makan sehat, serta pentingnya menjaga kesehatan mental selama menempuh pendidikan tinggi. Sementara itu, peran preventif melibatkan deteksi dini terhadap gejala Stres berlebih maupun tanda-tanda perilaku *Emotional eating*, sehingga mahasiswa dapat segera diberikan dukungan atau diarahkan ke layanan konseling sebelum kondisi memburuk. Dengan pendekatan promotif dan preventif ini, perawat turut berperan penting dalam menciptakan lingkungan akademik yang mendukung kesehatan jiwa dan fisik mahasiswa, khususnya mereka yang berada di tahap akhir pendidikan (Nisa *et al.*, 2022)

Dari hasil wawancara beberapa orang mahasiswa akhir Fikes UMM terkhususnya prodi keperawatan angkatan 2022, ada mahasiswa mengatakan sebegini besar mengalami Stres akademik karena mereka mengalami kewalahan dalam manajemen waktu untuk menyelesaikan tugas yang deadline yang berdekatan dengan ujian osce dan beberapa mahasiswa lain juga mengatakan bahwa ada perasaan cemas dan takut saat menghadapi bimbingan skripsi secara langsung. Dari hasil wawancara beberapa mahasiswa tersebut menyampaikan cara mereka untuk mengurangi Stres ada yang dengan memakan coklat, ada yang memakan eskrim, ada yang dengan cara meminum minuman manis dan ada yang merasa nafsu makan yang meningkat dan tidak terkontrol.

Dari pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa *Emotional eating* merupakan fenomena yang dapat terjadi di kalangan mahasiswa yang mengalami Stres akademik terlebih lagi pada mahasiswa akhir yang mendapat kan tekana Stres lebih tinggi. *Emotional eating* sendiri merupakan perilaku makan negatif yang dapat membawa efek buruk bagi kesehatan dan yang dapat menyebabkan *Binge Eating Disorder* (BED) Sehingga peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan anatara Stres akademik terhadap *Emotional eating* pada mahasiswa akhir Fikes UMM.

## 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Hubungan Stres Akademik Dengan *Emotional eating* Mahasiswa Akhir S1 Keperawatan Fikes Umm?”.

## 1.3. Tujuan Penelitian

### 1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui apakah ada hubungan Stres akademik dengan emosional eating pada mahasiswa akhir S1 Ilmu Keperawatan Fikes UMM.

### 1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi apakah terdapat Stres akademik pada mahasiswa akhir S1 Ilmu Keperawatan Fikes UMM.
2. Mengidentifikasi apakah terdapat *Emotional eating* pada mahasiswa akhir S1 Ilmu Keperawatan Fikes UMM.
3. Menganalisis hubungan antara Stres akademik dengan *Emotional eating* pada mahasiswa akhir S1 Ilmu Keperawatan Fikes UMM.

## 1.4. Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan berbagai manfaat bagi beberapa pihak yang ada, antara lain yaitu:

### 1.4.1. Manfaat Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini, akan menambah pengalaman keterampilan menulis karya ilmiah, serta dari hasil penelitian ini dapat dijadikan bekal persiapan untuk terjun ke mahasiswa.

### 1.4.2. Manfaat Bagi instasi Pendidikan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan hasilnya dapat memberikan sumbangan pemikiran dan referensi bagi mahasiswa khususnya dalam program studi ilmu

keperawatan fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah malang.

#### 1.4.3. Manfaat Bagi Masyarakat.

Menambah wawasan bagi masyarakat yang kurangnya pengetahuan mengenai Stres akademik yang berhubungan dengan emosional eating pada mahasiswa.

#### 1.4.4. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan dasar bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan intervensi yang efektif untuk mencegah atau mengurangi *Emotional eating* pada mahasiswa akhir FIKES yang mengalami Stres akademik.

### 1.5. Keaslian Penelitian

Penulis memaparkan perbedaan dan persamaan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, antara lain sebagai berikut :

- 1.5.1. Penelitian yang dilakukan oleh (Made *et al.*, 2023) yang berjudul “*Emotional eating* Sebagai Strategi Koping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Jakarta”. Populasi pada jurnal yang digunakan adalah mahasiswa yang berusia 20-24 tahun sebanyak 231 . penelitian menggunakan metode kuantitatif . Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Perceived Stress Scale (PSS) dan Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ). Penelitian kuantitatif Hasil penelitian menemukan korelasi yang signifikan antara Stres akademik dan *Emotional eating* ( $r = .409, p = .000 < .01$ ) dari hasil tersebut semakin tinggi Stres semakin tinggi pula *Emotional eating*. Perbedaan penelitian diatas dengan yang akan diteliti oleh peneliti adalah Variabel, alat ukur yang digunakan Stres Akademik *Perceived Sources of Academic Stress* (PSAS) dan sampel yang akan di ambil.
- 1.5.2. Penelitian yang dilakukan oleh (da eca *et al.*, 2023) yang berjudul “*Emotional eating* in women with generalized anxiety disorder”. Populasi pada jurnal yang digunakan adalah Wanita dengan diagnosis Generalized Anxiety Disorder (GAD) sebanyak 51 perempuan. Metode yang di gunakan penelitian yaitu deskriptif cross-sectional, Kuesioner skala kesulitan dalam regulasi emosi (DERS), kuesioner makan tiga faktor (TFEQ-R21), Kekhawatiran Penn State Kuesioner (PSWQ), Kuesioner Tindakan dan Penerimaan (AAQ), kuesioner perhatian lima sisi (FFMQ), dan skala welas asih (SCS) dibagikan secara online. Hasil penelitian EE (*Emotional eating*) E berkorelasi positif dengan disregulasi emosional ( $r = 0,593; p < 0,001$ ). Perbedaan penelitian diatas dengan yang akan diteliti oleh peneliti adalah

ingin mengetahui apakah ada hubungan antara Stres akademik dengan *Emotional eating* mahasiswa aktif prodi Ilmu keperawatan Angkatan 2021 . Metode yang digunakan oleh peneliti kuantitatif dan alat ukur digunakan.

- 1.5.3. Penelitian yang dilakukan oleh (Houminer *et al.*, 2024) yang berjudul “*Emotional eating among College Students in Israel: A Study during Times of War*”. Populasi yang digunakan sebanyak 575 mahasiswa dari Ashkelon Academic College, Israel. Metode yang di gunakan penelitian yaitu deskriptif cross-sectional. Hasil penelitian Korelasi positif antara Stres perang dan makan emosional ( $r = 0.33$ ,  $p < 0.01$ ) yang artinya bahwa makan emosional adalah masalah yang signifikan di kalangan mahasiswa di Israel selama masa perang. Perbedaan penelitian diatas dengan yang akan diteliti oleh peneliti adalah variabel , sampel, dan alat ukur.
- 1.5.4. Penelitian yang dilakukan oleh (Nadhilah & Rini, 2023) yang berjudul “Pengaruh Stres terhadap Perilaku *Emotional eating* pada Mahasiswa”. Populasi pada jurnal yang digunakan adalah 155 mahasiswaa. Metode yang di digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) dan skala Perceived Stress Scale (PSS14). Hasil penelitian Terdapat pengaruh Stres terhadap perilaku *Emotional eating* dengan nilai R square sebesar 0,049 dan nilai signifikansi sebesar 0,017 ( $< 0.05$ ), hal ini berarti semakin tinggi Stres maka semakin tinggi *Emotional eating* pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi. Perbedaan penelitian diatas dengan yang akan diteliti oleh peneliti adalah variabel dan alat ukur yang di gunakan Stres Akademik *Perceived Sources of Academic Stress* (PSAS) dan sampel.