



## Hubungan Antara Stress Pembelajaran Daring Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Ratih Kumala Dewi<sup>1</sup>, Liyanovitasari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

### Article Info

#### Article History:

Accepted Maret 30<sup>th</sup>2022

#### Key words:

Emotional Eating  
Stress

### Abstract

Online learning to be done only through homework remote assignments without feedback or interaction with students. In this way, if done continuously it can increase stress on students. If stress cannot be controlled, stress can affect emotional eating. To determine the correlation between stress in online learning and emotional eating among students at Ngudi Waluyo University. This type of research is descriptive correlational. The population is all Health Faculty students at Ngudi Waluyo Ungaran University with a population of 2452 students. The sample technique uses a proportional stratified random sampling method. The research sample was 96 respondents. The measuring instrument used was the PSS-10 (Perceived Stress Scale) and EADES (Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress) questionnaire. Analysis using univariate and bivariate data (Spearman Rank correlation coefficient). As many as 82 (85.4%) students experienced moderate stress and as many as 94 (97.9%) students experienced high emotional eating. The correlation between stress and emotional eating in students of the Faculty of Health, Ngudi Waluyo University, from the results of statistical tests with rank spearman, got a p-value of 0,000 and the results of the Spearman correlation test obtained a value of 0.404 which indicates a moderate relationship between stress and emotional eating in to students of the Faculty of Health, Ngudi Waluyo University.

## PENDAHULUAN

Menyikapi wabah Covid-19 pada awal tahun 2020, pemerintah kemudian mengeluarkan himbauan untuk melaksanakan kegiatan belajar di rumah (Fajrian, 2020). Tidak semua siswa memiliki fasilitas untuk mendukung kegiatan belajar online. Koneksi internet yang tidak mencukupi, peralatan yang tidak

didukung, dan kuota internet yang mahal merupakan hambatan untuk pembelajaran online. Selain itu, banyak pengajar yang masih mengalami kesulitan saat menggunakan teknologi pembelajaran online, e-learning, atau platform pihak ketiga lainnya (seperti Zoom, Google Classroom, dan CloudX) (Tuncay, 2017).

Corresponding author:

Ratna Kumala Dewi

[Ratnakumala929@gmail.com](mailto:Ratnakumala929@gmail.com)

Indonesian Journal of Nursing Research, Vol 5 No 1, Mei 2022

e-ISSN 2615-6407

Hal ini memungkinkan pembelajaran online dilakukan hanya melalui tugas jarak jauh atau pekerjaan rumah tanpa umpan balik atau interaksi dengan siswa. Dengan cara demikian, jika dilakukan secara terus menerus dapat meningkatkan stress pada siswa.

Stress merupakan reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan dan ketegangan emosi (Sunaryo, 2014). Orang yang mengalami stress adalah orang yang hidupnya berada di bawah tekanan, oleh sebab itu stress akan sangat berpengaruh dan merubah keadaan otaknya, dalam jangka pendek stress akan membuat orang lebih gampang marah, cemas, tegang bingung dan pelupa (Budiman, 2009). Stress dapat mempengaruhi emotional eating.

Kondisi *emotional eating* dapat pula dipengaruhi oleh karakteristik individu atau karakteristik personal. Karakteristik personal yang berpengaruh dalam mekanisme coping individu terdiri atas tahapan perkembangan, nilai dan tujuan personal, kepercayaan terhadap tanggung jawab dan peran individu (Kenney, 2011). Menurut Bennet (2013) juga mengemukakan bahwa emotional eating merupakan peningkatan asupan makanan dalam menanggapi emosi negatif dan dapat dianggap sebagai strategi maladaptif yang digunakan untuk mengatasi perasaan yang sulit. Lebih khususnya makan emosional sebagai bentuk emosi yang berfokus mengatasi, yang mencoba untuk

meminimalkan, mengatur dan mencegah tekanan emosional. Teori pendukung lain menurut (Gavin, 2016) dimana berpendapat bahwa makan emosional adalah ketika orang menggunakan makanan sebagai cara untuk mengatasi perasaan bukan untuk memuaskan rasa lapar.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, Pada Tanggal 25 November 2020, pada 10 mahasiswa. Didapatkan hasil bahwa 6 mahasiswa mengalami stress ringan ditandai dengan gangguan tidur dan penurunan konsentrasi dengan 2 mahasiswa mengalami emotional eating tinggi ditandai dengan sulit mengontrol pola makan pada saat atau ketika marah, lelah dan atau sedih, dan 4 mahasiswa mengalami emotional eating rendah ditandai dengan dapat mengontrol pola makan ketika sedang sedih dan 4 mahasiswa mengalami stress berat ditandai dengan penurunan konsentrasi, sulit tidur, keletihan dengan 2 mahasiswa emotional eating rendah ditandai dengan dapat mengontrol pola makan ketika sedih dan marah dan 2 mahasiswa mengalami emotional eating tinggi ditandai dengan menggunakan makan untuk menghindari penyelesaian masalahnya. Berdasarkan fenomena yang telah di jabarkan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan stress mahasiswa selama pembelajaran daring terhadap *emotional eating* di Universitas Ngudi Waluyo.

**METODE**

Metode penelitian menggunakan metode deskriptif korelasional. Waktu penelitian tanggal 12 Februari 2021. Populasi penelitian ini berjumlah 2452 mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. Sampel penelitian ini berjumlah 96 mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. Teknik pengambilan sampel *proportional stratified random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner PSS-10 dan EADES. Analisis menggunakan data univariat dan bivariat (koefisien korelasi *Rank Spearman*).

**HASIL**

**1. Gambaran Stress Pada Mahasiswa**

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Gambaran Stress

Stress	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Stress Ringan	2	2.1
Stress Sedang	82	85.4
Stress Berat	12	12.5
<b>Jumlah</b>	<b>96</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan dari total 96 (100%) mahasiswa, 2 (2.1%) remaja diantaranya mengalami stress ringan, kemudian sebanyak 82 (85,4%) mahasiswa mengalami stress sedang dan sebanyak 12 (12,5%) mahasiswa mengalami stress berat.

**2. Gambaran Emotional Eating Pada Mahasiswa**

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Gambaran Emotional Eating

Emotional Eating	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Emotional Eating Rendah	2	2.1
Emotional Eating Tinggi	94	97.9
<b>Jumlah</b>	<b>96</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan dari total 96 (100%) mahasiswa, 2 (2,1%) mahasiswa diantaranya mengalami emotional eating rendah dan sebanyak 94 (97,9%) mahasiswa mengalami emotional eating tinggi.

**3. Hubungan Stress Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa**

Tabel 3 Analisis Hubungan Stress Dengan Emotional Eating

Stress	Emotional Eating						p-value	korelasi
	Rendah		Tinggi		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Ringan	2	2,1 %	0	0,0 %	2	2,1 %		
Sedang	0	0,0 %	8	85,4 %	8	85,4 %	<b>0,000</b>	<b>0,404</b>
Berat	0	0,0 %	1	12,5 %	1	12,5 %		
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2,1 %</b>	<b>9</b>	<b>97,9 %</b>	<b>9</b>	<b>100 %</b>		

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil sebanyak 2 (2,1%) responden dengan stress ringan

mengalami emotional eating rendah. Kemudian 82 ( 85,4%) responden dengan stress sedang mengalami emotional eating tinggi, dan 12 (12,5%) responden mengalami stress berat dengan emotional tinggi. Hasil uji statistic dengan *rank spearman* mendapatkan hasil *p-value* sebesar  $0,000 < \alpha (0,05)$  maka dapat di simpulkan ada hubungan antara *stress* dengan *emotional eating* pada mahasiswa.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil sebanyak 2 (2,1%) responden dengan stress ringan mengalami emotional eating rendah. Kemudian 82 ( 85,4%) responden dengan stress sedang mengalami emotional eating tinggi, dan 12 (12,5%) responden mengalami stress berat dengan emotional tinggi.

Hasil uji statistic dengan *rank spearman* mendapatkan hasil *p-value* sebesar  $0,000 < \alpha (0,05)$  maka dapat di simpulkan ada hubungan antara *stress* dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. Dari hasil uji korelasi spearman di dapatkan nilai 0,404 yang menunjukkan adanya hubungan yang sedang antara stress dengan emotional eating pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oliviera dkk (2016) yang berjudul *associaciation between stress and eating behaviour in college students* mengatakan siswa dengan tingkat stress yang

tinggi memiliki skor yang lebih tinggi pada *emotional eating*.

Hal tersebut dikarenakan bahwa saat situasi stress dalam menentukan makanan di tentukan oleh faktor emosional dengan sulitnya mengontrol jumlah makanan yang masuk. Perilaku ini dapat terjadi sebagai strategi koping, meskipun bersifat sementara tetapi emosi ini bersifat negatif. Peran makanan dalam kehidupan setiap individu bisa melampaui aspek gizi. Seperti saat menghadapi stress kita sering menggunakan makanan bukan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis dan gizi tetapi untuk mencapai psikologis kenyamanan dan sebagai strategi yang di sengajaa untuk mengubah temperamen dan humor (Oliviera,2016).

Ketertarikan individu terhadap makanan tertentu merupakan hasil kombinasi fisiologis dan kebutuhan psikologis dan ada beberapa faktor yang terlibat dalam proses pemilihan makanan. Keputusan tentang apa, berapa banyak dan kapan harus makan melibatkan kemampuan proses saraf yang kompleks.

Hal tersebut terjadi karena stress menyebabkan perasaan lapar tidak hanya dalam pikiran. Dalam kondisi stress kronis, seperti adanya perasaan kacau akan menyebabkan tingginya kadar hormon stress atau hormon kortisol. Kondisi tersebut memunculkan perilaku makan yang digunakan untuk meredakan emosi dan memberikan perasaan nyaman.

Faktor lain yang berpengaruh adalah lingkungan sosial seperti kebiasaan menghabiskan waktu bersama dengan orang lain untuk makan yang dianggap sebagaicarayang baik dalam menghilangkan stres, walaupun dalam kegiatan tersebut juga dapat menyebabkan makan berlebihan. Menjadi sangat mudah untuk terpengaruh orang lain hanya karena orang lain makan atau makanan yang tersedia (Asiah, 2015).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Marni & Yeni, 2018) dengan hasil Mahasiswa mengatakan bahwa emotional eating terjadi karena suatu perasaan emosi yang dirasakan. Makan menjadi suatu kebiasaan ketika sedang mengalami banyak masalah dan terjadi akibat efek dari kesulitan mengerjakan skripsi. Pengaruh hormon juga membuat keinginan makan muncul.

Hal ini dapat terjadi karena seseorang yang mengalami stres akan memicu keluarnya hormon kortisol. Semakin tinggi tingkat stres seseorang maka kemungkinan hormon kortisol akan terus meningkat. Adapun fungsi hormon kortisol adalah untuk meningkatkan keinginan seseorang untuk makan. bahkan motivasi untuk makan berlebihan. Ketika kondisi stres menurun maka kadar kortisol akan turun dan keinginan makan juga ikut menurun. Pada kondisi stres yang kronis atau menetap, kadar hormon kortisol akan tetap bahkan meningkat, sehingga kondisi perilaku makan secara emosional pun akan muncul secara menetap

(Latter, 2016). Perilaku pengalihan stres ke dalam perilaku makan emosional termasuk dalam coping yang tidak efektif. Efek kenyamanan bersifat sementara, tidak dapat menyelesaikan masalah serta memberikan efek negatif bagi kesehatan. Pengalihan stres untuk mendapatkan kenyamanan, tidak hanya dengan pengalihan ke makanan. Secara tidak sadar seseorang juga mengalihkan mekanisme coping tidak langsung seperti membaca, menulis, mendengarkan musik, nonton TV, bermain game, bercanda dengan teman-teman olahraga dan lain-lain, yang memungkinkan seseorang tersebut melupakan pengalihan ke makanan (Wakhid, 2018).

Penyebab lain munculnya stres pada mahasiswa adalah kondisi keseharian yang ditemui secara umum seperti keadaan emosional seperti hati gembira atau sedih, kegiatan pembelajaran, jadwal yang ketat dalam pekerjaan, kondisi kesehatan yang menurun, kondisi lingkungan seperti keramaian, banyak orang, cuaca terlalu panas, percaya diri yang kurang, adanya perasaan negatif yang berlebihan seperti rasa bersalah dan tidak mengetahui solusi, frustrasi, tidak dapat bergaul dengan sebaya, kurangnya dukungan sosial, kesulitan membuat keputusan yang bisa berdampak dalam hidupnya atau adanya paksaan terhadap nilai ataupun prinsip hidup (Lukaningsih, 2011).

Adanya stres akan memunculkan respon yang berbeda. Hal tersebut disebabkan intensitas,

jangkauan, durasi jumlah dan sifat stress serta prediktabilitas. Faktor lain yang mempengaruhi adalah karakteristik individu yang mempengaruhi respon terhadap stress meliputi kemampuan mengontrol personal, ketersediaan dukungan sosial, perasaan mampu untuk berkompetensi, penghargaan secara kognitif, tujuan hidup individu, kepercayaan tentang diri, dan sumber daya personal. Sumber daya personal meliputi intelegensi, keuangan, keterampilan sosial, keluarga, teman yang mendukung, ketertarikan secara fisik, optimism serta cara berfikir (Potter & Perry, 2010).

Faktor-faktor yang berpengaruh dalam munculnya emotional eating yaitu kondisi stress, kondisi makan yang muncul bukan karena lapar tetapi cenderung untuk kenyamanan (stuffing emotion), kebosanan atau perasaan hampa, kebiasaan masa kanak-kanak yang mendapatkan reward berupa makanan sehingga setelah dewasa menjadikannya sebagai suatu kebiasaan serta pengaruh sosial. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang berjudul *Stress, Emotional eating Behaviour and Dietary Patterns in Children*.

Penelitian tersebut dilakukan di Belgia dengan 437 responden. Pada analisis hubungan setiap faktor stress dengan perilaku emotional eating didapatkan hasil yaitu faktor stress 1 nilai  $p=0,025$  faktor stress 2 nilai  $p=0,021$ , dan faktor stress 3 nilai  $p<0,001$ . Kesimpulannya  $p<0,05$

yang berarti ketiga faktor stress tersebut memiliki hubungan dengan perilaku emotional eating pada anak-anak.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

1. Stress paling banyak dalam kategori Stress Sedang yaitu sebanyak 82 responden (85,4%)
2. Emotional Eating paling banyak dalam kategori Emotional Eating Tinggi yaitu sebanyak 94 responden (97,9%)
3. Adanya hubungan *stress* dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo dari hasil uji statistic dengan *rank spearman* mendapatkan hasil *p-value* sebesar 0,000 dan hasil uji korelasi spearman di dapatkan nilai 0,404 yang menunjukkan adanya hubungan yang sedang antara stress dengan emotional eating pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

### Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan  
Bagi Pihak institusi sebaiknya dapat memberikan bimbingan dan konseling untuk membantu mengatasi berbagai masalahnya agar tidak menghambat proses belajar mahasiswa.
2. Bagi Responden  
Bagi Responden berdasarkan hasil penelitian diatas bahwa stress adalah salah

satu faktor yang dapat menyebabkan emotional eating seharusnya responden dapat lebih mengenali dan berupaya untuk menghindari perilaku emotional eating sebagai upaya pengalihan stres, meskipun emotional eating dapat memberikan rasa nyaman dan dapat menurunkan stres akan tetapi perlu disadari bahwa efek yang ditimbulkan bersifat sementara dan memberikan dampak negatif bagi responden.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dan mendalam mengenai faktor-faktor lain yang berhubungan dengan stress pada mahasiswa. Sebagai bahan pembanding atau masukan untuk penelitian selanjutnya. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengobservasi langsung *emotional eating* pada mahasiswa sehingga hasil penelitian lebih akurat

## REFERENSI

- Gavin, M. (2016). *Homeier Bppica Kids Health Nemours Foundation*. Retrieved from <http://docplayer.info/52450584-Perbedaan-tingkat-emotional-eating-antara-laki-laki-dan-perempuan-pada-emerging-adults-di-jakarta.html>
- Guyton. (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran II E editor*. Jakarta: EGC.
- Kenney. (2011). *Proses Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Latter. (2017). *Why Stress causes people to overeat*. Retrieved 11 1, 2020, from

[https://www.health.harvard.edu/newsletter\\_article/why-stress-causes-people-to-overeat](https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/why-stress-causes-people-to-overeat)Lukaningsih

- Santrock. (2016). *a dolescent-Perkembangan Remaja*. Jakarta: EGC.
- Singh, G. '. (2015). A study into thr effect of eLearningnon Higher Education. *Journal of University Teaching & Learning Practice*.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukri. (2012). *Al-qur'an the amazing secret. kesehatan G, editor*. Jakarta: Ufuk press.
- Sunaryo. (2014). *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Tuncay, N. U. (2017). Students Evaluation of Edu 2.0 : a case study. *Journal of Procedia-social and Behavioral Science*, 948-956.
- Wakhid, A., & Trimawati. (2018). Studi Deskriptif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa yang Mengerjakan skripsi di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal SMART Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Karya Husada*.
- Wilks. (2018). Resilience amid academic stress. *The moderating impact of social support among social work studen*.