

BAB I PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Makan secara prinsip dasarnya bersifat untuk memenuhi kebutuhan biologis manusia, namun dengan berkembangnya zaman makan juga memiliki banyak makna baik secara sosial, budaya, dan psikologis (Monterrosa et al., 2020; Rozin, 2006). Bila merujuk pada pendekatan biologis, makanan berperan sebagai sumber energi, yang artinya jika seorang individu terpenuhi kebutuhan makannya, maka individu tersebut dapat menjalankan kehidupannya dengan baik (Fernández-Verdejo et al., 2024). Dari sisi psikologis, makanan dapat memberikan efek seperti kenikmatan dan kepuasan bagi individu. Ditunjukkan dengan adanya sisi emosional individu dalam mengambil keputusan apa yang ingin di konsumsi, pola makannya sehari-hari, serta perilaku lainnya terkait makanan. Dengan demikian, perilaku makan seperti ini tidak hanya memberikan dampak positif seperti kepuasan ataupun kenikmatan tapi juga dapat memberikan dampak negatif karena dapat menimbulkan perilaku makan yang maladaptif akibat faktor emosional ataupun tekanan lainnya (Ha & Lim, 2023).

Salah satu bentuk fenomena psikologis yang berkaitan dengan makan adalah perilaku makan yang berbeda dari kebiasaannya sebagai pelampiasan emosi di kalangan mahasiswa saat berlangsungnya ujian (Kara et al., 2021). Perilaku makan seperti ini diakibatkan oleh tekanan akademik seperti persaingan ketat untuk mendapatkan nilai yang baik antar mahasiswa, beban tugas yang berat, dan ekspektasi dari orang sekitar yang tinggi (Rohmah, 2022). Dalam upaya untuk mengatasi tekanan ini, tidak sedikit mahasiswa mencari pelarian kepada makanan (Houminer Klepar et al., 2024).

Berdasarkan laporan *Health Collaborative Center* (HCC), yang melibatkan 1.158 responden dari 20 provinsi di seluruh Indonesia, empat dari sepuluh orang di Indonesia mengalami perilaku makan secara emosional. Sebagai fakta tambahan, survei yang dilakukan oleh *Associate Researcher Yoli Farradika* mengenai pola makan emosional, dideksripsikan jika perempuan memiliki tingkat resiko dua kali lipat sebagai pelaku perilaku makan secara emosional. Survei tersebut pun menemukan bahwa individu yang paling tinggi melakukan pola makan emosional berusia dibawah 40 tahun (kalangan remaja dan dewasa muda) (Baskoro, 2024).

Dampak-dampak nyata yang dialami oleh individu yang melakukan perilaku makan secara emosional seperti peningkatan berat badan, gangguan pencernaan dan risiko inflamasi dalam tubuh berdampak negatif pada kesehatan (Annisa & Zahra, 2021). Selain itu, pola makan yang tidak sehat juga dapat menyebabkan perubahan *mood*, kesehatan mental dan perilaku (Rahmawati, 2020). Ketika seseorang mengonsumsi makanan tinggi lemak, gula,

dan garam secara berlebihan sebagai respons terhadap stres atau emosi negatif, hal ini dapat mempengaruhi neurotransmitter dalam otak, seperti serotonin, yang berperan dalam regulasi mood dan perasaan senang (Van Galen et al., 2021). Akibatnya, individu tersebut mungkin mengalami fluktuasi mood yang ekstrem, mulai dari kecemasan hingga depresi. Semua ini dapat mengganggu keseimbangan psikologis dan meningkatkan risiko terjadinya masalah-masalah kesehatan jangka panjang.

Fenomena *emotional eating* di kalangan mahasiswa pun dapat diamati saat mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung melaksanakan ujian akhir semester pada bulan November 2024. Studi awal ini melibatkan 38 responden dimana partisipan berjenis kelamin perempuan mendominasi studi ini dengan persentase 81.6% sedangkan laki-laki memiliki persentase 18.4%. Hasil studi awal menunjukkan bahwa 50% responden makan lebih banyak dari biasanya saat menghadapi ujian akhir semester atau tugas akhir semester yang banyak, sedangkan 50% sisanya tidak melakukan hal yang sama atau makan seperti halnya yang biasa dilakukan. Disamping itu, partisipan juga mengidamkan makanan tertentu saat menghadapi tekanan akademik yang berlebihan. Data hasil menunjukkan 71.1% mahasiswa mengidam makanan tertentu sedangkan 28.9% yang lainnya tidak.

Saat mengalami ujian atau tugas akhir semester, mahasiswa psikologi menghadapi tuntutan akademik yang kompleks, tidak hanya berupa ujian teoritis yang menekankan kemampuan hafalan, tetapi juga praktikum yang menuntut keterampilan asesmen serta analisis data penelitian. Kombinasi tuntutan tersebut menjadi karakteristik stresor akademik yang khas pada mahasiswa psikologi. Saat mengalami ujian atau tugas akhir semester juga, kebanyakan responden merasa tertekan, cemas, gelisah, atau merasakan jantung yang berdebar lebih kencang sebanyak 68.4%. Namun, hal ini berbeda dengan 10,6% responden lainnya yang tidak menunjukkan perasaan negatif yang signifikan ataupun justru lebih termotivasi untuk menghadapinya. Sisanya sebanyak 21% jawaban responden tidak menjawab pertanyaan peneliti dengan baik.

Dalam menghadapi keinginan makan yang kuat saat mengalami tekanan, persentase jumlah responden yang mengikuti keinginan makan tersebut dengan membeli dan memakannya sebagai bentuk penghargaan diri terhitung sebanyak 18.4%. Tidur juga menjadi solusi dalam mengatasi keinginan makan yang kuat ketika mengalami tekanan bagi 18.4% dari total responden. Persentase ini menunjukkan bahwa lebih banyak responden tidak dapat mengelola diri secara adaptif dalam mengatasi tekanan yang menimbulkan keinginan makan berlebih. Namun, 34.1% responden menunjukkan kecenderungan untuk mengelola diri secara adaptif, yaitu dengan menerapkan strategi yang membantu mereka tetap terkendali dalam

situasi yang emosional seperti memfokuskan diri, mengelola diri dalam menjaga pola makan, serta mengontrol diri untuk tidak mengikuti keinginan makan berlebih. Sisanya sebanyak 28.9% jawaban responden tidak menjawab pertanyaan peneliti.

Secara teori, konsep *emotional eating* didefinisikan sebagai perilaku makan yang dipicu oleh emosi tertentu. *Emotional eating* didasarkan pada dua asumsi yang membentuknya. Asumsi pertama, ketika keadaan emosional negatif pada individu meningkatkan dorongan untuk makan yang pada akhirnya memicu perilaku makan. Asumsi kedua, dengan mengonsumsi makanan dapat mengurangi intensitas emosi negatif. Kedua asumsi diatas menunjukkan pola yang membentuk perilaku makan dan faktor emosional pada individu (Macht & Simons, 2011).

Menurut model ekologi perilaku kesehatan, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi perilaku makan seseorang yang melibatkan beberapa aspek seperti aspek demografi, personal, interpersonal, dan lingkungan (Mei et al., 2022). Pada variabel demografi, jenis kelamin, usia, status perkawinan, jumlah anak, tingkat pendidikan, pendapatan, lokasi tempat tinggal memiliki keterkaitan yang kuat. Dari sisi personal, faktor-faktor seperti kepribadian dan *self-efficacy* memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku makan seseorang. Gaya hidup pun memengaruhi seperti perilaku individu yang mengonsumsi minuman beralkohol dan merokok. Sisi interpersonal, seperti kesehatan anggota keluarga dan dukungan sosial turut memengaruhi perilaku makan.

Dalam hasil studi awal yang dilakukan pada mahasiswa/i program studi Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, salah satu sumber tekanan emosional yang banyak mempengaruhi perilaku makan, khususnya pada mahasiswa, adalah stres akademik. Stres akademik merupakan tekanan yang dirasakan individu ketika menghadapi situasi menantang dalam proses belajar, seperti kekhawatiran saat ujian, mengerjakan tugas, lingkungan belajar yang tidak kondusif, serta evaluasi dari dosen atau teman sebaya (Bedewy & Gabriel, 2015; Zhang et al., 2022). Stres ini muncul sebagai respons nonspesifik terhadap gangguan dalam proses belajar (Frömel et al., 2020) dan berkaitan erat dengan tekanan untuk mencapai nilai tinggi serta kekhawatiran akan mendapatkan nilai buruk (Pascoe et al., 2020). Selain memengaruhi aspek psikologis, stres akademik juga berdampak pada fisik, seperti peningkatan detak jantung, keringat dingin, mual, hingga kelelahan apabila berlangsung dalam jangka panjang (Ibda et al., 2023).

Adapun aspek stres akademik mencakup ekspektasi akademik, beban tugas dan ujian, serta persepsi diri akademik (Bedewy & Gabriel, 2015). Ekspektasi akademik melibatkan tekanan dari diri sendiri, keluarga, dan lingkungan akademik yang menyebabkan stres apabila

individu merasa tidak mampu memenuhi standar tersebut. Beban tugas dan ujian menjadi sumber kecemasan utama, terutama ketika mahasiswa dihadapkan pada materi yang berat, durasi ujian yang panjang, atau ketidakpastian masa depan. Persepsi diri akademik mengacu pada keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya sendiri, di mana persepsi negatif dapat meningkatkan kecemasan dan menurunkan motivasi belajar.

Dalam menghadapi tekanan emosional seperti stres akademik yang dapat memicu perilaku *emotional eating*, hasil studi awal mengacu pada aspek psikologis yang muncul sebagai respon dalam mengelola perilaku tersebut yaitu regulasi diri. Regulasi diri mengacu pada kemampuan individu untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku mereka dalam mencapai tujuan tertentu. Dalam penelitian (Pichardo et al., 2014), regulasi diri dipandang sebagai proses yang melibatkan *self-observation*, *self-assessment*, dan *self-reinforcement*. Individu dengan regulasi diri yang baik mampu mengelola tekanan emosional dan mengarahkan perilakunya secara adaptif, termasuk dalam konteks makan sebagai respons terhadap stres.

Regulasi diri juga berkaitan erat dengan pengelolaan stres akademik. Individu yang memiliki regulasi diri tinggi lebih mampu mengatur reaksi emosional terhadap tuntutan akademik, sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya *emotional eating*. Aspek-aspek regulasi diri menurut (Pichardo et al., 2014), seperti kemampuan menetapkan tujuan (*goal setting*), ketahanan terhadap godaan (*perseverance*), pengambilan keputusan (*decision making*), serta kemampuan belajar dari kesalahan (*learning from mistakes*), menjadi indikator penting dalam mengukur seberapa efektif individu mengelola diri mereka dalam situasi stres.

Penelitian eksperimental oleh Wallis & Hetherington (2009) menunjukkan bahwa stres psikologis dapat meningkatkan konsumsi makanan tinggi lemak, terutama pada individu dengan kecenderungan *emotional eating*, sehingga menguatkan kemungkinan adanya pengaruh langsung stres terhadap pola makan emosional. Dalam konteks akademik, beberapa studi telah menemukan adanya hubungan antara stres akademik dan *emotional eating*. Misalnya, P. Pagente et al. (2024) menekankan bahwa stres akademik, khususnya dari pengajar, hanya menjadi salah satu prediktor dari perilaku makan bermasalah secara umum. Prasetya & Hidayati (2024) menemukan bahwa stres akademik berkontribusi terhadap meningkatnya perilaku *emotional eating* pada mahasiswa. Penelitian oleh Ramadhani (2022); Shah et al. (2023) juga mendukung adanya korelasi positif antara stres akademik dan kecenderungan makan berlebihan secara emosional.

Regulasi diri memiliki pengaruh penting terhadap kecenderungan *emotional eating*. Individu dengan regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan dorongan

untuk makan sebagai respons terhadap emosi negatif. *Emotional eating* berkaitan erat dengan lemahnya regulasi diri dalam mengatur pola makan, yang sering kali menyebabkan konsumsi berlebih terhadap makanan manis dan minuman bersoda sebagai bentuk pelampiasan emosi (Ling & Zahry, 2021). Regulasi diri dalam makan juga dipengaruhi oleh kemampuan regulasi diri secara umum serta kebiasaan makan yang dibentuk sejak dini, sehingga keterampilan ini perlu dikembangkan sejak awal kehidupan (Razza & Brann, 2025). Selain itu, penelitian oleh Annesi (2023) menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada peningkatan regulasi diri dapat secara efektif menurunkan perilaku *emotional eating*, memperkuat peran regulasi diri sebagai strategi dalam mengelola pola makan tidak sehat. Penelitian oleh Kadzikowska-Wrzosek (2012) menemukan bahwa pengaruh stres terhadap masalah kesehatan mental dimoderasi oleh kompetensi regulasi diri, sehingga hubungan antara stres dan masalah kesehatan mental bervariasi bergantung pada tingkat regulasi diri individu.

Meskipun beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh terhadap *emotional eating*, di mana semakin tinggi tingkat stres, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk makan secara emosional (Prasetya & Hidayati, 2024; Ramadhani, 2022), temuan lain menunjukkan hasil yang tidak konsisten. Putri & Anisah (2024) melaporkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dan *emotional eating*, hal ini diduga karena perbedaan individu dalam mengelola stres serta faktor-faktor lain yang memengaruhi respons terhadap tekanan. Selain itu, Siadari (2023) menemukan hubungan negatif, di mana mahasiswa yang lebih tua mengalami tingkat stres akademik lebih tinggi, namun memiliki kecenderungan *emotional eating* yang lebih rendah. Untuk menjelaskan ketidakkonsistenan ini, regulasi diri muncul sebagai faktor psikologis yang berpotensi memoderasi hubungan antara stres akademik dan *emotional eating* (Ling & Zahry, 2021). *Emotional eating* sendiri erat kaitannya dengan lemahnya regulasi diri, yang mendorong pelampiasan emosi negatif melalui konsumsi makanan tidak sehat. Sebaliknya, regulasi diri yang kuat dapat menekan kecenderungan tersebut dan menjadi strategi efektif dalam mengelola stres (Annesi, 2023; Ling & Zahry, 2021).

Berdasarkan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang tidak konsisten, dapat diasumsikan bahwa terdapat faktor psikologis lain yang mungkin berperan dalam hubungan antara stres akademik dan *emotional eating*. Hal ini disebabkan karena mekanisme respons individu terhadap stres akademik dapat bervariasi tergantung pada faktor psikologis tertentu (Putri & Anisah, 2024). Penelitian sebelumnya juga menyarankan untuk mengeksplorasi koping mekanisme untuk menurunkan emosi negatif yang menyebabkan *emotional eating* (Dakanalis et al., 2023).

Dengan meningkatnya tekanan akademik di Perguruan Tinggi yang dampak negatifnya menimbulkan *emotional eating*, maka diperlukan intervensi yang efektif untuk mengatasi stres yang disebabkan oleh lingkungan akademik dan mencegah *emotional eating* dikalangan mahasiswa. Dalam konteks ini, peneliti ingin menemukan jawaban atas ketidakkonsistenan temuan sebelumnya, khususnya untuk memahami bagaimana tingkat *emotional eating* bisa tetap rendah meskipun stres akademik tinggi. Peneliti juga ingin mengetahui sejauh mana regulasi diri dapat berperan dalam menurunkan pengaruh stres akademik terhadap *emotional eating*.

Penelitian ini pun menawarkan kebaruan, mengingat belum ada studi yang secara khusus mengeksplorasi pengaruh stres akademik terhadap *emotional eating* dengan mempertimbangkan regulasi diri sebagai variabel moderator. Oleh karena itu, dengan adanya kesenjangan penelitian, fenomena nyata di kalangan mahasiswa, serta dugaan kuat mengenai keterkaitan antara stres akademik, regulasi diri, dan *emotional eating*, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “*Pengaruh Stres Akademik terhadap Emotional Eating Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung dengan Regulasi Diri sebagai Variabel Moderator.*”

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah disampaikan, rumusan masalah yang dapat dijabarkan adalah sebagai berikut:

1. Apakah regulasi diri berperan sebagai moderator pada pengaruh stres akademik terhadap *emotional eating*?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang disampaikan, maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk memahami peran regulasi diri sebagai moderator pada pengaruh stres akademik terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa.

Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian diharapkan dapat menambah wawasan mengenai hubungan antara stres akademik, *emotional eating*, dan regulasi diri sebagai moderator yang dapat memperkaya ilmu pengetahuan psikologi terkhusus pada bidang psikologi klinis dan psikologi positif. Hasil penelitian dapat memberikan bukti empiris yang mendukung atau mengembangkan teori regulasi diri sebagai faktor moderasi dalam konteks pengaruh stres akademik terhadap perilaku *emotional eating*.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar teori untuk merancang program intervensi berbasis *self-regulation* yang bertujuan untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik yang berdampak pada perilaku *emotional eating*. Di institusi pendidikan, pemahaman mengenai dampak stres akademik pada perilaku *emotional eating* yang dimoderasi oleh regulasi diri akan membantu pihak institusi dalam merancang kebijakan atau program pendukung kesejahteraan mental mahasiswa, seperti pelatihan *self-regulation* untuk meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan regulasi diri sebagai penanggulangan stres akademik yang menyebabkan perilaku *emotional eating*. Sedangkan bagi praktisi kesehatan mental, temuan ini dapat menjadi acuan dalam memberikan pendekatan terapi yang lebih efektif, khususnya untuk menangani mahasiswa yang mengalami masalah terkait stres akademik yang berdampak pada *emotional eating*, dengan memanfaatkan *self-regulation* sebagai salah satu teknik intervensi utama.