

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Skripsi kerap menjadi momok yang serius sekaligus menakutkan bagi mahasiswa. Pasalnya pada proses penyusunan skripsi tidak jarang bahkan banyak mahasiswa mendapatkan hambatan dari proses menyusun skripsi. Menurut Roelyana dan Listiyandini (2016) sebagian besar mahasiswa menemui hambatan dalam mengerjakan skripsi, seperti sulit menemukan tema, menentukan sampel dan alat ukur yang digunakan, kendala dalam mengumpulkan data, mencari studi kepustakaan yang relevan dan sah, kesulitan dalam menyusun kalimat demi kalimat sehingga menjadi paragraf yang ada keterkaitan dengan paragraf lain serta kondisi yang mengharuskan proses revisi secara berulang. Dekatnya batas waktu penyusunan skripsi juga merupakan hambatan yang sering dihadapi mahasiswa, dan hambatan terakhir biasanya terkait dengan kesulitan mahasiswa untuk bertemu dengan dosen pembimbing. Banyak mahasiswa semester akhir yang merasa terbebani dalam melakukan penyusunan skripsi dan menjadikan hambatan tersebut sebagai beban bagi dirinya. Akibatnya, hambatan dan kesulitan yang dilalui tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang dapat menimbulkan ketegangan, stres, frustrasi, kekhawatiran serta kehilangan motivasi dalam diri yang membuat mahasiswa menunda dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Mu'tadin, 2002).

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

Meule, Reichenberger, dan Blechert (2018) menjelaskan kecenderungan *emotional eating* secara tradisional didefinisikan sebagai kondisi individu yang condong mengarah sebagai bentuk perubahan dalam konsumsi makan yang dapat mencakup 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, dapat disimpulkan *emotional eating* adalah kecenderungan yang dirasakan seseorang untuk merespon stres dengan makan, bahkan ketika tidak lapar yang mana kecenderungan disini mencakup 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.

Menurut Meule, Reichenberger, dan Blechert (2018) kecenderungan *emotional eating* dibagi ke dalam 4 dimensi, yaitu *happiness, sadness, anger, dan anxiety*. Wakhid dan Trimawati (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%).

Ditambah dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 23-24 Oktober 2021 pada 5 (lima) mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Dari hasil wawancara yang dilakukan diambil kesimpulan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengalami kecenderungan untuk makan berlebihan adapun beberapa gejala yang nampak pada aspek *emotional eating* adalah mahasiswa cenderung untuk makan berlebihan ketika merasa sedih, marah, cemas, bahkan bahagia ketika informan kesulitan mencari mencari jurnal dan buku literatur untuk melengkapi landasan teorinya, ketika mendapatkan revisi terus menerus, dosen pembimbing yang sulit ditemui atau ketidaksiapan mahasiswa itu sendiri dalam menyusun skripsi. Dalam keadaan bagaimanapun setelah berhasil menyelesaikan revisi dari dosen pembimbing atau selesai melakukan bimbingan informan cenderung untuk *selfreward* untuk membahagiakan diri dengan cara melampiaskan emosi yang dirasakan dengan makan. Berikut hasil wawancara dengan informan:

Saat mengerjakan skripsi subjek merasa kesulitan mencari mencari jurnal dan buku literatur yang membutuhkan waktu yang lama yang sesuai dengan teori

yang dibutuhkan untuk melengkapi landasan teorinya, kelima subjek juga berpendapat bawasanya dalam mencari buku dan jurnal untuk landasan teori tidaklah mudah. Ketika informan menemukan hambatan dalam mengerjakan skripsi cenderung memilih untuk mengalihkan rasa sedih dan cemas yang dimiliki dengan makan.

“Saya mengalami kesulitan dalam mencari buku dan jurnal, biasanya saya sudah pusing bahkan stres duluan karena referensi yang dicari susah ditemui. Daripada saya pusing mikirin skripsi, nyari referensi susah jadi saya memilih buat keluar jajan cari makan tapi setelahnya bukannya lanjut cari referensi malah mager kekenyangan ” (Informan DC)

Adapun kendala yang dihadapi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, bukan hanya mencari buku dan jurnal, informan juga merasa marah/kesal, sedih, bahkan kecewa karena sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing, yang merasakan sulitnya dosen untuk ditemui karena dosen pembimbingnya sibuk dengan tugas mengajarnya dan ada juga yang jadwal bimbingannya bentrok dengan jadwal kerja informan, ketika tidak melakukan bimbingan informan cenderung bosan dan memilih untuk makan. Hal ini bisa dilihat dari hasil percakapan dari salah satu informan.

“Saya sering kesal karena dosen pembimbing sulit untuk ditemui biasanya beliau ngajar juga kan, ketika dosen pembimbing ada waktu jadwalnya malah bentrok dengan waktu kerja saya, biasanya ketika tidak dapat jadwal bimbingan saya memilih nugas bareng teman-teman di kosan tapi bukannya ngerjain tapi

malah sibuk mukbang makan-makan. Sedih juga kalau dipikir-pikir skripsi jadi gak selesai-selesai, teman-teman udah pada ada yang sidang bahkan” (Informan TW)

Selain itu, informan juga cenderung makan berlebihan untuk menyenangkan hati ketika mendapatkan kabar bahagia setelah berhasil mengerjakan revisan yang banyak, atau setelah lancar melakukan bimbingan. Hal ini bisa dilihat dari hasil percakapan informan.

“ Saya biasanya suka tiba-tiba kepengen untuk makan ini itu ketika berhasil mengerjakan skripsi, setelah habis bimbingan juga demikian rasanya ingin makan apa aja buat bahagiain diri” (Informan H)

“Saya biasanya setelah ngerjain skripsi, revisi-revisi dari dosen yang banyak setelahnya suka hangout keluar buat refreshing, makan-makan sama teman karena happy bisa ngelarin revisian.”(Informan NS)

Menurut Kustanti dan Gori (2019) emosi yang negatif dapat menimbulkan perilaku makan yang berlebihan. *Emotional eating* apabila tidak segera diatasi dengan baik akan menyebabkan munculnya dampak-dampak negatif yang dapat berakibat buruk bagi kesehatan karena baik perempuan maupun laki-laki cenderung memilih makanan yang tidak sehat dan berkalori tinggi ketika mengalami *emotional eating*. Pada teori psikosomatik telah disebutkan bahwa makan mampu mengurangi kecemasan dan ketakutan (Canetti, Bachar, & Berry, 2002). Lama-kelamaan, makan sebagai kebutuhan dasar mengalami perluasan makna. Barangkali ada individu yang makan tetapi tidak untuk memenuhi kebutuhan akan kalori, melainkan karena adanya dorongan dari lingkungan sosial, stres karena situasi emosional yang menekan. Ketika individu makan dalam kondisi yang

sebenarnya sedang tidak lapar, tubuh sebenarnya sedang tidak membutuhkan kalori. Jika kondisi ini terjadi terus berulang, maka tubuh akan kelebihan kalori yang akan disimpan sebagai lemak dan dapat menyebabkan obesitas. Sedangkan obesitas sendiri berpotensi mengakibatkan berbagai penyakit seperti tekanan darah tinggi, sakit sendi, penyakit jantung, penyakit empedu dan diabetes. Seperti yang dituturkan oleh McLaughlin (2014) dampak buruk yang dirasakan individu bahkan berupa fungsi otak menurun, kemampuan aktivitas berkurang, resistensi insulin, kualitas tidur yang memburuk, gangguan pencernaan, suasana hati dan obesitas. Bennett dkk. (2013) menambahkan bahwa rasa bosan juga dapat menjadi salah satu penyebab individu melakukan *emotional eating*. Padahal seharusnya menurut Syarofi & Muniroh (2019) mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi harus mempunyai *coping* emosi yang baik, karena dengan memiliki *coping* emosi yang baik mahasiswa cenderung terhindar dari makan berlebihan atau yang biasa disebut dengan *emotional eating*. Hal ini didukung oleh Bennett dkk. (2013) menemukan bahwa sekitar sepertiga dari mahasiswa perguruan tinggi mengatasi tekanan atau situasi emosional yang sedang mereka alami dengan cara *emotional eating* dan hal ini mengakibatkan mahasiswa mengalami kenaikan berat badan atau lebih berat badan dengan rata-rata mahasiswa memperoleh 5 kg selama duduk di bangku kuliah. Sebab hal itu *emotional eating* merupakan kondisi serius jika dibiasakan atau menjadi *habbit* bisa menimbulkan masalah serius bagi kesehatan. Aktivitas makan lebih ditujukan sebagai pelarian pada kenyamanan, cara penghilang stres, atau sebagai 'hadiah' untuk diri sendiri, dan bukan untuk memuaskan rasa lapar.

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.

Menurut Sarafino dan Smith (2012) stres kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungannya yang menunjukkan ketidaknyamanan dan ketegangan yang mencakup kondisi fisik tubuh dan kondisi psikis. Gejala fisik dari stres yang berkaitan dengan fungsi dan kondisi tubuh yang dialami individu antara lain: sakit, fisik, gangguan makan, gangguan tidur, gangguan kulit, gangguan pencernaan, dan produksi keringat yang berlebihan. Sedangkan kondisi psikis individu mencakup gejala kognisi, yaitu suatu kondisi stres yang dapat mengganggu proses berpikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan konsentrasi, daya ingat, dan perhatian. Gejala emosi, yaitu kondisi stres yang dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala seperti, merasa sedih,

mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, dan depresi dan gejala tingkah laku, yaitu suatu kondisi stres yang dapat mempengaruhi tingkah laku individu sehari-hari. Hal ini cenderung negatif sehingga menyebabkan masalah dalam hubungan interpersonal.

Penyebab stres yang tidak ditangani secara optimal akan menyebabkan tidak efektifnya *coping mechanism*. *Coping mechanism* 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 hormon *kortison* melalui kelenjar *adrenal* sehingga terjadi peningkatan nafsu makan dan motivasi termasuk motivasi makan (Latter, 2012). Stres akan menyebabkan seseorang melakukan kecenderungan *emotional eating*. Hal tersebut terjadi jika seseorang mengalami stres lalu melampiaskannya dengan makan meskipun ketika kondisi tidak lapar. Hal tersebut ditandai dengan makan berlebihan. 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.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya, Bennett dkk. (2013) juga mengutarakan bahwa emosi negatif yang dialami individu dapat mempengaruhi perilaku makan. Dengan kata lain, *emotional eating* merupakan cara pengalihan perhatian yang dilakukan individu dari pengaruh emosi negatif dan dapat membuat individu merasa lebih baik. Dalam kondisi stres karena tekanan yang ada keadaan emosi yang berubah-ubah tidak menutup kemungkinan individu menggunakan perilaku makan sebagai strategi dalam penyelesaian emosi negatifnya. Individu

akan makan di luar kebutuhan lapar fisik dengan cara memuaskan kondisi emosional dengan makanan untuk meredakan atau melampiaskan rasa tertekan akibat stres yang dimiliki. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Syarofi dan Muniroh (2019) pada mahasiswa Gizi FKM Universitas Airlangga menemukan bahwa semakin berat stres yang dialami oleh mahasiswa yang menyusun skripsi, maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa menunjukkan perilaku dan pola makan yang berlebih atau *emotional eating*.

Berdasarkan pemaparan teoritis serta fenomena di atas, maka peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan stres dengan kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres dengan kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Adapun penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak, baik secara teoritis maupun praktis.

1. 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 mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini secara praktis diharapkan mampu memberikan pemahaman kepada mahasiswa jika ditemukan hubungan 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*.