

Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 dan Tinjauannya Menurut Islam

The Relationship of Stress Levels and Emotional Eating on YARSI University Medical Faculty Students Class of 2020 and The Review According to Islamic Perspective

Salman Shiddiq¹, Werda Indriarti², Ali Ma'sum³

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

²Bagian Ilmu Saraf Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

³Bagian Agama Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Email: salman30shiddiq@gmail.com

KATA KUNCI Stres, *emotional eating*, Islam

ABSTRAK

Pendahuluan: Pendidikan kedokteran hampir selalu dihubungkan dengan tingkat stres yang tinggi. Tingginya tingkat stres dapat memberikan dampak negatif pada fungsi kognitif serta kemampuan belajar, padahal rata-rata beban belajar mahasiswa kedokteran lebih berat karena jadwal perkuliahannya lebih padat serta masa studi yang lebih panjang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa profesi dokter tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Andalas pada tahun 2019, dari total 188 responden didapat sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang (48,4%). Stres sendiri merupakan kondisi yang tidak menyenangkan dimana seseorang melihat adanya tuntutan diluar batas kemampuan. Selain itu, stres juga dapat mengubah perilaku makan seseorang. Salah satunya perilaku *emotional eating*. *Emotional eating* merupakan perilaku makan berlebihan pada individu secara emosional yang muncul karena koping yang tidak efektif terhadap stres bukan karena kondisi fisiologi adanya rasa lapar, akan tetapi sebagai upaya untuk memperbaiki kondisi emosional. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkatan stres dengan *emotional eating* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020 dan tinjauannya menurut islam.

Metodologi: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat observasional analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Kuesioner didistribusikan melalui google form. Penelitian ini dilakukan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020 dengan jumlah sampel sebanyak 138 responden. Analisis data menggunakan uji *spearman rank*.

Hasil: Berdasarkan hasil uji statistik terdapat hubungan antara tingkatan stres dengan *emotional eating* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020. Dengan hasil *p value* 0,003 ($p < 0,05$) dan angka koefisien korelasi sebesar 0,254.

Simpulan: Terdapat adanya hubungan antara tingkatan stres dengan *emotional eating* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020, hubungan variabel bersifat searah tapi hubungannya lemah.

KEYWORDS

Stres, emotional eating, islam

ABSTRACT

Background: *Medical education is almost always associated with high levels of stress. High levels of stress can have a negative impact on cognitive function and learning ability, even though the average study load for medical students is heavier because their class schedules are tighter and their study period is longer. Based on research conducted on first-year medical students at the Faculty of Medicine, Andalas University in 2019, out of a total of 188 respondents, it was found that the majority of respondents had moderate stress levels (48.4%). Stress itself is an unpleasant condition in which a person sees demands beyond the limits of ability. In addition, stress can also change a person's eating behavior. One of them is emotional eating behavior. Emotional eating is an emotional overeating behavior in individuals that arises because of ineffective coping against stress not because of the physiological condition of hunger, but as an effort to improve emotional conditions. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and emotional eating in YARSI University Medical Faculty students class of 2020 and their views according to Islam.*

Methods: *This research is a quantitative research that is observational analytic with a cross sectional research design. Questionnaires are distributed via google form. This research was conducted on YARSI University Medical Faculty students class of 2020 with a total sample of 138 respondents. Data analysis used the Spearman rank test.*

Results: *Based on the results of statistical tests, there is a relationship between stress levels and emotional eating in YARSI University Medical Faculty students class of 2020. With a *p value* of 0.003 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient of 0.254.*

Conclusion: *There is a relationship between stress levels and emotional eating in YARSI University Medical Faculty students class of 2020, the variable relationship is unidirectional but the relationship is weak.*

PENDAHULUAN

Pendidikan kedokteran hampir selalu dihubungkan dengan tingkat stres yang tinggi. Tingginya tingkat stres dapat memberikan dampak negatif pada fungsi kognitif serta kemampuan belajar, padahal rata-rata beban belajar mahasiswa kedokteran lebih berat karena jadwal perkuliahannya lebih padat serta masa studi yang lebih panjang. Hal ini dapat disebabkan karena mahasiswa kedokteran memiliki stres tambahan akibat dari masa studi yang lebih panjang serta lebih beresiko terpapar dengan penyakit maupun kematian karena patogen yang ditularkan dari pasien (Dahlin dan Runeson, 2007). Penelitian mengenai prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran sudah pernah dilakukan di beberapa universitas. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa profesi dokter tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebanyak 188 responden, didapat sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang (48,4%) (Rahmayani, Liza dan Syah, 2019).

Stres sendiri merupakan kondisi yang tidak menyenangkan dimana seseorang melihat adanya tuntutan diluar batas kemampuan. Keadaan stres dapat muncul apabila ada tuntutan yang luar biasa sehingga mengancam keselamatan atau integritas seseorang. Suatu stres dapat dikatakan "baik" atau "buruk" bergantung pada seberapa besar perasaan dan respon seseorang terhadap sumber stres tersebut (Marbun, Arneliwati dan Amir, 2017).

Stres, cemas, dan depresi adalah perasaan yang memiliki asosiasi dengan perilaku makan yang tidak diinginkan. Peningkatan tingkat emosi

ini dilaporkan meningkat di seluruh dunia selama masa pandemi COVID-19. Kelelahan fisik dan emosional dari paparan stres secara langsung mengganggu pola makan dan nutrisi seseorang (Shen et al., 2020). Stres yang tidak diatasi dapat menimbulkan efek negatif bagi kesehatan seseorang. Efek yang ditimbulkan berupa gangguan tidur, sulit berkonestrasi, berpikiran negatif, mudah gelisah, dan gangguan pola makan (Gamayanti, Mahardianisa dan Syafei, 2018). Stres dapat mengubah perilaku makan seseorang melalui serangkaian proses di sistem saraf pusat dan hormonal tubuh yang mempengaruhi perilaku makan seseorang dalam beberapa aspek yang berbeda, seperti pemilihan makanan, konsumsi makanan, dan nafsu makan (Debeuf et al., 2018). Semakin berat tingkat stres maka kecendrungan untuk mengonsumsi makanan berlebih juga bertambah. Perilaku makan berlebih ini terjadi sebagai salah satu cara untuk meredakan stres (Syarofi dan Muniroh, 2020).

Perilaku *emotional eating* merupakan perilaku makan berlebihan pada individu secara emosional yang muncul karena coping yang tidak efektif terhadap stres bukan karena kondisi fisiologi adanya rasa lapar, akan tetapi sebagai upaya untuk memperbaiki kondisi emosional. Aktivitas tersebut dimanfaatkan sebagai benetuk pengalihan untuk mendapatkan kenyamanan, menghilangkan stres, upaya memperbaiki kondisi emosional, atau sebagai *reward* untuk diri sendiri (Trimawati dan Wakhid, 2018).

Penelitian mengenai hubungan tingkat stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa kedokteran masih jarang dilakukan di Indonesia dan

bahkan belum pernah dilakukan di Universitas YARSI. Menelaah dari pembahasan diatas, peneliti memandang perlu melakukan penelitian tentang hubungan tingkat stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat observasional analitik secara *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020. Penetapan sampel menggunakan sampling purposif. Besar sampel dihitung berdasarkan rumus *Slovin*, yaitu sebesar 138 responden terdiri dari 27 laki-laki dan 111 perempuan. Jenis data yang digunakan merupakan kuantitatif yang diperoleh dari kuesioner yang diberikan kepada responden melalui google form.

Untuk pengumpulan data tingkatan stres dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale - 10* yang disusun Cohen, Kamarck dan Mermelstein dan diterjemahkan oleh Yuniaty (2019). Sedangkan untuk *emotional eating* menggunakan *Dutch Eating Behavior Questionnaire, 13 item emotional eating* yang dikembangkan oleh Van Strien dan diterjemahkan oleh Musyafira (2018).

HASIL

Sebagaimana terlihat dalam tabel 1, pada penelitian ini, total keseluruhan responden yang berpartisipasi sebanyak 138 responden Jumlah responden terbanyak pada jenis kelamin perempuan dengan persentase 80,4% dan jumlah responden terendah

pada jenis kelamin laki-laki dengan persentase 19,6%.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020

Jenis Kelamin	Frekuensi (n = 138)	Persentase (%)
Laki-Laki	27	19,6
Perempuan	111	80,4
Total	138	100,0

Pada tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi tingkatan stres yang dialami oleh Mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2020. Kategori stres terbagi menjadi 5 kategori yaitu, normal, stres ringan, stres sedang, stres berat dan stres sangat berat. Dengan persentasi dari jumlah responden yang mengalami tingkat stres sangat berat sebesar 33,3%, stres berat sebesar 37,7%, stres sedang sebesar 19,6%, stres ringan sebesar 7,2% dan stres normal sebesar 2,2%

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkatan stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020

Tingkatan Stres	Frekuensi (n = 138)	Persentase (%)
Normal	13	2,2
Stres Ringan	10	7,2
Stres Sedang	27	19,6
Stres Berat	52	37,7
Stres Sangat Berat	46	33,3
Total	138	100,0

Pada tabel 3 menunjukkan distribusi frekuensi *emotional eating*

pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2020. Kategori *emotional eating* terbagi menjadi 2 kategori yaitu, *emotional eating* dan tidak *emotional eating*.

Tabel 3. Distribusi frekuensi *emotional eating* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020

<i>Emotional Eating</i>	Frekuensi (n = 138)	Persentase (%)
Tidak <i>Emotional Eating</i>	76	55,1
<i>Emotional Eating</i>	62	44,9
Total	138	100,0

Pada tabel 4 menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkatan stres dengan *emotional eating* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020. Dari hasil uji *spearman rank* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,003 (*p-value* <0,05) yang berarti ada hubungan antara tingkatan stres dengan *emotional eating* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020. Serta, didapatkan angka koefisien korelasi sebesar 0,254 yang berarti hubungan variabel bersifat searah, tetapi hubungannya lemah.

Tabel 4. Hubungan tingkatan stres dengan *emotional eating* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020

		Tingkatan Stres	<i>Emotional Eating</i>
Tingkatan Stres	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	.254**
	<i>p-value</i>		.003
	Frekuensi (n)	138	138
<i>Emotional Eating</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	.254**	1.000
	<i>p-value</i>	.003	
	Frekuensi (n)	138	138

Uji Spearman Rank

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres berat dan sangat berat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Fayasari dan Lestari (2022), yang dilakukan kepada mahasiswa aktif berusia 18 - 22 tahun. Penelitian ini telah didapatkan bahwa pada mahasiswa, kejadian stres, depresi dan ansietas cukup tinggi,

terutama pada tahapan *severe*. *Emotional eater* dan *very emotional eater* banyak dialami oleh mahasiswa. Penelitian ini mendapatkan bahwa semakin stres dan depresi, mahasiswa cenderung mengalami *non-mindful eating*, namun nilai korelasi lemah. *Mindful eating* sendiri merupakan perilaku makan dengan penuh perhatian yang berfokus pada kesadaran sensual dan pengalaman individu terhadap makanan.

Hasil penelitian yang dilakukan Savitri, Primatanti dan Pratiwi (2022), juga didapatkan hasil yang sama. Dari penelitian tersebut, diambil kesimpulan yakni terdapat hubungan antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa dari semester 1 hingga semester 7 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa saat Pandemi COVID-19 yang dilihat berdasarkan nilai *p* Uji *Spearman* dari penelitian ini. Namun, pada penelitian ini nilai *p* yang didapat adalah 0,001 dengan nilai korelasi 0.747 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara stres dengan *emotional eating*.

Lalu pada hasil penelitian oleh Ramadhani dan Mahmudiono (2021), juga menunjukkan hal yang serupa. Didapatkan adanya hubungan antara stres akademik dan perilaku makan emosional di antara remaja di SMAN 6 Surabaya. Ini diketahui bahwa masih ada siswa dengan tinggi stres akademik yang memiliki makan emosional perilaku dan ada siswa yang memiliki keinginan untuk makan ketika cemas, khawatir atau cemas. Semakin tinggi skor *emotional eating*, semakin tinggi kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan cepat saji atau kalengan makanan, makanan manis atau kue, susu dan olahannya produk dan minuman manis, meskipun menunjukkan rendah hubungan positif.

Hasil yang sama juga dapat ditemukan pada penelitian (Gryzela dan Ariana (2021), yang dilakukan kepada mahasiswa perempuan yang sedang melaksanakan skripsi. Kekuatan korelasi antara kedua variabel adalah cenderung lemah, sehingga dapat diartikan bahwa stres memberikan dampak yang kecil terhadap *emotional*

eating pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi. Sedangkan arah hubungan antara kedua variabel tersebut yaitu berarah positif yang berarti, semakin meningkat stres maka semakin meningkat pula *emotional eating* pada seorang individu. Hal ini berlaku juga sebaliknya, semakin menurun stres seorang individu maka semakin menurun pula *emotional eating* -nya.

Dalam padangan agama Islam, stres dipandang dalam hal tekanan emosional, emosi itu muncul karena hati manusia tidak beriman kepada Allah SWT. Islam mengenalkan stres di dalam kehidupan ini sebagai cobaan. Memperdalam pengetahuan akan ilmu agama, selalu bersikap positif bahwa ujian dan beban kehidupan akan dapat diselesaikan dengan baik, niat ikhlas, sabar, shalat, bersyukur, tawakal, doa, dzikir, dan membaca al-qur'an merupakan beberapa cara menganggulangi stres yang diajarkan dalam agama Islam. Lalu, Islam menganggap bahwa makanan yang dimakan merupakan sumber energi yang hanya mendatangkan manfaat. Namun, makanan dapat pula menjadi sumber bahaya apabila makanan yang dikonsumsi tidak sesuai sesuai syariat agama. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.

SIMPULAN

Terdapat adanya hubungan antara tekanan stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020. Berdasarkan hasil uji *spearman rank*, didapatkan hasil *p value* 0,003 ($p < 0,05$) dan angka koefisien korelasi sebesar 0,254. Artinya ada hubungan antara tingkatan stres

dengan *emotional eating* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020, hubungan variabel bersifat searah tapi hubungannya lemah.

DAFTAR PUSTAKA

Dahlin ME, Runeson B (2007). Burnout and psychiatric morbidity among medical students entering clinical training: a three year prospective questionnaire and interview-based study. *BMC Medical Education*, 7(6). (<https://bmcmmeduc.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6920-7-6>, accessed 21 December 2021).

Debeuf T et al. (2018). Stress and Eating Behavior: A Daily Diary Study in Youngsters. *Frontiers in Psychology*, 9. (<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.02657/full>, accessed 21 December 2021).

Fayasari A, Lestari PW (2022). Stres dan depresi berkaitan dengan *emotional eating* dan *mindful eating* pada mahasiswa saat pandemi Covid-19. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 7(2):127. (<https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/an/article/view/622>).

Gamayanti W, Mahardianisa M, Syafei I (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1):115-130.

(<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/2282>, accessed 21 December 2021).

Gryzela E, Dian Ariana A (2021). Hubungan antara Stres dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi. :18-26. (<http://ejournal.unair.ac.id/index.php/BPKM>).

Marbun APS, Arneliwati, Amir Y (2017). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES MAHASISWA PROGRAM TRANSFER KEPERAWATAN YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI. Riau (<https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSTIK/article/view/19308>, accessed 20 December 2021).

Musyafira ID (2018). Hubungan Stress dan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tahun Pertama.

Rahmayani RD, Liza RG, Syah NA (2019). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1):103-111. (<http://jurnal.fk.unand.ac.id>, accessed 20 December 2021).

Ramadhani N, Mahmudiono T (2021). ACADEMIC STRESS IS ASSOCIATED WITH EMOTIONAL EATING BEHAVIOR AMONG

- ADOLESCENT. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, 16(1):38-47. (<https://doi.org/10.204736/mgi.v16i1>).
- Savitri PLMD, Primatanti PA, Pratiwi AE (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Emotional Eating saat Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Journal*, 2(1):63-68.
- Shen W et al. (2020). A Humanities-Based Explanation for the Effects of Emotional Eating and Perceived Stress on Food Choice Motives during the COVID-19 Pandemic. *Nutrients*, 12(9):1-18. (<https://www.mdpi.com/2072-6643/12/9/2712c>, accessed 20 December 2021).
- Syarofi ZN, Muniroh L (2020). APAKAH PERILAKU DAN ASUPAN MAKAN BERLEBIH BERKAITAN DENGAN STRESS PADA MAHASISWA GIZI YANG MENYUSUN SKRIPSI? *Media Gizi Indonesi*, 15(1):38-44. (<https://doi.org/10.204736/mgi.v15i1>., accessed 20 December 2021).
- Trimawati, Wakhid A (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 Semarang*, 5(1):52-60. (www.stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/index.php/sjkrp, accessed 20 December 2021).
- Yuniaty S (2019). Pengaruh Perceived Stress dan Religiusitas terhadap Intensi Bunuh Diri pada Dewasa Awal.