

Hubungan Stres Akademik Dengan Perilaku “*Emotional Eating*” Pada Siswa SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta

Laeli Nur Janah¹, Nor Eka Noviani², Agil Dhiemitra Aulia Dewi³

^{1,2,3} Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Email: laeliinurjanah@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Masa remaja merupakan fase yang rentan terhadap tekanan sekolah. Kondisi ini sering memicu emosi negatif yang berdampak pada pola makan, salah satunya perilaku *emotional eating*, kebiasaan makan makanan manis atau berkalori tinggi saat stres. Jika dibiarkan, fenomena ini berisiko memicu masalah gizi. Penelitian dilakukan di Sekolah Menengah Atas Muhammadiyah 4 Yogyakarta karena memiliki beban kurikulum yang padat. **Tujuan:** Menganalisis hubungan antara stres akademik dengan perilaku *emotional eating* pada siswa remaja di Sekolah Menengah Atas Muhammadiyah 4 Yogyakarta. **Metode:** Penelitian kuantitatif analitik observasional (*cross-sectional*) melibatkan 71 sampel dari total 227 siswa (15–18 tahun) yang dipilih dari teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescent* (ESSA) dan *Emotional Eater Questionnaire* (EEQ), lalu dianalisis menggunakan uji *Fisher’s Exact Test*. **Hasil:** Mayoritas siswa mengalami stres akademik sedang (77,46%), diikuti tinggi (19,72%) dan rendah (2,82%) akibat beban tugas serta kekhawatiran nilai. Perilaku *emotional eating* didominasi kategori sedang-tinggi (57,74%), rendah (36,62%), dan tinggi (5,63%). Uji statistik membuktikan adanya hubungan signifikan ($p = 0,003$) antara tingkat stres akademik dan peningkatan perilaku *emotional eating* sebagai mekanisme koping maladaptif. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dan perilaku *emotional eating* pada siswa SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta, sehingga sekolah diharapkan mengoptimalkan program pencegahan stres dan edukasi gizi.

Kata kunci: Stres; akademik; perilaku *emotional eating*; remaja; ESSA; EEQ

Abstract

Background: Adolescence is a phase vulnerable to academic stress. This condition often triggers negative emotions that affect eating patterns—specifically emotional eating, defined as the habit of consuming sweet or high-calorie foods when stressed. If left unaddressed, this phenomenon risks leading to nutritional problems. This study was conducted at Students of senior high school Muhammadiyah 4 Yogyakarta due to its heavy curriculum workload. **Objective:** To analyze the relationship between academic stress and emotional eating behavior among adolescent students at SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. **Methods:** This was an observational analytic quantitative study (*cross-sectional design*) involving a sample of 71 students (aged 15–18) selected from a total population of 227 using *purposive sampling*. Data were collected using the *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) and the *Emotional Eater Questionnaire* (EEQ), then analyzed using *Fisher’s Exact Test*. **Results:** The majority of students experienced moderate academic stress (77.46%), followed by high (19.72%) and low (2.82%) levels, driven by assignment workloads and concerns regarding grades. Emotional eating behavior fell predominantly into the moderate-to-high category (57.74%), followed by low (36.62%) and high (5.63%) categories. Statistical analysis demonstrated a significant relationship ($p = 0.003$) between academic stress levels and increased emotional eating behavior as a maladaptive coping mechanism. **Conclusion:** There is a significant relationship between academic stress and emotional eating behavior among students at SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta; therefore, the school is encouraged to optimize stress prevention programs and nutrition education.

Keywords: Stress; academic; emotional eating behavior; adolescents; ESSA; EEQ

1. PENDAHULUAN

Generasi remaja pada era modern semakin sering menunjukkan perubahan perilaku makan yang tidak hanya didorong oleh rasa lapar fisiologi, melainkan oleh kondisi emosional (Cahayani et al., 2026). Pada siswa sekolah menengah, fenomena yang dikenal sebagai perilaku *emotional eating* ini muncul seiring dengan meningkatnya tuntutan akademik, beban tugas, jadwal ujian yang padat, serta tingginya harapan dari orang tua maupun guru (Ramadhani et al.

2021). Remaja cenderung mengonsumsi makanan sebagai respons maladaptif terhadap emosi negatif seperti stres, cemas, sedih, atau frustrasi (Shireen et al., 2022).

Secara epidemiologis, tingkat prevalensi perilaku *emotional eating* pada remaja di kota-kota besar di Indonesia menunjukkan angka yang cukup tinggi dan mengkhawatirkan. Dampak lanjutan dari perilaku makan emosional ini turut berkontribusi pada permasalahan gizi nasional. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi berat badan berlebih (*overweight*) dan obesitas pada kelompok anak sekolah dan remaja usia 13–15 tahun mencapai 16% hingga 17,5%, sedangkan pada kelompok usia 16–18 tahun berada di kisaran 15,5% hingga 16,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Studi yang dilakukan pada siswa sekolah menengah atas di Daerah Khusus Ibukota Jakarta mencatat bahwa prevalensi kecenderungan perilaku *emotional eating* pada remaja berkisar antara 14,9% hingga 58,5% (Permana et al., 2024). Khusus pada lokasi penelitian di Sekolah Menengah Atas Muhammadiyah 4 Yogyakarta, data prevalensi menunjukkan bahwa sekitar 64% siswa teridentifikasi mengalami stres akademik pada kategori ringan hingga berat (Anggoro et al., 2023), yang menjadi faktor pemicu utama kecenderungan perilaku *emotional eating* (Irzanti et al., 2023).

Secara fisiologis, stres akademik didefinisikan sebagai tekanan mental akibat tuntutan pendidikan yang melampaui kapasitas adaptif siswa (Abadi et al., 2025). Stres yang dialami siswa ini akan mengaktifkan poros *hypothalamic-pituitary-adrenal* (HPA) dan meningkatkan sekresi hormon kortisol (Airlangga Hartoyo, 2025). Peningkatan kortisol secara nyata memicu nafsu makan dan mengarahkan preferensi konsumsi remaja pada makanan tinggi energi, gula, garam, dan lemak, namun rendah serat (Hendra et al., 2019). Kombinasi zat gizi makro tersebut membuat cita rasa makanan menjadi sangat lezat (*hyperpalatable*), sehingga makan sering kali dijadikan sebagai bentuk *reward* atau pelampiasan emosi yang disebut sebagai perilaku *emotional eating* (Meiliana et al., 2025). Perilaku *emotional eating* akibat pelampiasan stres ini berpotensi merusak kualitas diet remaja serta meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih, obesitas, hingga gangguan metabolik di masa depan (Nabiila Jamaludin et al., 2023).

Penelitian mengenai hubungan antara stres akademik dan perilaku *emotional eating* telah dilakukan pada berbagai kelompok populasi, namun masih menunjukkan variasi dari sisi karakteristik subjek maupun konteks penelitian yang digunakan. N. Ramadhani et al., (2021) yang meneliti kelompok remaja di Indonesia mengonfirmasi bahwa tingkat stres akademik yang tinggi terbukti berhubungan signifikan dengan meningkatnya kecenderungan perilaku *emotional eating* sebagai mekanisme koping terhadap tekanan psikologis. Penelitian lain oleh Anindya et al., (2023) pada kelompok mahasiswa di Bogor juga menemukan adanya hubungan antara stres dan *emotional eating* yang memicu penurunan kualitas diet. Namun, mahasiswa memiliki karakteristik perkembangan psikososial, tingkat kemandirian, serta tuntutan akademik yang berbeda, sehingga hasilnya belum dapat menggambarkan kondisi siswa SMA. Sementara itu, penelitian Mardiyah et al., (2024) memperkuat bahwa stres berhubungan dengan perilaku *emotional eating* dan status gizi, meskipun besarnya pengaruh tersebut turut dipengaruhi oleh kemampuan regulasi emosi, dukungan sosial, serta strategi koping masing-masing individu.

Berdasarkan penelitian terdahulu, masih terdapat beberapa kesenjangan penelitian. Pertama, kajian pada populasi siswa SMA masih relatif terbatas. Siswa SMA memiliki karakteristik yang khas dibandingkan remaja pada umumnya atau mahasiswa, mereka menjalani jadwal sekolah padat dengan tekanan tinggi menjelang ujian kelulusan dan seleksi perguruan tinggi, namun pilihan makanannya sudah mulai mandiri dari kontrol orang tua. Kondisi ini membuat siswa SMA sangat rentan terhadap stres akademik dan kebiasaan perilaku *emotional eating*. Kedua, terdapat keterbatasan pada instrumen pengukuran. Mayoritas penelitian terdahulu menggunakan kuesioner *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) atau *Emotional Eating Scale* (EES). Instrumen tersebut memang unggul dalam memetakan

emosi secara sangat rinci, tetapi memiliki kelemahan berupa jumlah pertanyaan yang panjang sehingga berisiko memicu kejenuhan responden pada siswa. Oleh karena itu, penelitian ini memilih instrumen *Emotional Eater Questionnaire* (EEQ), yang memiliki bentuk ringkas (hanya 10 butir pertanyaan), praktis, memiliki pengelompokan tingkat *emotional eater* yang jelas, serta valid untuk remaja. penggunaan EEQ pada penelitian ini bertujuan agar pengisian kuesioner di jeda jam sekolah berlangsung efektif dan akurat, meskipun penggunaannya pada siswa SMA di Indonesia masih jarang dilaporkan. Ketiga, hingga saat ini belum ada penelitian yang menganalisis fenomena ini secara empiris di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) pada tiga aspek utama. Pertama, penelitian berfokus spesifik pada siswa SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta yang belum pernah diteliti sebelumnya terkait hubungan stres akademik dan *emotional eating*. Kedua, penelitian ini menggabungkan instrumen *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) dan *Emotional Eater Questionnaire* (EEQ), yang membedakannya dari mayoritas penelitian terdahulu yang lebih mendominasi penggunaan kuesioner *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) maupun *Emotional Eating Scale* (EES). Ketiga, penelitian memberikan data empiris langsung mengenai kecenderungan koping makan emosional akibat beban belajar pada remaja SMA di Yogyakarta sebagai dasar perancangan program edukasi gizi dan kesehatan mental berbasis sekolah.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dengan perilaku *emotional eating* pada siswa SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dalam merancang program pencegahan stres akademik, promosi kesehatan mental, serta edukasi gizi untuk membentuk perilaku makan yang lebih sehat pada remaja.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional melalui pendekatan *cross-sectional*, di mana pengumpulan data dilakukan secara bersamaan dalam satu waktu tanpa adanya intervensi langsung dari peneliti pada responden penelitian. Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh siswa aktif di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta yang berusia 15–18 tahun. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel minimal sebanyak 71 responden (rumus *Lemeshow*). Kriteria inklusi sampel meliputi remaja berusia 15–18 tahun dan berstatus aktif sebagai siswa SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Adapun kriteria eksklusi meliputi siswa yang sedang menjalani terapi atau pengobatan psikologis, tidak mengisi kuesioner secara lengkap atau konsisten, berstatus atlet aktif dengan program latihan intensif, penyandang disabilitas, serta siswa dengan riwayat penyakit kronis yang dapat memengaruhi nafsu makan. Pada saat pengumpulan data di lapangan, diperoleh 75 responden awal. Namun, sebanyak 4 siswa memenuhi kriteria eksklusi sehingga tidak diikutsertakan, yaitu 2 orang siswa berstatus atlet aktif dan 2 orang siswa yang memiliki masalah psikologis. Dengan demikian, total sampel akhir yang dianalisis dalam penelitian ini berjumlah 71 responden yang telah memenuhi seluruh kriteria.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah stres akademik, yang didefinisikan sebagai tekanan psikologis yang dirasakan siswa dalam menjalani kegiatan akademik seperti beban ujian, tugas, tekanan dari guru atau orang tua, serta waktu belajar. Pengukuran variabel ini menggunakan kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescent* (ESSA) yang terdiri dari 16 item pernyataan dengan skala Likert 1 sampai 5. Instrumen ini diadaptasi dari penelitian terdahulu yang teruji validitas konstruksinya dan memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,81 (Ramadhani et al., 2021). Total skor ESSA berkisar antara 16–80 yang dikategorikan menjadi tingkat stres rendah (skor 16–37), sedang (skor 38–59), dan tinggi (skor 60–80). Sementara itu,

variabel terikat adalah perilaku *emotional eating*, yaitu perilaku makan maladaptif yang dipicu oleh emosi negatif dan bukan karena rasa lapar secara fisiologis. Variabel ini diukur menggunakan kuesioner *Emotional Eater Questionnaire* (EEQ) yang terdiri dari 10 item pernyataan dengan skala Likert 1 sampai 4 tanpa opsi netral. Total skor berkisar antara 10–40 yang dikelompokkan menjadi kategori rendah (skor 10–20), sedang (skor 21–30), dan tinggi (skor 31–40). Kuesioner EEQ terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dengan *Cronbach's Alpha* berkisar antara 0,77–0,81 pada populasi remaja (Skolmowska et al., 2022).

Prosedur pengumpulan data diawali dengan pengurusan izin etik penelitian hingga memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan No. 5449/KEP-UNISA/V/2026. Setelah persetujuan etik terbit, peneliti mengajukan permohonan izin awal ke pihak SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Pihak sekolah menyetujui dan memberikan surat fasilitas perizinan yang ditujukan kepada Pimpinan Daerah Muhammadiyah (PDM). Peneliti kemudian menyerahkan surat perizinan resmi dari PDM kembali ke pihak sekolah dan melakukan diskusi terkait waktu pelaksanaan penelitian.

Penelitian dilaksanakan pada 16 Juli 2026, dengan subjek penelitian siswa kelas 12 dari 3 kelas. Pengumpulan data di laksanakan di lingkungan sekolah (kelas) SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta dilakukan secara *offline* dalam bentuk kuesioner cetak melalui pendampingan langsung oleh peneliti beserta tiga orang enumerator penelin yang terdiri dari mahasiswa gizi yang sudah berpengalaman untuk memastikan kelengkapan serta konsistensi pengisian kuesioner.

Data yang diperoleh selanjutnya diolah menggunakan perangkat lunak statistik STATA melalui analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden (jenis kelamin dan usia) serta distribusi frekuensi dari masing-masing variabel penelitian, yaitu tingkat stres akademik dan kecenderungan perilaku *emotional eating*, yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase. Selanjutnya, analisis bivariat menggunakan uji *Fisher's Exact Test* sebagai uji statistik dengan tingkat signifikansi $p\text{-value} < 0.05$, karena tidak memenuhi syarat uji *Chi-Square*, yaitu terdapat nilai *expected count* kurang dari 5 yang melebihi 20% dari total sel, yang artinya hipotesis diterima, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku *emotional eating*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 71 responden. Karakteristik responden yang dianalisis meliputi jenis kelamin dan usia, sedangkan distribusi variabel penelitian terdiri atas tingkat stres akademik dan perilaku *emotional eating*. Hasil distribusi karakteristik responden dan variabel penelitian disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden dan variabel kategori

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	36	50.70 %
	Perempuan	35	49.30 %
Usia	16	24	33.80 %
	17	33	46.48 %
	18	14	19.72 %
Stres Akademik	Rendah	2	2.82 %
	Sedang	55	77.46 %
	Tinggi	14	19.72 %

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Perilaku <i>Emotional eating</i>	Rendah	26	36.62 %
	Sedang	41	57.74 %
	Tinggi	4	5.63 %

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 36 responden (50.70%), sedangkan responden perempuan sebanyak 35 responden (49.30%). Distribusi tersebut menunjukkan bahwa jumlah responden laki-laki dan perempuan relatif seimbang sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih proposional mengenai kondisi siswa SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi respons individu terhadap stres maupun perilaku makan. Penelitian Sevilla et al., (2025) melaporkan bahwa perempuan cenderung lebih sering mengalami perilaku *emotional eating* dibandingkan laki-laki karena memiliki sensitivitas emosi yang lebih tinggi. Namun demikian, distribusi jenis kelamin yang hampir seimbang pada penelitian ini yang menunjukkan bahwa stres akademik dan perilaku *emotional eating* dapat dialami oleh seluruh siswa tanpa memandang jenis kelamin.

Selain jenis kelamin, sebagian besar responden berada pada rentang usia 16–18 tahun. Rentang usia tersebut termasuk dalam masa remaja pertengahan (*middle adolescence*), yaitu fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, sosial, dan emosional yang berlangsung sangat cepat. Pada periode ini, remaja mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks, membangun identitas diri, serta mulai mempersiapkan rencana pendidikan lanjutan (Atiqah Azzah Sulhan et al., 2024). Perubahan tersebut menyebabkan remaja lebih rentan mengalami stres apabila kemampuan adaptasi dan regulasi emosinya belum berkembang secara optimal.

Secara kategorik, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang (77,46%), diikuti tingkat tinggi (19,72%), dan tingkat rendah (2,82%). Temuan ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik merupakan permasalahan psikologis yang umum dan signifikan dialami oleh siswa SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Untuk memetakan aspek-aspek pemicu stres (*stressor*) secara lebih mendalam, dilakukan analisis rerata skor pada setiap item instrumen *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang terdiri dari 16 butir pertanyaan (P1–P16). Hasil olah data disajikan pada Diagram 1 berikut.

Tabel 2. Skor Kuesioner Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)

No	Kuesioner ESSA	Skor
1	Saya merasa sangat tertekan karena harus belajar setiap hari.	2.72
2	Sangat sulit bagi saya untuk berkonsentrasi selama pelajaran berlangsung.	2.89
3	Saya biasanya tidak bisa tidur karena khawatir tidak mampu mencapai tujuan belajar yang saya tetapkan.	2.99
4	Saya merasa tidak mampu memenuhi harapan/ekspektasi belajar dari diri saya sendiri.	3.21
5	Saya merasa jumlah pekerjaan rumah (PR) atau tugas dari sekolah terlalu banyak.	2.82
6	Tugas-tugas sekolah terasa sangat membebani hari-hari saya.	2.80

7	Saya merasa terlalu banyak tes, ulangan, atau ujian di sekolah.	3.11
8	Saya merasa sangat khawatir jika nilai ujian atau hasil akademis saya jelek.	3.65
9	Saya merasa sangat tidak puas dengan nilai-nilai akademik yang saya peroleh saat ini.	3.37
10	Saya selalu merasa kurang percaya diri dengan kemampuan atau nilai akademik saya.	3.65
11	Nilai akademik sangat penting bagi masa depan saya dan akan menentukan jalan hidup saya.	3.99
12	Saya merasa telah mengecewakan orang tua ketika hasil tes atau ujian saya buruk.	3.49
13	Saya merasa telah mengecewakan guru-guru saya ketika hasil ujian saya tidak memuaskan.	3.23
14	Persaingan nilai atau prestasi antar teman sekelas yang terlalu ketat membuat saya stres.	3.01
15	Ketika saya gagal memenuhi harapan akademik saya sendiri, saya merasa diri saya tidak cukup baik.	3.34
16	Saya merasa depresi atau sangat sedih ketika hasil belajar saya tidak sesuai dengan standar yang saya inginkan.	3.07

Berdasarkan Tabel 2, ditemukan bahwa empat item yang mendominasi dengan rerata skor tertinggi adalah item P11 (mean = 3,99), item P8 (mean = 3,65), item P10 (mean = 3,65), serta item P12 (mean = 3,49). Temuan dari data diagram ini memperjelas bahwa sumber tekanan akademik utama yang dirasakan oleh responden berakar dari *pressure from study* (tekanan hasil belajar), *worry about grades* (kekhawatiran akan pencapaian nilai/prestasi), serta *workload* (tumpukan beban tugas harian yang padat). Tingginya skor pada item-item tersebut mencerminkan realitas empiris di lingkungan SMA, di mana siswa dihadapkan pada tumpukan tugas dari berbagai mata pelajaran secara bersamaan, jadwal ujian yang ketat, persaingan nilai antar teman sebaya (*peer pressure*), serta ekspektasi tinggi dari pihak sekolah maupun orang tua (Barseli et al., 2017).

Merujuk pada teori stres transaksional Lazarus dan Folkman, keadaan stres muncul ketika individu mempersepsikan bahwa tuntutan dari lingkungan telah melampaui kapasitas atau sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasi masalah tersebut (Grace Putri Edi et al., 2025). Ketika tuntutan tugas dan target prestasi dinilai tidak seimbang dengan waktu dan koping siswa, maka persepsi tertekan akan terbentuk secara intensif. Jika berlangsung lama, kondisi ini tidak hanya menurunkan kesejahteraan mental tetapi juga berdampak pada respons perilaku harian, termasuk pola makan (Melanike, 2025). Temuan ini konsisten dengan studi Khaira, (2023) yang melaporkan bahwa mayoritas siswa menengah atas berada pada level stres sedang akibat beban kurikulum yang padat.

Pada variable perilaku *emotional eating*, distribusi data menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang (57,75%), diikuti kategori rendah (36,62%), dan kategori tinggi (5,63%). Data ini menegaskan bahwa lebih dari separuh siswa SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta memiliki kecenderungan mengonsumsi makanan bukan atas dasar dorongan lapar fisiologis, melainkan sebagai respons terhadap kondisi emosional tertentu. Untuk memahami indikator emosional yang paling memicu perilaku tersebut, analisis rerata

skor dilakukan pada instrumen *Emotional Eater Questionnaire* (EEQ) yang terdiri dari 10 butir pertanyaan (E1–E10), sebagaimana divisualisasikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Skor Kuesioner Emotional Eater Questionnaire (EEQ)

No	Kuesioner EEQ	Skor
1	Apakah timbangan berat badan memiliki pengaruh besar terhadap Anda? Dapatkah timbangan tersebut mengubah suasana hati Anda?	2.62
2	Apakah Anda mendambakan makanan tertentu?	2.32
3	Apakah sulit bagi Anda untuk berhenti makan makanan manis, terutama cokelat?	2.10
4	Apakah Anda mengalami kesulitan mengontrol jumlah jenis makanan tertentu yang Anda konsumsi?	2.00
5	Apakah Anda makan saat stres, marah, atau bosan?	2.34
6	Apakah Anda makan lebih banyak makanan favorit Anda dan kurang mengontrol diri saat sendirian?	2.28
7	Apakah Anda merasa bersalah saat makan makanan yang "terlarang", seperti permen atau camilan?	2.14
8	Apakah Anda merasa kurang memiliki kendali atas pola makan Anda ketika Anda lelah setelah bekerja di malam hari?	2.13
9	Ketika Anda makan berlebihan saat sedang diet, apakah Anda menyerah dan mulai makan tanpa kendali, terutama makanan yang Anda anggap menggempukkan?	1.83
10	Seberapa sering Anda merasa bahwa makanan mengendalikan Anda, alih-alih Anda yang mengendalikan makanan?	1.99

Berdasarkan Tabel 3, tiga item dengan nilai rata-rata tertinggi adalah item E1 (mean = 2,62) yang mengukur sensitivitas berat badan terhadap suasana hati, item E5 (mean = 2,34) mengenai kebiasaan makan saat berada dalam kondisi emosi negatif (stres, marah, atau bosan), serta item E2 (mean = 2,32) yang berkaitan dengan dorongan kuat mengonsumsi makanan tertentu (*food craving*). Di sisi lain, skor rata-rata terendah tercatat pada item E9 (mean = 1,83).

Distribusi pada diagram tersebut mengindikasikan bahwa dimensi *emotional eating* siswa paling kuat digerakkan oleh persepsi terhadap bentuk/berat badan (*body image*) serta ketidakmampuan mengalihkan emosi negatif tanpa melibatkan makanan (Priyono et al., 2026). Pada remaja, perubahan fisik saat pubertas memicu perhatian berlebih terhadap citra tubuh (Kim et al., 2026). Kekhawatiran akan bentuk tubuh dapat memperburuk suasana hati (*mood*), yang kemudian mendorong siswa melampiaskan kecemasannya melalui makanan (Jankauskiene et al., 2019). Kemudian, respons terhadap emosi negatif (stres) menduduki peringkat kedua yang berkaitan dengan perilaku *emotional eating*. Hal ini dapat menjadi dasar bahwa stres pada siswa menjadi salah satu faktor yang dapat mendorong berkembangnya perilaku *emotional eating*. Penelitian Ramadhani et al., (2021) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dan perilaku *emotional eating* pada remaja, dengan semakin tinggi stres akademik yang dialami maka semakin tinggi pula kecenderungan *emotional eating*. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Mardiyah et al., (2024) yang menjelaskan bahwa stres pada remaja dapat memicu perilaku makan yang tidak sehat, termasuk *emotional eating*, sebagai salah satu cara menghadapi tekanan atau emosi negatif. Selain itu,

penelitian pada remaja menunjukkan bahwa tingkat dan perubahan emosi negatif, termasuk stres, berkaitan dengan kecenderungan emotional eating. Tingginya skor *food craving* (E2) juga menunjukkan bahwa dalam situasi tertekan, siswa cenderung menginginkan makanan lezat yang padat gula, lemak, atau garam (*comfort food*) karena memberikan sensasi kepuasan instan (Arend et al., 2026).

Secara teoritis, perilaku ini dipengaruhi oleh kombinasi faktor psikologis seperti rendahnya kemampuan regulasi emosi (Ayu Ningtyas et al., 2024), faktor lingkungan seperti ketersediaan makanan dan pengaruh media sosial (Irzanti et al., 2023), serta variasi genetik neurobiologis yang melibatkan sensitivitas hormon dopamin dan serotonin (Lewis et al., 2021). Dampak jangka panjang dari kebiasaan perilaku *emotional eating* meliputi risiko kelebihan asupan kalori yang memicu obesitas, resistensi insulin, hingga gangguan keseimbangan mikrobiota usus (*gut-brain axis disturbance*) yang justru dapat memperburuk kestabilan emosi siswa (Martinez et al., 2021; Hanif et al., 2022).

Tabel 4. Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Emotional Eating (Uji Fisher's Exact Test)

Stres Akademik	Perilaku Emotional Eating			Total	p-value
	Tinggi	Sedang	Rendah		
Tinggi	3	10	1	14 (100%)	0.003
Sedang	1	31	23	55 (100%)	
Rendah	0	0	2	2 (100%)	
Total	26	41	4	71	

Berdasarkan Uji *Fisher's Exact Test* pada Tabel 4, diperoleh nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat stres akademik dan perilaku *emotional eating* pada siswa SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Temuan ini konsisten dengan penelitian terdahulu, Mardiyah et al., (2024) yang menegaskan bahwa tekanan psikologis akibat tuntutan belajar berkontribusi nyata terhadap pergeseran pola makan emosional pada kelompok remaja dan pelajar.

Secara menyeluruh, hubungan antara kedua variabel ini dapat dijelaskan melalui mekanisme fisik dan mental. Ketika siswa terpapar stresor akademik (seperti tumpukan tugas, ancaman nilai rendah, dan ujian), tubuh merespons dengan mengaktifkan aksis

hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA). Akibatnya, hipotalamus melepaskan *corticotropin-releasing hormone* (CRH) yang memicu pelepasan *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH), hingga akhirnya menstimulasi korteks adrenal untuk memproduksi hormon kortisol (Sheng et al., 2021). Pada kondisi stres kronis atau berulang, kadar kortisol yang berkepanjangan akan merangsang sinyal lapar di otak dan meningkatkan kecenderungan memilih makanan tinggi kalori, gula, dan lemak (*comfort food*) sebagai mekanisme pertahanan tubuh dalam mengumpulkan energi cepat (Daffa Camilla et al., 2025). Di sisi lain, stres menurunkan aktivitas neurotransmitter serotonin di otak yang memicu rasa cemas dan suasana hati negatif. Konsumsi makanan padat gula dan lemak merangsang pelepasan dopamin secara mendadak pada *reward system* otak (sistem imbalan), yang memicu sensasi tenang dan lega sementara (Perez et al., 2020). Akibatnya, siswa jadi terbiasa menjadikan makanan sebagai pelarian dari stres sehari-hari.

Ditinjau dari pola distribusi proporsi pada Tabel 4. Proporsi siswa dengan *emotional eating* kategori sedang paling dominan ditemukan pada kelompok siswa dengan stres akademik sedang 31 responden (43,6%), sementara itu, pada kelompok siswa dengan stres akademik

tinggi, dominan responden berada pada kategori *emotional eating* sedang sebanyak 10 responden (14%).

Pola distribusi ini memperlihatkan bahwa proporsi respon yang mengalami stres tingkat sedang sebagai dominan mengalami perilaku *emotional eating* tingkat sedang. Pada tingkat stres sedang hingga tinggi, tekanan akademik yang membebankan pikiran mendorong siswa menggunakan makanan sebagai *coping mechanism* aktif untuk menyamankan emosi (Khurana et al., 2025). Kehadiran sebagian kecil siswa yang tetap berada pada perilaku *emotional eating* tingkat rendah meskipun mengalami stres tinggi (1 responden) dapat dijelaskan oleh adanya perbedaan variasi fisiologis individu. Lonjakan akut hormon CRH dan respons saraf simpatis pada sebagian individu saat mengalami tekanan berat dapat memberikan efek anoreksigenik yang menekan pusat rasa lapar di otak (*stress-induced anorexia*) (Airlangga Hartoyo, 2025).

Secara keseluruhan, perilaku *emotional eating* merupakan hasil interaksi kompleks antara tingginya stresor akademik, kapasitas regulasi emosi individu, serta adaptasi neurobiologis tubuh. Oleh karena itu, upaya pencegahan perilaku *emotional eating* pada remaja tidak hanya berfokus pada pengurangan stres akademik, tetapi juga perlu disertai dengan penguatan kemampuan regulasi emosi, edukasi mengenai pola makan sehat, serta penyediaan layanan konseling di sekolah untuk membantu siswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif. Oleh karena itu, penanganan masalah ini perlu dilakukan secara menyeluruh tidak hanya berfokus pada pengurangan tekanan akademik, tetapi juga pada penguatan regulasi emosi, edukasi pola makan sehat, serta penyediaan layanan konseling di sekolah.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta mengalami stres akademik pada kategori sedang sebanyak 55 responden (77.46%) dan memiliki perilaku *emotional eating* pada kategori sedang (*Moderate Emotional Eater*) sebanyak 41 responden (57.74%). Hasil analisis menggunakan uji Fisher's Exact Test menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku *emotional eating* pada siswa SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta ($p = 0.003$). Tingginya tingkat stres akademik yang dirasakan siswa berkontribusi nyata terhadap meningkatnya kecenderungan perilaku makan emosional sebagai bentuk mekanisme koping maladaptif.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, A. R., Septianingtyas, & Aini, D. K. (2025). Stres akademik sebagai pemicu *emotional eating* pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 43–55. <https://doi.org/10.30649/jpp.v8i1.135>
- Airlangga Hartoyo, A. P. (2025). Determinan Psikoneuroendokrin Stres Akademik pada Perilaku Makan Berlebih. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 10(2).
- Anggoro, S. , & Azizah, F. U. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Sma Muhammadiyah 4 Yogyakarta Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*, 5(2), 35–43. <https://doi.org/10.37631/agrotech.v1i1>
- Anindya, S. P., & Ekayanti, I. (2023). Hubungan Stres dan Emotional Eating dengan Kualitas Diet pada Mahasiswa Gizi IPB Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(4), 245–254. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.4.245-254>
- Arend, A. K., Reichenberger, J., & Blechert, J. (2026). Emotional food craving: Highest during positive emotions, and calorie-specific during negative emotions. *Appetite*, 222. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2026.108536>

- Atiqah Azzah Sulhan, N., Hafidzah Ardaniah, N., & Syarif Rahmadi, M. (2024). Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi. In *Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi* (Vol. 1).
- Ayu Ningtyas, N. S., & Isaura, E. R. (2024). Makan secara Emosional dan Stres Psikologis: Mengungkap Perjuangan Tersembunyi Mahasiswa Internasional di Surabaya. *Amerta Nutrition*, 8(4), 582–592.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Cahayani, G., Meisya, P., Dewantara, A., Faiz, N. J., Yusel, S., & Nuryono, W. (2026). Emotional Eating sebagai Respons terhadap Tekanan Emosional pada Remaja dan Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 12(02), 2477–5673.
- Daffa Camilla, N., Komang Gunawan, L., & Indra, P. (2025). Kajian Literatur Terhadap Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Kecenderungan Gangguan Makan Pada Mahasiswa Program Sarjana Di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(4), 2774–5848.
- Grace Putri Edi, M., & Selsi Niari, R. (2025). *Jurnal Pendidikan Sosial Keberagaman Stres Akademik pada Siswa SMA/SMK: Analisis Jam Kosong, Bimbingan Belajar, dan Strategi Koping Berdasarkan Teori Transaksional Stres Lazarus (Studi pada Siswa SMK 3 Mataram)*. 12(1), 27–32. <https://juridiksiam.unram.ac.id/index.php/juridiksiam>
- Hanif, R. A., & Febriyanti, E. (2022). Edukasi Konsumsi Gula, Garam dan Lemak sebagai 1 Upaya Pencegahan Sindrom Metabolik. *Jurnal Impementa Husada*.
- Hendra, P., Suhadi, R., Virginia, D. M., & Setiawan, C. H. (2019). Sayur Bukan Menjadi Preferensi Makanan Remaja di Indonesia. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 30(4), 331–335. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2019.030.04.18>
- Irzanti, A. F., Husodo, B. T., & Kusumawati, A. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa di Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 22(6), 364–372. <https://doi.org/10.14710/mkmi.22.6.364-372>
- Jankauskiene, R., & Baceviciene, M. (2019). Body image concerns and body weight overestimation do not promote healthy behaviour: Evidence from adolescents in Lithuania. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph16050864>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Survey Kesehatan Indonesia 2023. *Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*.
- Khaira, W. (2023). Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja. *Fitrah*, 5(1), 2656–5536. <http://ntb.bkkbn.go.id/?p=1467>
- Khurana, V., & Verma, R. (2025). Stress, Dietary Patterns, and Emotional Eating: a Cross-sectional Study Among Indian High School Students. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, (0), 1. <https://doi.org/10.5455/njppp.2025.v15.i4.1>
- Kim, S. Y., & Eo, Y. S. (2026). Self-Esteem as a Mediator Between Body-Esteem and Depression Among Korean Adolescents: Differences by Weight Status. *Healthcare (Switzerland)*, 14(5). <https://doi.org/10.3390/healthcare14050616>
- Lewis, R. G., Florio, E., Punzo, D., & Borrelli, E. (2021). The Brain's Reward System in Health and Disease. In *Advances in Experimental Medicine and Biology* (Vol. 1344, pp. 57–69). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-81147-1_4
- Mardiyah, S., Wandini, K., & Dwiyana, P. (2024). The relationship between stress, emotional eating, and nutritional status in adolescents. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 12(4), 252. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2024.12\(4\).252-261](https://doi.org/10.21927/ijnd.2024.12(4).252-261)

- Martinez, J. E., Kahana, D. D., Ghuman, S., Wilson, H. P., Wilson, J., Kim, S. C. J., Lagishetty, V., Jacobs, J. P., Sinha-Hikim, A. P., & Friedman, T. C. (2021). Unhealthy Lifestyle and Gut Dysbiosis: A Better Understanding of the Effects of Poor Diet and Nicotine on the Intestinal Microbiome. In *Frontiers in Endocrinology* (Vol. 12). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fendo.2021.667066>
- Meiliana, Y. L. S., Nuzrina, R., Ronitawati, P., Sitoayu, L., Juliani, K. D., & Siahaan, M. F. (2025). FoMO, pengetahuan gizi, dan konsumsi gula, garam, lemak dengan status gizi mahasiswa. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 22(2), 62. <https://doi.org/10.22146/ijcn.110835>
- Melanike, M. (2025). Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Emotional Eating pada Siswa SMA di Salatiga. *Riwayat: Educational Journal of History and Humanities*, 8(3), 5254–5261. <https://doi.org/10.24815/jr.v8i3.49031>
- Nabiila Jamaludin, F., Dina, R. A., Fajriah, E., Zahra, A., & Jamaludin, F. N. (2023). Pola Konsumsi Makanan Sumber Gula, Garam, Lemak dan Hubungannya dengan Penyakit Obesitas di Desa Babakan. *Jurnal Sains Dan Teknologi Kesehatan*, 4(2), 25–31.
- Perez, M. A., Magtanong, L., Dixon, S. J., & Watts, J. L. (2020). Dietary Lipids Induce Ferroptosis in *Caenorhabditis elegans* and Human Cancer Cells. *Developmental Cell*, 54(4), 447–454.e4. <https://doi.org/10.1016/j.devcel.2020.06.019>
- Permana, J. C., Maskar, D. H., & Anwar, K. (2024). Hubungan Emotional Eating terhadap Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 26 Jakarta. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 23(1), 1–7. <https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.1.1-7>
- Priyono, A. S., Hafid, R., Salawali, S. H., & Gorontalo, U. N. (2026). Hubungan Body Image Dengan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Putri Yang Mengalami Perubahan Fisik Pubertas. *Journal of Telenursing (Joting)*, 8(2). <https://doi.org/10.31539/2bv6rx44>
- Ramadhani, N., & Mahmudiono, T. (2021). Academic Stress Is Associated With Emotional Eating Behavior Among Adolescent. *National Nutrition Journal*, 1, 38–47.
- Ramadhani, S., Pratikto, H., & Suhadianto. (2025). Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(01), 253–261.
- Sheng, J. A., Bales, N. J., Myers, S. A., Bautista, A. I., Roueifar, M., Hale, T. M., & Handa, R. J. (2021). The Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis: Development, Programming Actions of Hormones, and Maternal-Fetal Interactions. In *Frontiers in Behavioral Neuroscience* (Vol. 14). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2020.601939>
- Shireen, H., Castelli, S., Legault, M., Dor-Ziderman, Y., Milad, J., & Knäuper, B. (2022). Phenomenological support for escape theory: a qualitative study using explication interviews with emotional eaters. *Journal of Eating Disorders*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00690-y>
- Skolmowska, D., Głabska, D., & Guzek, D. (2022). Body Mass and Emotional Eating: Emotional Eater Questionnaire (EEQ) in the Polish Adolescents' COVID-19 Experience (PLACE-19) Study. *Nutrients*, 14(4). <https://doi.org/10.3390/nu14040828>