

## Hubungan Antara *Emotional Distress* Dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Nurhidayah Ardian Putri <sup>1\*</sup>, Nor Eka Noviani <sup>2</sup>, Ibtidau Niamilah <sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

\*Email Penulis Korespondensi: [nurhidayahardianputri17@gmail.com](mailto:nurhidayahardianputri17@gmail.com)

### Abstrak

Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa awal rentan mengalami *emotional distress*, yaitu kondisi psikologis yang mencakup stres, kecemasan, dan depresi akibat tingginya tuntutan akademik dan sosial. *Emotional distress* dapat memengaruhi pola makan dan mendorong munculnya perilaku makan tidak sehat seperti *emotional eating*, *restrained eating*, dan *external eating*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *emotional distress* dengan perilaku makan pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel sebanyak 105 mahasiswa dipilih menggunakan kuota sampling. Instrumen pengukuran meliputi Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) untuk *emotional distress* dan Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) untuk perilaku makan. Analisis data dilakukan dengan uji Chi-Square menggunakan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ . Mayoritas responden mengalami *emotional distress* tidak normal, khususnya kecemasan (97,14%). Perilaku makan kategori tinggi ditemukan pada *emotional eating* (76,19%), *external eating* (64,76%), dan *restrained eating* (64,76%). Terdapat hubungan signifikan antara stres dengan *emotional eating*, *external eating*, dan *restrained eating*; serta depresi dengan *restrained eating*. Penelitian ini menunjukkan bahwa *emotional distress* berhubungan dengan perilaku makan mahasiswa. Stres merupakan faktor paling dominan yang memengaruhi *emotional eating* dan *restrained eating*, sedangkan kecemasan lebih terkait dengan *external eating*. Depresi cenderung memicu perilaku membatasi makan. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi kesehatan mental dan edukasi gizi dalam upaya mencegah dampak jangka panjang *emotional distress* terhadap perilaku makan mahasiswa.

Kata kunci: *Emotional Distress*, Perilaku Makan, Mahasiswa

### Abstract

*College students, as a demographic of early adults, are susceptible to mental disorder. This mental condition encompasses anxiety, stress, and depression resulting from elevated academic and social pressures. Emotional distress can influence dietary habits and promote detrimental eating behaviors, including emotional eating, restrictive eating, and external eating. This study aims to determine the relationship between emotional distress and eating habit among students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. This research employed an observational analytical design with a cross-sectional methodology. A group of 105 students was chosen by quota sampling. The measurement instruments utilized were the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) to assess emotional distress and the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) to evaluate eating behavior. The Chi-Square test was employed for data analysis at the level of significance of  $p < 0.05$ . The majority of respondents reported abnormal emotional distress, particularly anxiety (97.14%). High levels of eating behaviors were observed in emotional eating (76.19%), external eating (64.76%), and restrained eating (64.76%). A significant relationship existed between stress and emotional eating, external eating, and restrained eating, as well as between depression and restrained eating. This study demonstrates the relationship between emotional distress and the eating behaviors of college students. Stress is the primary factor affecting emotional and controlled eating, whereas anxiety is more related to external eating. Depression often leads to restricted eating behaviors. These findings emphasize the significance of mental health interventions and nutritional education in preventing the long-term effects of emotional distress on college students' eating behaviors.*

Keywords: *Emotional Distress, Eating Behavior, University Students*

## 1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa awal yang berada pada fase *emerging adulthood* (18–25 tahun), yaitu masa transisi menuju dewasa yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, sosial, dan finansial [1]. Mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta termasuk dalam kelompok ini, dengan konteks khusus berupa lingkungan kampus bercorak religius. Lingkungan religius dapat menjadi faktor protektif terhadap tekanan psikologis, tetapi juga berpotensi menimbulkan tekanan internal untuk mempertahankan citra diri ideal [2]. Kombinasi tuntutan akademik, sosial, dan nilai budaya tersebut membuat mahasiswa rentan mengalami *emotional distress*, yaitu kondisi tekanan emosional yang mencakup stres, kecemasan, dan depresi [3].

*Emotional distress* adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya emosi negatif seperti stres, kecemasan, dan depresi. Ketiga aspek ini dapat berkontribusi terhadap munculnya perilaku makan yang tidak sehat melalui berbagai mekanisme psikologis. Stres merupakan respons tubuh terhadap tuntutan atau tekanan eksternal. Menurut Ramadhani & Mahmudiono, stres akademik merupakan salah satu sumber utama *emotional distress* pada mahasiswa, yang ditandai dengan ketakutan akan ujian, skor rendah, dan beban kerja tinggi. Kecemasan merupakan respons emosional terhadap ancaman yang dirasakan atau situasi yang penuh ketidakpastian [4]. Radzi *et al.* menyebutkan bahwa kecemasan dapat memicu perilaku makan emosional sebagai mekanisme untuk meredakan emosi negatif. Sementara itu, depresi merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam dan kehilangan minat dalam aktivitas sehari-hari. Depresi dapat dipicu oleh kegagalan akademik, masalah pribadi, atau isolasi sosial [5]. Menurut Van Strien, individu dengan depresi sering menunjukkan perubahan pola makan, baik berupa *emotional eating* maupun penurunan nafsu makan [6].

Prevalensi *emotional distress* pada mahasiswa dilaporkan cukup tinggi. Muhaimin *et al.* menemukan bahwa 79,5% mahasiswa mengalami stres kategori sedang [7], sedangkan Deva Riva’a Fassah *et al.* melaporkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa mengalami tekanan emosional akibat kesulitan beradaptasi dengan lingkungan akademik baru [8]. Tekanan emosional ini umumnya muncul akibat beban akademik, tekanan sosial, perubahan gaya hidup, dan masalah finansial. Apabila tidak dikelola dengan baik, *emotional distress* dapat menurunkan kesejahteraan psikologis dan mendorong mahasiswa menggunakan mekanisme koping yang kurang adaptif, termasuk melalui perubahan pola makan.

Perilaku makan merupakan kebiasaan dan pola makan individu, termasuk jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi, dan jumlah porsi, yang dipengaruhi oleh faktor fisiologis, psikologis, sosial, dan lingkungan. Van Strien membagi perilaku makan menjadi tiga jenis utama, yaitu *restrained eating* (pembatasan asupan makanan untuk menjaga citra tubuh atau menurunkan berat badan), *emotional eating* (makan sebagai respons terhadap emosi negatif seperti takut, cemas, atau marah), dan *external eating* (makan karena rangsangan eksternal seperti tampilan, bau, atau rasa makanan, bukan karena rasa lapar) [6].

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perilaku makan tidak sehat cukup sering ditemukan pada mahasiswa sebagai respons terhadap tekanan emosional. Jenis perilaku yang paling banyak ditemukan adalah *emotional eating*, yaitu makan sebagai respons terhadap emosi negatif seperti stres, cemas, atau bosan. Muhaimin *et al.* menyebutkan bahwa lebih dari setengah mahasiswa yang mengalami stres menunjukkan kecenderungan makan sebagai mekanisme koping emosional [7]. Selain itu, mahasiswa juga rentan mengalami *external eating*, yaitu makan karena rangsangan eksternal seperti tampilan atau aroma makanan, bukan karena rasa lapar fisiologis [8]. Perilaku lain yang umum terjadi adalah melewatkan waktu makan (*meal skipping*), terutama saat jadwal kuliah pada atau menghadapi ujian, yang sering

disertai konsumsi makanan ringan tinggi kalori (*unhealthy snacking*) sebagai pengganti makanan utama [9]. Sementara itu, *restrained eating* dan *emotional eating* cenderung lebih jarang, namun tetap ditemukan pada sebagian mahasiswa, terutama yang mengalami kecemasan tinggi atau tekanan akademik berat [10].

Sejumlah penelitian sebelumnya memang telah menyoroti hubungan antara tekanan emosional dengan perilaku makan pada mahasiswa. Namun, mayoritas penelitian hanya berfokus pada satu jenis perilaku makan, terutama *emotional eating*, atau pada satu dimensi *emotional distress*, khususnya stres akademik. Padahal, mahasiswa juga kerap menunjukkan *external eating*, *meal skipping*, dan *unhealthy snacking*, serta *restrained eating* pada kondisi tertentu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan bentuk *emotional distress* yang paling banyak dialami mahasiswa, dan *emotional eating* adalah perilaku makan maladaptif yang paling sering ditemukan, diikuti *external eating* dan *meal skipping*. Namun, masih jarang penelitian yang menganalisis stres, kecemasan, dan depresi secara bersamaan serta menghubungkannya dengan berbagai bentuk perilaku makan (*emotional eating*, *restrained eating*, dan *external eating*) pada mahasiswa.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *emotional distress* dengan perilaku makan pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program promotif (edukasi gizi seimbang, pelatihan manajemen stres) maupun preventif (skrining dini kesehatan mental dan konseling gizi-psikologi) guna mencegah masalah gizi dan kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*, yang memungkinkan pengumpulan data pada satu waktu untuk menganalisis hubungan antara *emotional distress* sebagai variabel bebas dan perilaku makan sebagai variabel terikat pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun akademik 2023/2024. Sampel diambil menggunakan metode kuota sampling dengan mempertimbangkan proporsi fakultas dan jenjang studi untuk memastikan representativitas dengan Jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 105 mahasiswa. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang terdaftar aktif di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, berusia 18 hingga 25 tahun, bersedia berpartisipasi dan menandatangani *informed consent*, serta mampu mengisi kuesioner secara mandiri. Lalu kriteria eksklusi meliputi mahasiswa pascasarjana atau yang sedang cuti akademik, mahasiswa dengan riwayat gangguan makan dan gangguan psikologis yang telah terdiagnosis, mahasiswa yang sedang menjalani terapi yang dapat mempengaruhi pola makan seperti penggunaan obat antidepresan (misalnya fluoxetine, sertraline), sedang menjalankan terapi hormonal, medikasi tertentu, atau diet klinis atas anjuran dokter, serta mahasiswa yang tidak menyelesaikan seluruh kuesioner.

Pengukuran *emotional distress* dilakukan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21) yang terdiri dari 21 item, terbagi menjadi tiga subskala yaitu depresi, kecemasan, dan stres, masing-masing sebanyak 7 item [11]. Setiap item dinilai menggunakan skala Likert 4 poin (0–3), kemudian skor tiap subskala dijumlahkan dan dikalikan dua untuk mendapatkan skor akhir. Semakin tinggi skor menunjukkan tingkat gejala yang lebih berat. DASS-21 memiliki validitas konstruk yang baik dan reliabilitas tinggi dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,93 [3]. Untuk analisis bivariat, skor dikategorikan menjadi dua kelompok, yaitu "Normal" dan "Tidak Normal", Pengelompokan responden dilakukan berdasarkan nilai ambang batas, yaitu depresi Normal (0–9) dan Tidak Normal ( $\geq 10$ ), kecemasan Normal (0–7) dan Tidak

Normal ( $\geq 8$ ), serta stres Normal (0–14) dan Tidak Normal ( $\geq 15$ ) Kategorisasi ini digunakan untuk memudahkan analisis hubungan antara kondisi emosional dengan variabel perilaku makan pada responden [11].

Instrumen penelitian perilaku makan subjek diukur menggunakan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang dikembangkan oleh Van Strien *et al.* (1986) [7]. DEBQ merupakan instrumen yang telah tervalidasi secara luas dan memiliki kualitas psikometrik yang baik. Validitas konstruk DEBQ telah terbukti kuat, dan reliabilitas internalnya tinggi, ditunjukkan dengan nilai *Cronbach's Alpha* pada subskala *Emotional eating* ( $\alpha=0,918$ ), *External eating* ( $\alpha=0,817$ ), dan *Restrained eating* ( $\alpha=0,870$ ) (Van Strien *et al.*, 1986). Dalam penelitian ini, DEBQ telah dimodifikasi dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia untuk memastikan kesesuaian kontekstual dan keterbacaan yang optimal bagi responden mahasiswa.

Kuesioner DEBQ versi yang digunakan terdiri dari 28 pertanyaan yang terbagi menjadi tiga subskala 10 item untuk *emotional eating*, 9 item untuk *external eating*, dan 9 item untuk *restrained eating*. Responden diminta untuk menilai setiap item menggunakan skala Likert 5 poin, mulai dari 1 (tidak pernah) hingga 5 (selalu). Skor rata-rata untuk setiap dimensi perilaku makan dihitung dengan menjumlahkan skor item pada subskala masing-masing dan membaginya dengan jumlah item dalam subskala tersebut. Untuk tujuan analisis, skor perilaku makan kemudian dikategorikan menjadi 'tinggi' dan 'rendah'. Pengelompokan responden dilakukan berdasarkan nilai ambang batas yang diadaptasi dari penelitian-penelitian sebelumnya yang menggunakan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ), yaitu Kategori *tinggi* ditetapkan untuk skor  $\geq 2,35$  pada dimensi *Emotional Eating*, skor  $\geq 2,9$  pada dimensi *Restrained Eating*, dan skor  $\geq 3,3$  pada dimensi *External Eating*, sedangkan skor di bawah nilai tersebut dikategorikan sebagai *rendah*. Kategorisasi ini digunakan untuk mempermudah analisis hubungan antara perilaku makan dengan tingkat *emotional distress* pada responden.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun akademik 2024/2025 yang berusia 18–25 tahun. Jumlah sampel dihitung menggunakan rumus *Lemeshow* dengan proporsi kejadian 50%, tingkat kepercayaan 95%, dan *margin of error* 10%, diperoleh 96 responden dan ditambah 10%antisipasi *drop-out* menjadi 105 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan kuota *sampling* dengan kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif, berusia 18–25 tahun, mampu mengisi kuesioner secara mandiri, dan bersedia menandatangani *informed consent*. Kuota *sampling* dilakukan secara non-proporsional, sehingga jumlah responden tidak dibagi berdasarkan fakultas, melainkan ditentukan oleh mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi hingga kuota terpenuhi. Distribusi responden antar fakultas kemudian dicatat dari hasil pengisian kuesioner dan disajikan sebagai data karakteristik responden. Kriteria eksklusi meliputi mahasiswa pascasarjana atau cuti akademik, memiliki riwayat gangguan makan atau gangguan psikologis terdiagnosis, menjalani terapi atau mengonsumsi obat yang memengaruhi pola makan, serta tidak menyelesaikan kuesioner.

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *Google Form* yang memuat *informed consent*, kuesioner demografi, DASS-21, dan DEBQ. Data dianalisis menggunakan perangkat lunak *STATA SE 14.0*, meliputi analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden, serta analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* untuk menguji hubungan antara *emotional distress* dan perilaku makan dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ . Apabila data tidak memenuhi syarat uji *Chi-Square* (terdapat sel dengan frekuensi harapan  $< 5$ ), maka digunakan uji *Fisher's Exact Test* sebagai alternatif. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor etik No.4722/KEP-UNISA/VII/2025.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin, jurusan, dan faktor lainnya. Hasil analisis univariat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, dan persentase. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih jelas mengenai karakteristik responden serta nilai dari setiap variabel penelitian sebelum melanjutkan dengan analisis yang lebih mendalam. Berikut distribusi frekuensi dari masing - masing karakteristik responden:

Tabel 1. Sebaran Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<b>Usia</b>		
18	10	9,52
19	29	27,62
20	25	23,81
21	11	10,48
22	12	11,43
23	12	11,43
24	6	5,71
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	27	25,71
Perempuan	78	74,29
<b>Fakultas/Jurusan</b>		
Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial, dan Humaniora (FEISHum)	26	24,76
Fakultas Ilmu Kesehatan (Fikes)	27	25,71
Fakultas Kedokteran (FK)	26	24,76
Fakultas Sains dan Teknologi (FST)	26	24,76
Total	105	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 1, responden berada pada rentang usia 18 hingga 24 tahun, dengan mayoritas berusia 19 tahun (27,62%) dan 20 tahun (23,81%), sedangkan usia paling sedikit adalah 24 tahun (5,71%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada masa remaja akhir hingga dewasa awal. Menurut Arnett, rentang usia 18–25 tahun termasuk dalam kategori *emerging adulthood*, yaitu periode transisi dari remaja menuju dewasa muda [1]. Namun, dalam penelitian ini, responden hanya mencakup usia 18–24 tahun. Dari variabel jenis kelamin, responden didominasi oleh perempuan (74,29%), sementara laki-laki hanya 25,71%.

Tabel 2. Distribusi *Emotional distress*

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<b><i>Emotional Distress (Depresi)</i></b>		
Normal	9	8,57
Tidak normal	96	91,43
<b><i>Emotional Distress (Kecemasan)</i></b>		
Normal	3	2,86
Tidak normal	102	97,14

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<b><i>Emotional Distress (Stres)</i></b>		
Normal	27	25,71
Tidak normal	78	74,29
Total	105	100

Sumber: Data Primer

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami *emotional distress* tidak normal. Pada aspek depresi, sebesar 91,43% responden termasuk kategori tidak normal, sedangkan 8,57% normal. Pada aspek kecemasan, ditemukan 97,14% responden tidak normal dan hanya 2,86% normal. Sementara pada aspek stres, 74,29% responden tidak normal dan 25,71% normal. Temuan ini memperlihatkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang tidak normal. Kecemasan menjadi aspek paling dominan dibandingkan depresi dan stres. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Cuiet *al.* yang menegaskan bahwa kecemasan berperan sebagai mediator penting dalam hubungan antara stres dan perilaku makan. Tingginya prevalensi kecemasan pada mahasiswa dapat berkontribusi terhadap pola makan tidak sehat, sehingga diperlukan perhatian khusus pada aspek kesehatan mental untuk mencegah dampak jangka panjang [12].

Tabel 3. Distribusi Perilaku Makan

Variabel	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
<b><i>Emotional Eating</i></b>		
Rendah	25	23,81
Tinggi	80	76,19
<b><i>External Eating</i></b>		
Rendah	37	35,24
Tinggi	68	64,76
<b><i>Restrained Eating</i></b>		
Rendah	37	35,24
Tinggi	68	64,76
Total	105	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 3 distribusi perilaku makan, ditemukan bahwa mayoritas responden memiliki perilaku makan kategori tinggi. Pada aspek *emotional eating*, sebanyak 76,19% responden berada pada kategori tinggi, sedangkan 23,81% berada pada kategori rendah. Pada aspek *external eating*, sebagian besar responden (64,76%) juga berada pada kategori tinggi dan hanya 35,24% pada kategori rendah. Demikian pula pada aspek *restrained eating*, sebanyak 64,76% responden memiliki perilaku *restrained eating* tinggi, sedangkan 35,24% berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan adanya pola makan maladaptif yang dominan di kalangan mahasiswa, ditandai dengan kecenderungan makan secara emosional, dipicu rangsangan eksternal, serta adanya pola pembatasan makan secara sadar. Pola makan maladaptif dalam konteks ini merujuk pada strategi koping negatif terhadap stres dan emosi, di mana individu menggunakan makanan sebagai cara meredakan perasaan. Berbeda dengan koping adaptif yang dapat meningkatkan ketahanan mental, strategi maladaptif justru mendorong konsumsi makanan berkalori tinggi atau makanan yang memberi kenyamanan emosional, sehingga berpotensi memicu kebiasaan makan berlebihan dan peningkatan berat

badan [14]. Hasil ini juga sejalan dengan studi Shan *et al.* yang menemukan bahwa gejala stres, kecemasan, dan depresi berhubungan dengan meningkatnya *emotional eating* pada mahasiswa (OR mencakup CI>1) [13]. Selain itu, meta-analisis oleh Houminer *et al* juga mengonfirmasi adanya korelasi positif antara *emotional eating* dan stres di kalangan mahasiswa (koefisien efek = 0,274;  $p < 0,01$ ) [15]

### 3.2 Hubungan Antara *Emotional distress* Terhadap Perilaku Makan

Tabel 4. Hubungan Antara Depresi Terhadap *Emotional eating*

Depresi	<i>Emotional Eating</i>				Total		p-value	PR	95% CI
	Rendah		Tinggi		n	(%)			
	n	(%)	n	(%)					
Normal	3	33,33	6	66,67	9	100			
Tidak normal	22	22,92	74	77,08	96	100	0,44	1,05	0,90–1,23

Sumber: Data Primer

\*keterangan: Uji *Fisher's Exact Test* (frekuensi <5)

Dari tabel 4 hasil uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara depresi dengan *emotional eating* ( $p = 0,44$ ; PR=1,16; 95% CI=0,72–1,86). Hasil ini mengindikasikan bahwa dalam sampel penelitian Anda, depresi tidak secara langsung memicu *emotional eating*. Berbeda dengan studi oleh Zulkarnain, S., & Muniroh yang menemukan bahwa gejala depresi memediasi hubungan antara kesulitan regulasi emosi dan *emotional eating* pada mahasiswa di Tiongkok [16]. Selain itu, penelitian di Indonesia melaporkan bahwa depresi adalah salah satu faktor psikologis signifikan terkait *emotional eating* pada *Generation Z*. Perbedaan kemungkinan disebabkan oleh variabel moderator seperti coping, dukungan sosial, atau kualitas regulasi emosi (kemampuan individu mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi yang dialami), yang mungkin saja berbeda [7].

Tabel 5. Hubungan Antara Depresi Terhadap *External Eating*

Depresi	<i>External Eating</i>				Total		p-value	PR	95% CI
	Rendah		Tinggi		n	(%)			
	n	(%)	n	(%)					
Normal	6	66,67	3	33,33	9	100	0,063	1,14	0,80 – 1,62
Tidak normal	31	32,24	65	67,71	96	100			

Sumber: Data Primer

\*keterangan: Uji *Fisher's Exact Test* (frekuensi <5)

Dari tabel 5 tersebut tidak terdapat hubungan yang signifikan antara depresi dengan *external eating* ( $p=0,063$ ; PR=1,14; 95% CI=0,80 – 1,62). Meskipun secara deskriptif proporsi *external eating* tinggi lebih banyak pada responden dengan depresi, hasil ini tidak bermakna secara statistik. Interval kepercayaan yang sangat lebar menunjukkan ketidakpastian hasil, kemungkinan dipengaruhi oleh jumlah sampel yang kecil pada kelompok depresi normal. Temuan ini mendukung teori bahwa *external eating* lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti ketersediaan makanan, iklan, dan paparan lingkungan, dibandingkan faktor psikologis internal seperti depresi, stres, atau kecemasan. Hal ini sejalan dengan pendapat Nurdiani (2023) yang menegaskan bahwa kecenderungan makan karena rangsangan eksternal lebih erat kaitannya dengan stimulus lingkungan daripada kondisi emosional internal.

Tabel 6. Hubungan Antara Depresi Terhadap *Restrained eating*

Depresi	<i>Restrained eating</i>				Total		p-value	PR	95% CI
	Rendah		Tinggi		n	(%)			
	n	(%)	n	(%)					
Normal	9	100	0	0,00	9	100	0,001	1,32	-
Tidak normal	28	29,17	68	70,83	96	100			

Sumber: Data Primer

\*keterangan: Uji Fisher's Exact Test ( $frekuensi < 5$ )

Pada tabel 6 terdapat hubungan signifikan antara depresi dan *restrained eating* ( $p=0,001$ ;  $PR=1,32$ ;  $95\% CI= Cornfield$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan depresi lebih berisiko melakukan pola makan restriktif, yaitu upaya sadar untuk mengurangi atau membatasi asupan makanan sebagai bentuk kontrol diri. Restriksi ini umumnya dilakukan untuk mengendalikan berat badan maupun menjaga citra tubuh, namun sering kali tidak konsisten. Ketika individu gagal menahan diri, justru dapat muncul perilaku makan berlebihan (*overeating*). Temuan ini sejalan dengan penelitian Fassah (2014) yang melaporkan bahwa *emotional distress* dapat memengaruhi regulasi pola makan. Namun, karena terdapat sel nol pada salah satu kategori, hasil ini perlu ditafsirkan dengan hati-hati. Dengan demikian, depresi dapat menjadi salah satu faktor yang mendorong munculnya *restrained eating*, meskipun dampaknya tidak selalu adaptif bagi kesehatan mahasiswa.

Tabel 7. Hubungan Antara Kecemasan Terhadap *Emotional eating*

Kecemasan	<i>Emotional eating</i>				Total		p-value	PR	95% CI
	Rendah		Tinggi		n	(%)			
	n	(%)	n	(%)					
Normal	1	33,33	2	66,67	3	100	0,56	1,02	0,026 – 32,33
Tidak normal	24	23,53	78	76,47	102	100			

Sumber: Data Primer

\*keterangan: Uji Fisher's Exact Test ( $frekuensi < 5$ )

Pada tabel 7 tersebut tidak ditemukan hubungan signifikan antara kecemasan dengan *emotional* ( $p=1,000$ ;  $PR=0,91$ ;  $95\% CI=0,026 - 32,33$ ). Temuan ini sejalan dengan Houminer Klepar et al. (2024) dan Arjmand et al. (2023) yang menjelaskan bahwa perilaku makan emosional lebih dipengaruhi oleh distress psikologis secara umum dan faktor lingkungan, bukan kecemasan saja. Irzanti et al. (2023) juga menegaskan bahwa *emotional eating* pada mahasiswa terkait dengan kondisi psikologis yang bervariasi seperti depresi, stres, maupun citra tubuh.

Namun, hasil ini berbeda dengan Radzi et al. (2022) dan Zulkarnain & Muniroh (2023) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara kecemasan atau stres akademik dengan *emotional eating*. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh variasi konteks penelitian, karakteristik sampel, maupun mekanisme coping responden. Menurut Van Strien (2018), *emotional eating* merupakan bentuk coping terhadap emosi negatif, tetapi tidak semua individu dengan kecemasan merespons dengan peningkatan makan, tergantung pada dukungan sosial dan strategi coping yang digunakan. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kecemasan bukan faktor tunggal, melainkan bagian dari kompleksitas faktor psikologis dan lingkungan yang memengaruhi *emotional eating*.

Tabel 8. Hubungan Antara Kecemasan Terhadap *External Eating*

Kecemasan	<i>External Eating</i>				Total		p-value	PR	95% CI
	Rendah		Tinggi		n	(%)			
	n	(%)	n	(%)					
Normal	1	33,33	2	66,67	3	100	1,000	1,00	0,15–18,18
Tidak normal	36	35,29	66	64,71	102	100			

Sumber: Data Primer

\*keterangan: Uji *Fisher's Exact Test* (*frekuensi* < 5)

Pada tabel 8 tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan *External Eating* ( $p=1,000$ ;  $PR=0,91$ ;  $95\% CI=0,015-18,18$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan bukan merupakan faktor dominan yang memengaruhi kecenderungan individu untuk makan akibat rangsangan eksternal, seperti aroma atau tampilan makanan, meskipun tidak merasa lapar secara fisiologis. Temuan ini berbeda dengan penelitian Radzi et al. (2022) yang melaporkan adanya hubungan signifikan antara stres akademik dengan perilaku makan tidak sehat, termasuk *external eating*. Demikian pula, studi Hidayah et al. (2023) menunjukkan bahwa kecemasan dapat meningkatkan sensitivitas individu terhadap stimulus makanan di lingkungan. Namun, hasil penelitian ini justru sejalan dengan Nurdiani (2023) yang menekankan bahwa *external eating* lebih erat kaitannya dengan faktor lingkungan dan ketersediaan makanan, dibandingkan faktor psikologis internal.

Perbedaan hasil penelitian ini dapat disebabkan oleh variasi karakteristik responden dan situasi penelitian. Menurut Van Strien (2018), *external eating* tidak selalu dipicu oleh kecemasan, melainkan oleh pola kebiasaan dan dorongan untuk merespons sinyal eksternal. Dengan demikian, kecemasan mungkin hanya menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perilaku makan, namun bukan faktor utama dalam memicu *external eating*.

Tabel 9. Hubungan Antara Kecemasan Terhadap *Restrained eating*

Kecemasan	<i>Restrained eating</i>				Total		p-value	PR	95% CI
	Rendah		Tinggi		n	(%)			
	n	(%)	n	(%)					
Normal	2	66,67	1	33,33	3	100	0,283	1,04	0.96–1.13
Tidak normal	35	34,31	67	65,69	102	100			

Sumber: Data Primer

\*keterangan: Uji *Fisher's Exact Test* (*frekuensi* < 5)

Pada tabel 9 tidak terdapat hubungan signifikan antara kecemasan dengan *restrained eating* ( $p=0,283$ ;  $PR=1,04$ ;  $95\% CI=0.96-1.13$ ). Meskipun nilai PR menunjukkan kecenderungan risiko, interval kepercayaan yang sangat lebar menandakan hasil ini tidak stabil secara statistik. Hal ini mengindikasikan bahwa perilaku membatasi makan pada responden lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti citra tubuh dan pengetahuan gizi, sebagaimana dilaporkan oleh Purwanti & Marlina (2022), dibandingkan dengan faktor emosional seperti kecemasan. Temuan ini juga menjelaskan bahwa *restrained eating* sering kali merupakan strategi kontrol diri yang lebih terkait dengan regulasi pola makan dan kesadaran tubuh daripada kondisi psikologis.

Tabel 10. Hubungan Antara Stres Terhadap *Emotional eating*

Stress	<i>Emotional eating</i>				Total		p-value	PR	95% CI
	Rendah		Tinggi		n	(%)			
	n	(%)	n	(%)					
Normal	17	60,71	11	39,29	28	100	0,000	2,70	1,51–4,81
Tidak normal	8	10,39	69	89,61	77	100			

Sumber: Data Primer

Pada tabel 10 menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres dan *emotional eating* ( $p=0,000$ ;  $PR=2,70$ ;  $95\% CI=1,51-4,81$ ). Artinya, mahasiswa dengan tingkat stres tinggi memiliki risiko hampir tiga kali lipat lebih besar mengalami *emotional eating* dibandingkan mereka yang tidak stres. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa stres berperan sebagai pemicu utama perubahan pola makan, khususnya dalam bentuk peningkatan konsumsi makanan sebagai mekanisme *coping*. Kondisi ini sesuai dengan teori *stress-induced eating*, di mana individu berusaha meredakan ketegangan emosional dengan mengonsumsi makanan, sering kali makanan tinggi kalori atau manis. Hasil penelitian ini sejalan dengan Radzi *et al.*, (2022) dan Nadhilah & Rini (2023) yang menegaskan bahwa stres akademik secara signifikan meningkatkan kecenderungan mahasiswa melakukan *emotional eating*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan salah satu faktor psikologis yang paling konsisten terkait dengan perilaku makan emosional pada mahasiswa.

Tabel 11. Hubungan Antara Stres Terhadap *External Eating*

Stress	<i>External Eating</i>				Total		p-value	PR	95% CI
	Rendah		Tinggi		n	(%)			
	n	(%)	n	(%)					
Normal	16	57,14	12	42,86	28	100	0,005	1,69	1,10 –2,60
Tidak normal	21	27,27	56	72,73	77	100			

Sumber: Data Primer

Pada tabel 11 ini ditemukan hubungan signifikan antara stres dengan *external eating* ( $p=0,005$ ;  $PR=1,69$ ;  $95\% CI=1,10 -2,60$ ). Responden dengan tingkat stres memiliki kemungkinan 1,45 kali lebih besar untuk melakukan *external eating* dibandingkan responden yang tidak mengalami stres. Hasil ini menunjukkan bahwa stres dapat memengaruhi pola makan mahasiswa, khususnya dengan meningkatkan kecenderungan *external eating*. Individu yang mengalami stres cenderung lebih mudah terpengaruh oleh rangsangan eksternal seperti aroma, tampilan, maupun ketersediaan makanan, meskipun sebenarnya tidak merasa lapar. Hal ini konsisten dengan temuan Shah *et al.* (2023) yang menjelaskan bahwa stres akademik sebelum ujian meningkatkan kecenderungan remaja untuk melakukan *external eating*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres menjadi faktor psikologis yang melemahkan kontrol diri terhadap stimulus makanan dari lingkungan.

Tabel 12. Hubungan Antara Stres Terhadap *Restrained eating*

Stress	<i>External Eating</i>				Total		p-value	PR	95% CI
	Rendah		Tinggi		n	(%)			
	n	(%)	n	(%)					
Normal	18	64,29	10	35,71	28	100	0,000	2.11	1.26 – 3.53
Tidak normal	19	24,68	58	75,32	77	100			

Sumber: Data Primer

Pada tabel 12 tersebut terdapat hubungan signifikan antara stres dengan *restrained eating* ( $p=0,000$ ;  $PR=2.11$ ;  $95\% CI=1.26 - 3.53$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami stres cenderung melakukan pembatasan makan sebagai bentuk mekanisme koping. *Restrained eating* merujuk pada perilaku menahan atau membatasi asupan makanan secara sadar, baik dari segi jumlah maupun jenis makanan, dengan tujuan mengontrol berat badan, menjaga citra tubuh, ataupun mengendalikan diri di tengah tekanan psikologis. Temuan ini konsisten dengan Ramadhani & Mahmudiono (2021) yang melaporkan bahwa stres akademik dapat memengaruhi pola makan terbatas pada remaja. Dengan demikian, stres menjadi salah satu faktor penting yang mendorong mahasiswa untuk mengubah pola makannya melalui pembatasan makan, yang berpotensi berdampak pada kesehatan bila tidak diimbangi dengan regulasi diri yang sehat.

#### 4. KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan antara depresi dengan *restrained eating*, stres dengan *emotional eating*, stres dengan *external eating*, serta stres dengan *restrained eating* pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan emosional, khususnya stres, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap berbagai bentuk perilaku makan. Depresi cenderung memicu pembatasan makan, sedangkan stres dapat menimbulkan respon makan secara emosional, makan karena rangsangan eksternal, maupun pembatasan makan. Dengan demikian, kondisi *emotional distress* terbukti berperan penting dalam membentuk pola makan mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan dilakukan dengan pengamatan berulang dalam jangka waktu tertentu, sehingga dapat melihat perubahan tingkat stres, kecemasan, dan depresi mahasiswa serta dampaknya terhadap pola makan mereka secara lebih jelas. Dengan cara ini, hubungan yang ditemukan tidak hanya pada satu waktu saja, tetapi juga dapat menunjukkan arah perubahan dari waktu ke waktu.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arnett, J. J. (2024). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties* (3rd ed.). Oxford University Press.
- [2] Nurwahidah, A., Rifani, R., & Anwar, H. (2022). Hubungan Coping Stress dengan Perilaku Makan pada Usia Dewasa Awal yang Mengalami Stres. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(1), 69–78.
- [3] Ramadhani Putri, A., & Hanna Rahmi, K. (2023). Hubungan antara *emotional distress* dengan perilaku makan tidak sehat pada remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3856–3861
- [4] Radzi, K. N. M., Ibrahim, M. A., Saad, N., Nazori, M. N. M., & Shamsuddin, A. S. (2022). Academic stress and emotional eating behavior among IIUM students. *International Journal of Allied Health Sciences*, 6(3), 2693–2701.
- [5] Strien, T. Van. (2018). Causes of Emotional eating and Matched Treatment of Obesity.
- [6] Muhaimin, I. F., Puspitasari, D. I., Widiyaningsih, E. N., & Hidayati, L. (2023). Correlation Between Stress Levels and Eating Behavior in College Students: A study at The Faculty of Health Sciences. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 8(2), 107. <https://doi.org/10.32807/jgp.v8i2.401>
- [7] Fassah, D. (2014). Hubungan Antara *Emotional Distress* Dengan Perilaku Makan Tidak Sehat Pada Mahasiswa Baru
- [8] Faroh, R. A., Purnawan, H., & Junaidi, M. M. (2023). Tingkat Depresi, Stres, dan Kecemasan Mahasiswa Teknik Elektro selama Pembelajaran Daring. *Tarbiyah Wa Ta'lim: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 10(1), 1–11.

- <https://doi.org/10.21093/twt.v10i1.4966>
- [9] Purwanti, A. D., & Marlina, Y. (2022). Gambaran Persepsi Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(2), 257–267. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss2.1075>
- [10] Ramadhani, N., & Mahmudiono, T. (2021). Academic Stress Is Associated With Emotional Eating Behavior Among Adolescent. *Media Gizi Indonesia*, 16(1), 38. <https://doi.org/10.20473/mgi.v16i1.38-47>
- [11] Nadhilah, N., & Rini, Q. K. (2023b). Pengaruh Stres terhadap Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa. *JIMPS: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(4), 4021–4028. <https://jim.usk.ac.id/sejarah>
- [12] Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Sydney: Psychology Foundation
- [13] Cui, S., Jiang, Y., Shi, Q., Zhang, L., Kong, D., Qian, M., & Chu, J. (2021). Impact of covid-19 on anxiety, stress, and coping styles in nurses in emergency departments and fever clinics: A cross-sectional survey. *Risk Management and Healthcare Policy*, 14, 585–594. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S289782>
- [14] Shah, N. M., Aghamohammadi, N., Thangiah, N., Ng, A. K., & Majid, H. A. (2023). Association between stress and eating behaviour among Malaysian adolescents prior to examination. *Scientific Reports*, 13(1), 1–11.
- [15] Purwanti, A. D., & Marlina, Y. (2022). Gambaran Persepsi Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(2), 257–267. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss2.1075>
- [16] Houminer Klepar, N., Davidovitch, N., & Dopelt, K. (2024). Emotional Eating among College Students in Israel: A Study during Times of War. *Foods*, 13(9), 1–10. <https://doi.org/10.3390/foods13091347>
- [17] Zulkarnain, S., & Muniroh, L. (2023). Hubungan Stress Akademik Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 4112–4118