

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres Akademik

2.1.1 Pengertian Stres Akademik

Stres akademik adalah Stres yang disebabkan academic Stressor, sedangkan academic Stressor yaitu Stres yang dialami mahasiswa diakibatkan oleh kegiatan proses belajar serta aktifitas pembelajaran misalnya banyaknya tugas dalam kuliah, tuntutan nilai ujian di atas kkm, tuntutan lulus tepat waktu, keputusan dalam memilih karir serta kecemasan dalam menghadapi ujian dan dalam manajemen waktu (Dzulfikri & Affandi, 2023).

Stres akademik pada mahasiswa akhir muncul ketika tidak mampu menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kemampuan. Faktor Stres mahasiswa berasal dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup pola pikir, kepribadian, coping yang tidak adekuat. faktor eksternal meliputi cara dosen mengajar, jadwal perkuliahan dan dalam relasi pertemanan (Fiqih & Ratnawati, 2023).

2.1.2 Gejala Stres Akademik

Gejala Stres akademik menurut (Dzulfikri & Affandi, 2023) diantaranya, yaitu:

1. Gejala Fisik

Fisik Stres akademik secara fisik dapat di tandai dengan siswa yang mengalami sakit kepala, pusing, lemas, tidur tidak teratur, susah tidur, badan gemetar, keringat dingin, sakit perut, lelah berkepanjangan dan kehilangan energi untuk belajar.

2. Gejala emosional

Gejala Gejala emosional yang dapat dirasakan siswa yang mengalami Stres yaitu rasa cemas yang berlebihan, perasaan yang lebih sensitif gampang tersinggung. Siswa juga merasa kesulitan fokus pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung, sulit menghafal materi dan sering lupa, sulit untuk mendalami materi saat belajar, memiliki pemikiran yang negatif berlebihan baik untuk diri sendiri maupun untuk lingkungan.

3. Gejala Perilaku

Gejala perilaku ditandai dengan siswa yang membantah, berbicara kasar, mengolok olok, menunda - nunda saat mengerjakan tugas, timbul rasa malas dan mencari hiburan untuk kesenangan yang terlalu berlebihan yang dapat beresiko.

Gejala-gejala yang di alami mahasiswa akhir menurut (Djoar & Anggarani, 2024) yaitu :

1. Fisiologis

Gejala fisiologis yang di alami mahasiswa adalah dada terasa nyeri, gangguan pencernaan seperti diare, perut terasa sakit, sakit kepala (pusing), merasa mual, gangguan tidur (insomnia, tidur tidak nyenyak, sering terbangun saat tidur), selalu merasa lelah dan detak jantung berdetak cepat dan ketegangan pada leher.

2. Psikologis

Gejala psikologis yang akan di alami yaitu sulit merasa bersantai, merasa tegang, cemas, mudah untuk marah, gampang tersinggung, merasa tidak berdaya, daya ingat yang terganggu (gampang lupa), depresi, frustrasi, pesimis, gampang putus asa , kurang motivasi dalam diri, perasaan yang lebih sensitif, kehilangan semangat dan perubahan pola makan.

3. Perubahan Perilaku

Perilaku Perubahan perilaku yang akan muncul pada mahasiswa yang mengalami Stres akademik yaitu mahasiswa gampang marah, berkata kasar serta kotor, jam tidur yang kurang dari 7 jam, sering begadang, perilaku makan yang buruk (makan tidak teratur, memakan makanan yang tidak sehat dan tidak real food, memakan makanan yang manis dan bahkan tidak nafsu makan).

2.1.3 Faktor Penyebab Stres Akademik

Faktor penyebab Stres akademik meliputi dua faktor menurut penelitian (Rosanti *et al.*, 2022), yaitu:

1. Faktor internal

Faktor yang meliputi pola pikir, kepribadian dan keyakinan. Pola pikir yaitu seseorang yang memandang suatu hal dari sudut pandangnya. Misalnya seorang peserta didik yang memandang belajar menjadi sesuatu yang sulit dan menjadi beban. Kepribadian yaitu sebuah karakteristik yang dimiliki oleh setiap individu yang terbentuk akibat lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial. Stres akademik akan terjadi apabila kepribadian yang dimiliki individu tersebut lemah dan sensitif terhadap tekanan-tekanan yang didapatkan baik dari lingkungan seperti keluarga, sekolah maupun lingkungan sosial. Keyakinan yaitu merupakan suatu kepercayaan atas kemampuan yang dimiliki sehingga membuat individu optimis dan bertanggung jawab. Jika kepercayaan diri peserta didik lemah maka hal tersebut juga akan membuat peserta didik merasa tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan akademik yang diberikan kepadanya.

2. Faktor eksternal

Faktor penyebab eksternal yaitu faktor yang berasal dari lingkungan sekitar mahasiswa yang mengharuskan untuk berprestasi sehingga menyebabkan tekanan tersendiri bagi mahasiswa, dorongan status sosial, pelajaran yang lebih padat, dan orang tua yang menuntut banyak terkait prestasi akademik peserta didik termasuk tuntutan lulus tepat waktu.

Menurut Menurut (Taslim & Cahyani, 2021) penyebab Stres akademik yang di alami mahasiswa meliputi, yaitu :

a. Adaptasi Proses Belajar (Proses Beradaptasi dengan Lingkungan)

Setiap individu memiliki perbedaan dalam kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, ada yang mudah beradaptasi dan ada pula yang sulit untuk beradaptasi. Individu yang mengalami kesulitan untuk beradaptasi akan mengalami gangguan dalam proses belajar, berinteraksi dengan lingkungan dan bahkan bisa mengalami Stres.

b. Kurang Motivasi Akademik

Kurang Motivasi Akademi Motivasi merupakan suatu keadaan yang kompleks yang dimana di dalamnya terdapat kekuatan, tenaga atau daya, kesiapsediaan yang ada di dalam diri seseorang untuk bergerak melakukan suatu kegiatan yang mengarah pada tujuan tertentu yang ingin dicapai baik disadari maupun tidak disadari. Rendahnya motivasi yang diberikan seseorang dapat meningkatkan Stres, merasakan adanya tekanan dari dalam dirinya terhadap tuntutan tugas dan kegiatan yang harus segera diselesaikan. Rendahnya motivasi dapat membuat seseorang merasa tidak mampu untuk menyesuaikan diri, dan tidak dapat membagi waktu antara kegiatan akademik dan kegiatan non-akademik. Banyaknya tuntutan yang harus diselesaikan dan kurangnya motivasi yang diberikan oleh orang terdekat maka dapat menyebabkan mahasiswa mengalami Stres.

c. Koping Tidak Adekuat

Mekanisme koping merupakan suatu kemampuan yang dilakukan seseorang untuk mengatasi faktor Stres yang muncul, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal, seperti ketika sedang menyelesaikan masalah, melakukan penyesuaian diri dengan perubahan yang terjadi, dan respon terhadap kondisi yang mengancam seseorang. Seseorang yang memiliki mekanisme koping yang baik maka akan dapat

menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya, namun jika seseorang memiliki mekanisme coping yang buruk maka akan menyebabkan dirinya tidak mampu untuk menyelesaikan masalah, yang pada akhirnya akan menimbulkan Stres.

d. Ujian Praktikum

Praktikum Ujian praktikum dilakukan untuk mengevaluasi dari hasil belajar yang sudah dilaksanakan. Saat ujian praktikum akan dilaksanakan, respon setiap mahasiswa berbeda-beda. Bagi mahasiswa yang tidak mempersiapkan dengan baik dan jauh-jauh hari maka akan mengalami Stres pada saat berhadapan dengan dosen penguji saat ujian praktikum. Mahasiswa yang mengalami Stres pada saat ujian praktikum akan mengalami susah untuk berkonsentrasi, denyut nadi meningkat, tangan dan/atan kaki gemetar, tangan dingin, merasa tiba-tiba ingin buang air kecil, dan hingga akhirnya akan berdampak pada kelulusan ujian.

e. Penyusunan Tugas Akhir

Ujian Mahasiswa tingkat akhir di masa ujung semesternya akan berhadapan dengan yang namanya tugas akhir mahasiswa (karya tulis ilmiah, skripsi, tesis ataupun disertasi} sebagai salah satu dari persyaratan untuk mengikuti prosesi kegiatan yudisium ataupun wisuda. Penyusunan tugas akhir pada kenyataannya banyak membuat mahasiswa mengalami Stres yang diakibatkan oleh belum menemukan serta menentukan variabel penelitian yang ingin diteliti, tidak tersedianya buku referensi yang banyak, lamanya balasan chat atau SMS dari dosen pembimbing ketika ingin melakukan bimbingan secara langsung, takut mendapatkan pembimbing yang judes, galak atau susah di temui dikarenakan sibuk, pembimbing yang mempunyai keterbatasan waktu dalam proses bimbingan.

2.1.4 Dampak Stres Akademik

Dampak Stres akademik menurut (Sosiady & Ermansyah, 2020) menjelaskan bahwa ada beberapa dampak dari Stres akademik, diantaranya, yaitu :

1. Dampak Perilaku

Dampak perilaku cenderung mendapatkan kecelakaan, alkohol, menyalahgunakan obat-obatan, emosi yang tiba-tiba meledak, makan berlebihan, merokok berlebihan dan merasa gugup.

2. Dampak Kognitif

Dampak Kognitif adalah ketidakmampuan mengambil keputusan yang jelas konsentrasikonsentrasi yang buruk, rentang perhatian yang pendek, sangat peka terhadap

kritik, dan sering merasa tersinggung .

(Tasalim & Redina Cahyani, 2021) menjelaskan bahwa ada beberapa dampak dari Stres akademik, diantaranya:

1. Perubahan Status Gizi

Ketika individu mengalami Stress maka yang terjadi ialah pelepasan beberapa hormon yang akan berdampak pada perilaku makan dan asupan zat gizi individu . Jika perilaku makan yang tidak sehat diterapkan dalam jangka waktu yang lama, hal tersebut dapat mempengaruhi berat badan dan akan mengakibatkan obesitas.

2. Sindrom Dispepsia Fungsional

Seseorang yang mengalami Stres cenderung akan merasakan gejala dari sindrom dispepsia fungsional, yaitu cepat merasakan kenyang, nyeri pada ulu hati. Semakin tinggi tingkat Stres yang dialami maka dapat meningkatkan sekresi asam lambung.

3. Disminore

Dismenore bisa dialami oleh seseorang yang memiliki Stres dengan tingkat ringan sampai sedang dan tekanan psikis. Keadaan psikis seseorang dapat menyebabkan timbulnya rasa nyeri dan dapat memperberat rasa nyeri. Stres dapat memperburuk nyeri yang dirasakan ketika pertama kali menstruasi

4. Gangguan Pola Tidur

Stres akan muncul ketika seseorang terlalu banyak berfikir, Stres yang muncul dapat menyebabkan seseorang kesulitan untuk mengontrol emosinya yang akhirnya mengakibatkan ketegangan dan kesulitan untuk memulai tidur. Ketegangan yang dirasakan seseorang dapat mengakibatkan sulit untuk tidur atau sering terbangun saat tidur sehingga akan kesulitan mendapatkan kualitas tidur yang baik.

5. Acne Vulgaris

Acne vulgaris merupakan salah satu penyakit kulit yang sering dijumpai pada remaja maupun orang dewasa karena beberapa faktor, salah satunya yaitu faktor Stres. Pada sebagian orang, Stres dan gangguan emosi dapat menjadi penyebab timbulnya acne yang berlebihan. Kecemasan yang dialami membuat penderita memanipulasi ncnenya secara mekanis yang mengakibatkan terjadi kerusakan pada dinding folikel dan akhirnya menimbulkan lesi yang meradang.

6. Insomnia

Insomnia merupakan ketidakmampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan tidurnya, baik secara kualitas tidur maupun kuantitas tidur. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya insomnia pada seseorang yaitu Stres sleep Paralysis.

7. Sleep paralysis

Sleep paralysis merupakan ketidak mampuan seseorang untuk menggerakkan otot-ototnya selama dia tertidur dan setelah bangun dari tidur yang disertai atau tanpa dengan halusinasi, hal ini terjadi dalam jangka waktu yang relatif singkat. Penderita sleep paralyzers akan merasakan bahwa anggota gerak, kepala dan badan tidak dapat untuk digerakkan walaupun pernafasan dan gerakan mata tetap dalam keadaan normal. Mahasiswa yang mengalami sleep paralysis bisa muncul karena adanya Stres. Seseorang yang mengalami Stres tingkat sedang dan berat memiliki kecenderungan mengalami kejadian sleep paralysis dibandingkan dengan seseorang yang mengalami Stres tingkat ringan.

8. Obesitas

Orang yang mengalami Stres dapat terjadi perubahan pola makan seperti makan dalam porsi yang banyak dan terjadi peningkatan dari total konsumsi makan, karena hal tersebut merupakan suatu respon tubuh terhadap gangguan emosional yang dialami, terutama Stres. Penderita obesitas cenderung memiliki rasa lapar yang tidak terkontrol ditandai dengan munculnya dorongan untuk makan akibat dari suatu masalah yang dikhawatirkan. Makan dalam porsi banyak lebih cenderung dialami pada orang yang mengalami Stres, karena dengan mengonsumsi makanan terbukti dapat menimbulkan rasa nyaman.

9. Penurunan Prestasi Belajar

Pendidikan merupakan proses yang dibutuhkan untuk mendapatkan kesetaraan dan kesempurnaan dalam perkembangan seseorang. Dalam dunia pendidikan, prestasi belajar mahasiswa merupakan tolak ukur keberhasilan pendidikan dari hasil belajarnya. Namun pada kenyataannya masih banyak mahasiswa yang memiliki nilai indeks prestasi yang rendah, hal tersebut bisa terjadi dikarenakan kurangnya minat mahasiswa tentang jurusan keilmuan yang dia ambil, kurangnya motivasi belajar, kurangnya usaha untuk belajar, dan kemampuan dalam menyelesaikan masalah. Akibat Stresor tersebut, tidak sedikit mahasiswa mengalami kejadian Stres dan akhirnya mengakhiri hidupnya.

2.1.5 Tingkat Stres

Tingkat Tingkat Stres (Sari & Marsisno, 2023) dapat diklasifikasikan dalam tiga tingkatan, yaitu :

1. Tingkat Stres Ringan

Tingkat Stres ringan biasanya umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari, Stres tingkat ini muncul dalam waktu singkat namun masih bisa di atasi. Seseorang yang mengalami tingkat Stres ini merasakan sedikit cemas tentang tugas atau ujian yang akan datang sehingga membuat kewaspadaan dan motivasi meningkat untuk menyelesaikan tugas lebih baik.

2. Tingkat Stres Sedang

Tingkat Stres sedang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari yang menyebabkan gejala fisik dan emosional yang lebih serius. Adapun ciri ciri dari tingkat Stres ini gangguan tidur, mudah lelah, perubahan nafsu makan, emosi menjadi tidak stabil, gampang tersinggung dan marah.

3. Tingkat Stres Berat

Tingkat Stres berat adalah tingkat yang paling parah serta dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang lebih serius. Stres berat berlangsung dalam jangka waktu yang lama . Ciri-ciri Stres berat depresi, cemas yang berlebihan, sakit kepala kronis, gangguan pencernaan, gangguan tidur yang parah seperti insomnia atau bahkan tidur yang berlebihan, sulit dalam berkonsentraasi dan bahkan penggunaan zat berbahaya untuk mengatasi Stres.

2.1.6 Aspek Stres Akademik.

Aspek Menurut penelitian (Rosanti *et al.*, 2022) seseorang yang mengalami Stres akademik bisa muncul beberapa aspek diantaranya, yaitu:

1. Aspek Pemikiran

Aspek pikiran merupakan salah satu gejala yang berkaitan dengan cara berfikir dan tingkat konsentrasi seseorang yang mengalami Stres akademik. Aspek pikiran ini umumnya membuat mahasiswa kesulitan dalam berkonsentrasi, sering lupa serta kesulitan dalam membuat keputusan. Aspek pikiran merupakan salah satu reaksi yang dapat terjadi ketika mengalami Stres, reaksi ini berhubungan dengan tingkat kesulitan konsentrasi dan tingkat kemampuan akademik. Contoh dari aspek pikiran ini seperti mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan, kemampuan mengingat menurun, sulit berkonsentrasi serta sulit berkomunikasi, pikiran kacau, sering melamun, sulit

mengambil keputusan, dan rendahnya motivasi dan prestasi belajar.

2. Aspek Perilaku

Aspek perilaku dapat terlihat dari tingkah laku yang dilakukan individu dalam kegiatan sehari-hari yang cenderung menghindari aktivitas yang berhubungan langsung dengan orang lain. Hal tersebut seperti senang menyendiri serta sering melanggar peraturan saat berada di sekolah. Stress dapat terlihat dari perubahan perilaku seperti kesedihan yang berlebihan, mudah menyalahkan orang lain atas segala peristiwa yang terjadi, ingin menang sendiri, dan sulit berhubungan baik dengan teman sebaya, tidak sabar, sulit mengontrol emosi saat marah, menarik diri dari lingkungan serta pola makan menjadi tidak teratur.

3. Aspek Fisik/Tubuh

Aspek fisik merupakan salah satu gejala Stress akademik yang dapat dilihat dari bentuk fisik. Setiap individu yang mengalami Stress akan merasakan reaksi yang berbeda-beda sesuai dengan kondisi fisik atau organ tubuh individu: nafas tidak teratur, otot terasa tegang, nafas terasa berat, telapak tangan berkeringat, sakit kepala, frekuensi detak jantung meningkat.

4. Aspek Perasaan/Emosi

Aspek emosi juga merupakan salah satu aspek yang ada pada peserta didik yang mengalami Stress akademik. Aspek emosi adalah gejala psikologis yang dapat dirasakan oleh individu yang mengalami Stress akademik. Aspek emosi meliputi cemas, gelisah, sedih, mood yang berubah-ubah, marah-marah, gugup dan harga diri yang rendah.

2.1.7 Cara Menangani Stress

Menurut (Taslim & Redina Cahyani, 2021) ada beberapa cara menangani Stress, yaitu dengan cara:

1. Terapi music klasik
2. Terapi relaksasi nafas dalam
3. Terapi Guided Imagery
3. Terapi dengan berolahraga

2.2 Emotional eating

2.2.1 Pengertian Emotional eating.

Emotional eating merupakan suatu fenomena dimana perilaku makan yang di pengaruhi emosi negatif. Munculnya emosi negatif dapat memberikan dorongan terhadap seseorang untuk makan sebagai respon dari emosi negatif. Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku *Emotional eating* merupakan suatu keadaan dimana seseorang memilih untuk makan sesuai dengan kondisi perasaanya (Tittandi, 2022). *Emotional eating* merupakan suatu kebiasaan makan dengan jumlah berlebih dan cenderung memilih jenis makanan yang tidak sehat seperti tinggi gula, garam dan lemak yang disebabkan oleh emosi dan bukan karena lapar (Nadhilah & Rini, 2023).

Emosi negatif dari *Emotional eating* disebabkan oleh Stres, kesepian, kesedihan dan kecemasan (Gusni *et al.*, 2022). *Emotional eating* ini biasanya terjadi bukan karena lapar, tetapi sebagai ketidaknyamanan akibat Stress (Zulkarnain & Muniroh, 2023). Adapun Perilaku *Emotional eating* merupakan mekanisme koping untuk mengatasi Stres. Stres dapat membuat perasaan lapar dikarenakan peningkatan produksi hormon kortisol. Hormon kortisol ini memicu keinginan untuk makan dan memberikan energi dan kesenangan (Rohmah *et al.*, 2022).

2.2.2 Gejala Emotional eating

Gejala-gejala yang sering terjadi pada orang yang mengalami *Emotional eating* cukup beragam, namun umumnya mencakup hal-hal sebagai berikut:

1. Makan Berlebihan

Pada saat mengalami *Emotional eating* maka kebiasaan makan jauh lebih banyak daripada yang dibutuhkan tubuh namun secara fisik tidak lapar (Rachma *et al.*, 2024).

2. Perubahan berat badan

Orang yang mengalami *Emotional eating* biasanya mengalami pola makan yang tidak teratur dan cenderung mengabaikan jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh. Makanan yang dipilih mahasiswa biasanya makan an cepat saji seperti mie instan, coklat dan minuman manis. Hal ini dapat memicu kenaikan berat badan secara signifikan dan juga bisa menyebabkan obesitas. (Khamidah *et al.*, 2024). *Emotional eating* ini memiliki hubungan positif dengan peningkatan berat badan seiring waktu dan juga kesulitan menurunkan berat badan (Dakanalis *et al.*, 2023).

3. Masalah pencernaan

Ketika seseorang sedang mengalami emosi eating biasanya cenderung memilih makanan yang tinggi lemak, gula, garam dan maknan pedas. Makanan-makanan ini sulit dicerna dan dapat menyebabkan masalah pencernaan seperti kembung, sembelit, atau diare (Ilmi *et al.*, 2023).

4. Perasaan Bersalah

Perasaan bersalah setelah makan adalah salah satu tanda umum dari *Emotional eating*. Gejala *Emotional eating* yang dirasakan penderitanya seperti tidak munculnya rasa lapar secara fisik namun selalu muncul keinginan untuk makan makanan tertentu, selalu berkeinginan untuk makan bahkan ketika sudah kenyang, dan pada akhirnya menimbulkan perasaan kenyang, tapi bersamaan dengan itu muncul juga perasaan negatif seperti malu dan rasa bersalah (Made *et al.*, 2023).

2.2.3 Faktor Penyebab Emotional eating.

Faktor-faktor yang menyebabkan seseorang melakukan *Emotional eating* atau juga disebut makan emosional, yaitu:

1. Stres

Seseorang yang mengalami Stres, tubuh merespons dengan melepaskan hormon Stres yaitu hormon kortisol. Kortisol berfungsi untuk meningkatkan nafsu makan dan memicu keinginan untuk mengonsumsi makanan yang tinggi kalori, terutama yang manis dan berminyak. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kadar kortisol dapat menyebabkan individu merasa lebih lapar dan cenderung memilih makanan yang memberikan kenyamanan emosional (Nadhilah & Rini, 2023).

2. Jenis Kelamin

Hasil studi menunjukkan bahwa wanita cenderung gampang terkena *Emotional eating* lebih tinggi dibandingkan pria dikarenakan wanita mengalami perubahan fase hormonal selama siklus menstruasi, yaitu saat memasuki fase mid-luteal di mana kadar progesteron berada pada puncaknya dan kadar estradiol sehingga mengakibatkan terjadinya *Emotional eating* (Gryzela *et al.*, 2021)

3. Usia

Usia adalah salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya *Emotional eating*. Usia yang rentan mengalami *Emotional eating* khususnya pada mahasiswa. Mahasiswa, terutama di usia akhir (sekitar 20-24 tahun), sering mengalami tingkat Stres yang tinggi akibat tuntutan akademik, seperti menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Penelitian menunjukkan bahwa Stres akademik dapat memicu perilaku emosional makan sebagai respons terhadap emosi

negatif (Gusni *et al.*, 2022).

4. Kecemasan

Kecemasan dapat memicu pelepasan hormon kortisol, sehingga dapat memicu keinginan untuk makan berlebihan sebagai cara untuk meredakan rasa tegang (Fayasari & Lestari, 2022).

5. Makanan

Makanan tertentu dapat menyebabkan *Emotional eating* terutama makanan tinggi lemak dan gula, dapat merangsang pelepasan dopamin, neurotransmitter yang terkait dengan kenikmatan dan penghargaan. Aktivasi sistem hadiah ini dapat memberikan perasaan senang dan mengurangi ketidaknyamanan emosional sementara (Roziqil & Puteri, 2024).

6. Gangguan Hormon

Gangguan hormon yang terjadi selama siklus menstruasi, khususnya pada fase pramenstruasi, dapat memicu perilaku makan emosional. Hal ini dipengaruhi oleh perubahan hormonal yang berhubungan dengan sindrom pramenstruasi (PMS) dan bagaimana perubahan ini mempengaruhi suasana hati serta nafsu makan (Pridynabilah, 2022).

7. Peningkatan hormon kortisol.

Hormon kortisol sebetulnya memiliki manfaat bagi tubuh, tetapi jika berlebihan akan menimbulkan masalah bagi tubuh, misalnya terjadi peningkatan Stres. Terjadinya peningkatan Stres memengaruhi keinginan makan dengan memilih jenis makanan manis, asin, berlemak, atau makanan cepat saji (Rechika, 2024)

8. Kurang Tidur

Kurang tidur dapat mempengaruhi hormon yang mengatur nafsu makan yaitu hormon gherlin dan leptin. Hormon Gherlin yaitu hormon yang merangsang nafsu makan, sedangkan leptin berfungsi untuk menekan nafsu makan. seseorang kurang tidur, kadar ghrelin meningkat dan kadar leptin menurun, yang menyebabkan peningkatan nafsu makan dan membuat lebih rentan terhadap *Emotional eating*. Tidur yang tidak berkualitas dapat memengaruhi regulasi emosi individu yang menyebabkan peningkatan risiko pemilihan maladaptive coping mechanism seperti *Emotional eating* (Jayadi *et al.*, 2024)

9. Perasaan gugup

Perasaan gugup biasa terjadi pda saat menghadapi ujiandan menjadi “orally

“fidgety” atau gelisah mulut. Gelisah mulut merupakan perilaku individu seperti menggigit kuku, mengertakan gigi, dan terkadang berujung pada perilaku makan walau tidak ada rasa lapar. Beberapa individu akan makan terutama jenis makanan ringan atau minuman manis untuk membiarkan mulutnya bergerak walau perutnya tidak lapar (Fayasari & Lestari, 2022).

10. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan dapat menyebabkan *Emotional eating*. Ketika berada di lingkungan di mana makanan sering digunakan sebagai cara untuk merayakan, menghibur, atau mengatasi Stres, maka mereka lebih rentan untuk mengalami perilaku *Emotional eating*. Pada saat masa kecil, orang tua menggunakan makanan sebagai hadiah. Hal tersebut dapat memunculkan individu yang memiliki konsep “comfort food” atau individu yang menjadikan makanan sebagai pemenuhan perasaan nyaman dan dapat mengurangi efek Stres, membantu mengumpulkan emosi negatif, dan meningkatkan suasana hati untuk memunculkan perasaan baik. Makanan yang memberikan rasa nyaman dan aman tersebut kemudian digunakan individu untuk merayakan kesenangan, makan untuk membuat diri merasa lebih baik atau makan untuk berdamai dengan tekanan emosi yang dianggap mengganggu (Gusni *et al.*, 2022).

2.2.4 Tahapan *Emotional eating*

Proses mekanisme terjadinya *Emotional eating* melibatkan beberapa tahapan menurut (Rachma *et al.*, 2024), yaitu :

1. Tahap Stimulus emosional

Proses dimulai dengan adanya stimulus emosional, seperti Stres, kecemasan, kesedihan, atau marah. Stimulus ini dapat terjadi yang diakibatkan dari berbagai situasi, seperti tekanan pekerjaan, masalah hubungan, atau tuntutan akademik.

2. Tahap Respons emosional

Setelah menerima stimulus emosional, individu merespons dengan merasakan emosi yang kuat, seperti kegelisahan, kesedihan, atau marah. Emosi ini dapat mempengaruhi suasana hati dan perasaan individu secara keseluruhan.

3. Tahap Penggunaan makanan sebagai coping

Pada tahap ini biasanya untuk mengatasi atau mengurangi emosi yang dirasakan individu menggunakan makanan sebagai mekanisme coping. Makanan memberikan perasaan hangat dan menyenangkan dalam jangka pendek, sehingga dapat memberikan penghiburan dan mengurangi ketegangan emosional.

4. Tahap Penguatan perilaku

Tahap penguatan perilaku yaitu ketika individu menggunakan makanan sebagai coping dari emosional dan merasakan perasaan nyaman setelah makan, perilaku ini diperkuat karena makanan yang dikonsumsi, terutama makanan yang kaya gula dan lemak, dapat merangsang sistem reward di otak dan memberikan perasaan kenikmatan. Kemudian setelah beberapa kali menggunakan makanan sebagai coping dari emosional dan merasakan perasaan nyaman, perilaku *Emotional eating* menjadi pembelajaran otomatis. Individu secara tidak sadar menafsirkan bahwa makanan dapat membantu mengurangi stres atau emosi negatif, sehingga cenderung mengulangi perilaku ini ketika menghadapi situasi emosional yang serupa.

2.2.5 Jenis Makanan Yang Sering Dipilih

Menurut (Auliannisaa & Wirjatmadi, 2023) makanan yang sering dikonsumsi seseorang yang mengalami *Emotional eating* yaitu makanan manis, tinggi lemak, camilan, makanan cepat saji, dan minuman manis. Makanan manis seperti coklat, kue, es krim, minuman manis dan permen adalah pilihan umum saat seseorang merasa emosional. Penelitian menunjukkan bahwa makanan manis dapat memberikan sensasi kenyamanan dan meningkatkan suasana hati secara sementara. Selain makanan manis, makanan tinggi lemak juga sering menjadi pilihan saat emosional makan. Makanan seperti pizza dan kentang dapat memberikan sensasi kenyamanan dan kepuasan. Camilan yaitu jenis makanan yang seperti keripik, kue kering, atau snack ringan. Camilan ini dapat menjadi pilihan umum ketika seseorang mengalami emosional makan. Banyak individu yang memilih untuk ngemil saat merasa cemas atau stres, sering kali tanpa memperhatikan rasa lapar fisik mereka. Dalam situasi emosional, camilan ini menjadi cara cepat untuk mendapatkan kenyamanan tanpa harus menyiapkan makanan yang lebih kompleks.

2.2.6 Dampak Emotional eating.

1. Dampak fisik

Emotional eating dapat berdampak buruk jika kebiasaan makan berlebihan tidak bisa diatasi. Dampak buruk secara fisik yaitu dapat menurunkan fungsi otak, penurunan kemampuan untuk beraktivitas, penurunan kualitas tidur, gangguan pencernaan seperti rasa mual yang diakibatkan terlalu banyak makan, dan gangguan perubahan suasana hati (Wijayanti & Fatiyah, 2020). Selain itu dampak buruk lainnya yaitu kenaikan berat badan, obesitas, penyakit jantung, dan diabetes (Dewi *et al.*, 2023).

2. Dampak psikologis:

Dampak *Emotional eating* terhadap kesehatan mental seperti munculnya eating disorder (binge eating dan bulimia nervosa) dan depresi (Zulkarnain & Muniroh, 2023).

3. Perasaan Bersalah

Emotional eating dapat menyebabkan perasaan bersalah pada seseorang yang mengalaminya. Hal ini terjadi karena setelah makan berlebihan, seseorang dapat merasa bersalah dan merasa rendah diri. Perasaan bersalah ini bahkan dapat memicu *Emotional eating* yang lebih parah. Perasaan bersalah dapat memperburuk kondisi mental seseorang yang mengalami *Emotional eating*. Seseorang yang merasa bersalah dapat merasa rendah diri dan merasa tidak berdaya dalam mengatasi masalah emosionalnya (Rahim & Prasetya, 2022).

2.2.7 Indikator Emotional eating

Berikut adalah beberapa indikator yang di alami mahasiswa akhir yang mengalami *Emotional eating* (Kamilah, 2024):

1. Makan Berlebihan Saat Belajar atau Menjelang Ujian

Mahasiswa merasa ada dorongan kuat untuk makan camilan atau makanan berat saat sedang belajar keras, mengerjakan tugas akhir, atau menjelang ujian penting. Makanan ini berfungsi sebagai "teman" atau pengalih perhatian dari tekanan. Umumnya normal makan utama 3 kali per hari (sarapan, makan siang, makan malam) adalah pola yang paling umum (Alfonsa Bata *et al.*, 2024)

2. Pola Makan yang Tidak Teratur Akibat Jadwal Padat

Mahasiswa yang mengalami Stres akademik seringkali menyebabkan jadwal makan menjadi tidak teratur. Mahasiswa mungkin melewatkan makan utama dan kemudian makan berlebihan secara impulsif ketika Stres meningkat, seringkali memilih makanan instan atau cepat saji.

3. Kecenderungan Ngemil Sepanjang Hari Saat Dihadapkan dengan Tugas Berat.

Mahasiswa yang dihadapkan pada tugas skripsi yang menumpuk, presentasi, atau tugas lainnya, ada peningkatan kebiasaan ngemil yang tidak teratur, seringkali tanpa merasa lapar fisik, melainkan untuk mengatasi kebosanan, kecemasan, atau makan karena emosi yang disebabkan oleh tekanan akademik.

4. Meningkatnya Konsumsi Kafein dan Makanan Manis untuk Tetap Terjaga atau Meningkatkan Konsentrasi

Mahasiswa yang Stres karena akademik sering mengandalkan kopi,

minuman berenergi, atau makanan manis dalam jumlah besar untuk tetap terjaga saat begadang untuk belajar, meskipun ini sering memicu efek samping negatif dan bukan respons terhadap lapar.

5. Makan Berlebihan Setelah Diskusi atau Bimbingan yang Menegangkan

Setelah sesi bimbingan skripsi yang intens, presentasi yang menegangkan, atau diskusi kelas yang menekan, mahasiswa cenderung melampiaskan dengan makanan cepat saji dan dalam porsi besar.

6. Makanan Cepat Saji

Makanan cepat saji umumnya tinggi gula, lemak, dan garam. Kombinasi ini sangat efektif dalam memicu pelepasan dopamin di otak, yaitu neurotransmitter yang terkait dengan sistem *reward* dan kesenangan. Mahasiswa seringkali memiliki jadwal yang padat, tekanan akademik, dan keterbatasan waktu. Makanan cepat saji menawarkan solusi yang sangat praktis dimana tidak perlu dimasak, mudah ditemukan di sekitar kampus atau melalui aplikasi pesan antar, dan proses mendapatkannya sangat cepat. Ini menjadi pilihan logis ketika mereka merasa terlalu lelah, sibuk, atau kewalahan untuk menyiapkan makanan sehat.

2.2.8 Kebutuhan Nutrisi Remaja

Fase Remaja merupakan masa peralihan dari dunia anak-anak menuju kedewasaan. Menurut Perkembangan remaja menurut Erick H. Erikson (Rusuli, 2022) yang menyebutkan rentang usia remaja adalah dari usia 12–18 tahun yang terbagi menjadi dua periode, yaitu periode pra pubertas dari usia 12-14 tahun dan periode pubertas dari usia 14–18 tahun. World Health Organization (WHO) juga membagi periodisasi remaja menjadi dua, yaitu masa remaja awal dari usia 10-14 tahun dan masa remaja akhir dari usia 15-20 tahun. Sementara Hurlock membagi periodisasi masa remaja menjadi tiga periode yaitu remaja awal (*early adolescence*) dari usia 12-14 tahun, remaja madya (*middle adolescence*) dari usia 15-18 tahun dan remaja akhir (*late adolescence*) dari usia 19-21 tahun. Masing masing periode ini mempunyai ciri-ciri yang berbeda-beda (Rusuli, 2022).

Masa remaja merupakan fase penting dalam transisi menuju dewasa muda, di mana terjadi banyak perubahan fisik, psikologis, dan emosional yang memengaruhi kebutuhan nutrisi. Pada tahap ini, Komponen utama nutrisi yang paling dibutuhkan pada usia remaja akhir terkait emotional eating adalah karbohidrat kompleks, karena jenis karbohidrat ini berperan dalam menjaga kestabilan kadar gula darah dan

merangsang produksi serotonin di otak, sehingga dapat membantu menstabilkan suasana hati dan mengurangi dorongan untuk makan secara emosional (Kristy, 2022). Selain itu temuan penelitian (Agustin, 2025) bahwa konsumsi sayur secara rutin dapat berkontribusi positif terhadap suasana hati dan keseimbangan emosi mahasiswa, dengan mengonsumsi sayur setiap hari memberikan dampak positif bagi kesehatan otak dan suasana hati (mood). Sayuran yang kaya akan vitamin, mineral, antioksidan, serta serat berperan penting dalam mendukung fungsi otak dan mengatur neurotransmitter, sehingga membantu meningkatkan suasana hati (mood) dan mengurangi stres. Adapun nutrisi lain yang dibutuhkan yaitu seperti protein, zat besi, kalsium, serta vitamin dan mineral lainnya. Kekurangan nutrisi dapat berdampak pada keseimbangan hormon dan fungsi otak, yang berpotensi meningkatkan risiko Stres. Dalam kondisi Stres yang tidak tertangani dengan baik, remaja rentan mengalami *emotional eating* atau makan berlebihan sebagai pelarian emosional, yang jika dibiarkan dapat berlanjut hingga dewasa muda dan menimbulkan masalah kesehatan fisik maupun mental. Oleh karena itu, pemenuhan nutrisi yang tepat selama masa remaja sangat penting untuk mendukung perkembangan optimal dan menjaga kesehatan mental di tengah berbagai tekanan kehidupan. (Tittandi, 2022).

2.2.9 Kebutuhan Nutrisi Dewasa Muda

Fase dewasa muda, yang umumnya berlangsung dari usia 18 hingga 29 tahun, merupakan periode krusial dalam siklus hidup manusia (Naomi & Angelica, 2023). Pada tahapan ini, individu mengalami berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial, yang semuanya memengaruhi kebutuhan nutrisi mereka. Mahasiswa, sebagai bagian dari populasi dewasa muda, memiliki karakteristik unik dalam pemenuhan gizi yang perlu diperhatikan.

Kebutuhan nutrisi pada dewasa muda didasarkan pada prinsip gizi seimbang yang mencakup asupan makronutrien (karbohidrat, protein, lemak) dan mikronutrien (vitamin dan mineral) yang adekuat. Meskipun pertumbuhan fisik longitudinal telah melambat atau berhenti, pemeliharaan massa otot, kepadatan tulang, dan fungsi organ optimal tetap memerlukan asupan nutrisi yang memadai. Menurut (Jayadi *et al*, 2024), kebutuhan energi pada dewasa muda bervariasi tergantung pada tingkat aktivitas fisik, jenis kelamin, dan komposisi tubuh. Individu dengan aktivitas fisik tinggi, seperti mahasiswa yang aktif dalam olahraga atau memiliki mobilitas tinggi, akan memerlukan asupan energi yang lebih besar dibandingkan mereka yang cenderung sedentari. Berikut

nutrisi yang di butuhkan :

1. Protein

Protein memegang peranan vital untuk pemeliharaan dan perbaikan jaringan tubuh, sintesis enzim dan hormon, serta mendukung fungsi kekebalan tubuh. Asupan protein yang disarankan pada dewasa muda adalah sekitar 0,8 gram per kilogram berat badan per hari, namun dapat meningkat pada kondisi Stres atau aktivitas fisik intens . Sumber protein yang baik meliputi daging tanpa lemak, unggas, ikan, telur, produk susu, serta kacang-kacangan dan biji-bijian.(Aulya *et al.*, 2021)

2. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi otak dan otot. Konsumsi karbohidrat kompleks seperti nasi merah, roti gandum, sereal utuh, dan sayuran berpati sangat dianjurkan karena memberikan energi secara bertahap dan kaya serat, membantu menjaga kadar gula darah stabil serta kesehatan pencernaan. Sementara itu, lemak esensial dibutuhkan untuk absorpsi vitamin larut lemak, produksi hormon, dan kesehatan sel. Pemilihan lemak tak jenuh ganda dan tunggal dari alpukat, minyak zaitun, ikan berlemak, dan kacang-kacangan lebih disarankan daripada lemak jenuh dan trans yang dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular (Rani *et al.*, 2021).

3. Vitamin Dan Mineral

Vitamin dan mineral sangat penting untuk menunjang berbagai fungsi metabolik. Vitamin B kompleks diperlukan untuk metabolisme energi; Vitamin D dan Kalsium esensial untuk kesehatan tulang; Zat Besi mencegah anemia, terutama pada wanita; serta antioksidan seperti Vitamin C dan E penting untuk melawan radikal bebas akibat Stres. Sayangnya, gaya hidup modern, termasuk di kalangan mahasiswa, seringkali menyebabkan pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji tinggi kalori namun rendah nutrisi, atau jadwal makan yang tidak teratur, yang dapat mengakibatkan defisiensi mikronutrien (Mukhbata *et al.*, 2024)

Dengan demikian, pemenuhan kebutuhan nutrisi yang optimal pada dewasa muda, khususnya mahasiswa, bukan hanya mendukung kesehatan fisik tetapi juga memengaruhi fungsi kognitif, suasana hati, dan kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan akademik serta Stres lainnya. Pola makan yang tidak seimbang dapat memperburuk kondisi Stres dan memicu perilaku maladaptif seperti *Emotional*

eating.

2.2.10 Cara Mengatasi *Emotional eating*

Menurut (Reisya, 2020). *Emotional eating* dapat diatasi dengan cara sebagai berikut:

1. Mengenali pola makan

Mengenali pola makan penting untuk memahami pola makan yang terkait dengan emosi negatif. Catat jenis makanan yang dikonsumsi saat mengalami emosi negatif dan cari alternatif makanan yang lebih sehat dan seimbang.

2. Mengelola emosi negatif

Kelola emosi negatif dengan menemukan cara yang efektif seperti dengan meditasi, olahraga, atau terapi. Hal ini dapat membantu mengurangi kecenderungan untuk melakukan *Emotional eating*.

3. Mencari dukungan sosial

Cari dukungan dari keluarga, teman, atau profesional kesehatan untuk membantu mengatasi emosi negatif dan perilaku makan yang tidak sehat.

4. Menghindari situasi pemicu

Hindari situasi atau kondisi yang memicu *Emotional eating*, seperti Stres atau kecemasan. Temukan cara untuk mengelola Stres dengan baik dan temukan cara agar menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental.

5. Menerapkan pola makan sehat

Terapkan pola makan yang sehat dan seimbang, dengan mengonsumsi makanan yang kaya serat, protein, dan nutrisi lainnya. Hindari makanan olahan dan tinggi gula yang dapat memicu keinginan untuk melakukan *Emotional eating*.

6. Mencari bantuan profesional

Jika mengalami kesulitan dalam mengatasi emosi negatif dan perilaku makan yang terkait, sebaiknya mencari bantuan dari profesional kesehatan, seperti psikolog atau ahli gizi, untuk mendapatkan dukungan dan strategi pengelolaan yang tepat.

2.3 Hubungan Stres Akademik dengan *Emotional eating*

Hubungan Stres akademik dengan makan *Emotional eating* yaitu bagaimana individu mengalami tekanan mental yang muncul dari tuntutan akademik dimana dapat mempengaruhi perilaku makan emosional atau disebut juga *Emotional eating* (Yoga *et al.*, 2025). Stres adalah respon akademik, fisiologis dan psikologis yang timbul akibat tuntutan tugas kuliah, ujian, tekanan nilai, hingga ekspektasi lingkungan sosial. Saat individu mengalami Stres yang berkelanjutan, sistem hormonal tubuh akan

menghasilkan peningkatan hormon kortisol yang dapat memicu rasa lapar, terutama keinginan terhadap makanan tinggi gula dan lemak (Rohmah *et al.*, 2022). Hal ini dapat membuat seseorang cenderung mengonsumsi makanan bukan karena lapar fisiologis, melainkan sebagai pelampiasan emosi atau upaya menenangkan diri yang disebut makan emosional. (Sosiady & Ermansyah, 2020)

Emotional eating menjadi respon maladaptif terhadap Stres karena makanan dijadikan sebagai alat untuk mengatasi ketidaknyamanan emosional. Mahasiswa yang mengalami Stres akademik tinggi mungkin tidak memiliki mekanisme koping yang sehat, sehingga lebih rentan menjadikan makanan sebagai bentuk pelarian saat Stres (Sekarini *et al.*, 2022). Studi-studi menunjukkan bahwa individu dengan Stres tinggi lebih cenderung mengonsumsi makanan secara berlebihan, sering kali tanpa kontrol, terutama saat merasa cemas, lelah, atau Stres akibat beban studi (Fayasari & Lestari, 2022) Dari penjelasan tersebut maka terdapat hubungan antara Stres akademik dengan peningkatan perilaku emosional makan.

