

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN EMOTIONAL EATING PADA MAHASISWA/MAHASISWI KEDOKTERAN PREKLINIK ANGGKATAN 2021-2023 UNIVERSITAS KATOLIK INDONESIA ATMA JAYA

Raja Pandapotan Pangihutan Pardede¹, Hadiyanto²
raja.201806000233@student.atmajaya.ac.id¹, hadiyanto@atmajaya.ac.id²
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

ABSTRAK

Prevalensi stres akademik mahasiswa di Jakarta mencapai 89,6%. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental mereka, tetapi juga dapat mempengaruhi kinerja klinis dan keputusan kesehatan mereka, termasuk perilaku makan (emotional eating). Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan studi potong lintang. Sebesar 157 responden Mahasiswa/Mahasiswi Kedokteran Preklinik angkatan 2021-2023 Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya mengisi kuesioner demografi, stres akademik, serta emotional eating dan hasilnya dianalisis dengan uji chi square. Sebesar 49,7% responden stres akademik sedang, dan 49,7% responden stres akademik tinggi, dan 46,5% responden emotional eating sangat rendah. Tidak ada hubungan bermakna antara stres akademik dengan emotional eating ($p = 0,367$, $p > 0,05$). Kesimpulan penelitian ini Mahasiswa/Mahasiswi Kedokteran Preklinik angkatan 2021-2023 Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya memiliki stres akademik yang sedang dan tinggi namun emotional eating sangat rendah, serta tidak ada hubungan bermakna antara stres akademik dengan emotional eating.

Kata Kunci: Stres Akademik, Emotional Eating, Mahasiswa/Mahasiswi.

ABSTRACT

The prevalence of student academic stress in Jakarta reached 89.6%. Academic stress experienced by students not only affects their mental health, but can also influence their clinical performance and health decisions, including emotional eating behavior. This research is a descriptive analytical research with a cross-sectional study. A total of 157 respondents from the 2021-2023 class of Preclinical Medical Students at the Atma Jaya Catholic University of Indonesia filled out questionnaires on demographics, academic stress and emotional eating and the results were analyzed using the chi square test. 49.7% of respondents had moderate academic stress, 49.7% of respondents had high academic stress, and 46.5% of respondents had very low emotional eating. There is no significant relationship between academic stress and emotional eating ($p = 0.367$, $p > 0,05$). The conclusion of this research is that the 2021-2023 Preclinical Medical Students at Atma Jaya Catholic University of Indonesia have moderate and high academic stress but very low emotional eating, and there is no significant relationship between academic stress and emotional eating.

Keywords: Academic Stress, Emotional Eating, College Students.

PENDAHULUAN

Menurut Journal Stresor Asean yang dikutip dalam laporan WHO (2019), prevalensi stres akademik di kalangan mahasiswa secara global berkisar antara 38% sampai 71%. Di Asia Tenggara, angka tersebut berada di antara 39,6% sampai 61,3%. Di Indonesia, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik berkisar antara 36,7% sampai 71,6%. Di Jakarta, prevalensi stres akademik di kalangan mahasiswa mencapai 89,6%. Sebuah penelitian tentang emotional eating tahun 2019 pada mahasiswa di Jakarta menunjukkan 85% atau sebanyak 313 mahasiswa dengan kategori emotional eating tinggi. Dari hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pada kategori under eating lebih banyak

dengan persentase 51,6% dibandingkan dengan over eating dengan persentase 48,4%.² Mahasiswa terutama mahasiswa fakultas kedokteran menghadapi tekanan yang lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa dari fakultas lain. Sebuah studi di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia pada tahun 2024 menemukan bahwa sekitar 80% mahasiswa kedokteran melaporkan mengalami tingkat stres yang tinggi selama masa studi mereka. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa kedokteran tidak hanya memengaruhi kesehatan mental mereka, tetapi juga dapat memengaruhi kinerja klinis dan keputusan kesehatan mereka, termasuk perilaku makan.³ Berdasarkan data yang telah dipaparkan di atas, menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa/mahasiswi kedokteran preklinik angkatan 2021-2023 Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif analitik (kualitatif dan kuantitatif) dengan pendekatan studi potong lintang (cross-sectional). Penelitian ini dilakukan di kampus Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya pada bulan April-November 2024. Responden pada penelitian ini diambil dengan cara consecutive sampling yang berjumlah 157 responden mahasiswa/mahasiswi kedokteran preklinik angkatan 2021-2023 Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner online melalui g-form yang disebarakan ke masing-masing grup angkatan. Sebelum mengisi kuesioner, responden perlu mengisi informed consent untuk menyatakan kesediannya menjadi responden penelitian. Setelah itu, responden terlebih dahulu mengisi data demografi (nama, usia, jenis kelamin, angkatan, kontak yang bisa dihubungi jika diperlukan), kemudian baru mengisi kuesioner stres akademik dan emotional eating. Kuesioner stres akademik berisi 18 pernyataan dan kuesioner emotional eating berisi 13 pertanyaan. Total skor dari masing-masing kuesioner akan diklasifikasikan menjadi lima tingkat yaitu: sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Angkatan 2021-2023

Karakteristik Responden	Total	%
Angkatan		
2021	47	29,9
2022	59	37,6
2023	51	32,5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	52	33,1
Perempuan	105	66,9
Usia		
≤ 19 tahun	70	44,6
> 19 tahun	87	55,4

Hasil analisis univariat menunjukkan dari 157 responden yang terbanyak merupakan Angkatan 2022 (37,6%), Perempuan (66,9%) dan Berusia > 19 tahun (55,4%).

Tabel 2. Distribusi Stres Akademik dan *Emotional Eating* Angkatan 2021-2023

Variabel	Total	%
Stres Akademik		
Rendah	1	0,6
Sedang	78	49,7
Tinggi	78	49,7
<i>Emotional Eating</i>		
Sangat rendah	73	46,5
Rendah	54	34,4
Sedang	21	13,4
Tinggi	6	3,8
Sangat tinggi	3	1,9

Hasil analisis univariat menunjukkan dari 157 responden yang terbanyak merupakan Stres Akademik sedang (49,7%) dan tinggi (49,7%) serta *Emotional Eating* sangat rendah (46,5%).

Tabel 3. Hubungan Stres Akademik dengan *Emotional Eating* angkatan 2021-2023

Stres Akademik	<i>Emotional Eating</i>	
	Rendah	Tinggi
Rendah	15	0
%	9,6	0
Tinggi	126	16
%	80,3	10,2
Nilai p	0,367	

Hasil analisis bivariat (*fisher's exact test*) menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara Stres Akademik dengan *Emotional Eating* angkatan 2021-2023 nilai $p = 0,367$ ($p > \alpha$).

Pembahasan

Penelitian ini diikuti oleh 157 responden mahasiswa/mahasiswi angkatan 2021-2023 dengan mahasiswa/mahasiswi terbanyak dari angkatan 2022 yaitu sebanyak 59 responden (37,6%). Penelitian ini juga diikuti oleh lebih banyak perempuan (66,9%) serta juga lebih banyak yang berusia > 19 tahun (55,4%). Hasil penelitian stres akademik dan emotional eating pada mahasiswa/mahasiswi menunjukkan responden lebih banyak mengalami stres akademik sedang (49,7%) dan tinggi (49,7%) serta emotional eating sangat rendah (46,5%). Ini menunjukkan kalau stres akademik merupakan masalah yang cukup umum pada mahasiswa/mahasiswi di lingkungan perkuliahan. Sedangkan emotional eating sangat rendah memberi indikasi kalau perilaku makan mahasiswa/mahasiswi tidak dipengaruhi oleh emosi negatif. Hubungan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa/mahasiswi kedokteran prelinik angkatan 2021-2023 Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya menunjukkan hasil tidak terdapat hubungan yang bermakna, nilai $p = 0,367$ ($p > \alpha$). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ling J dkk (2021) bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres akademik yang dirasakan dengan emotional eating, namun hubungan ini tidak begitu kuat. Salah satu alasan yang mungkin mengapa hubungan antara stres akademik dan emotional eating bisa tidak bermakna atau lemah dalam beberapa konteks adalah adanya faktor perantara (mediator), seperti self-regulation atau pengendalian diri dalam makan. Dalam penelitian ini, eating self-regulation memediasi hubungan antara stres akademik dan emotional eating. Artinya, kemampuan seseorang untuk mengatur perilaku makan dapat mengurangi efek langsung dari stres akademik terhadap emotional eating.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa/mahasiswi kedokteran prelinik angkatan 2021-2023 Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya memiliki stres akademik yang sedang dan tinggi, emotional eating sangat rendah, serta tidak ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara stres akademik dengan emotional eating, nilai $p = 0,367$ ($p > \alpha$).

DAFTAR PUSTAKA

Khafifah Z, Wilson , Tejoyuwono AA. Hubungan Tingkat Stres, Kecemasan, dan Depresi dengan Konstipasi Fungsional pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Kesehatan Dalam Indonesia*. 2024 Maret; 14(1): 24-34.

Ling, J., & Zahry, N. R. (2021). Relationships among perceived stress, emotional eating, and dietary intake in college students: Eating self-regulation as a mediator. *Appetite*, 163, 105215. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105215>

Rachmah FY, Priyanti D. Gambaran Emotional eating Pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi Go-Food Di Jakarta. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2019; 10(4): 104–118.

Saifudin, Adawiyah, Mukhaira. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Non Reguler. *Jurnal Kesehatan*. 2023; 12(2): 199-207.