

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1. Latar Belakang

Perilaku makan emosional adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan perilaku makan yang dipicu oleh stres (Bilici dkk, 2020). Stres mendorong individu untuk mengonsumsi makanan yang tinggi kalori, tinggi kadar lemak, sodium atau memiliki kadar gula yang tinggi. Setiap orang pasti mengalami stres, stres dapat terjadi karena berbagai faktor baik dari luar maupun dari dalam diri sendiri. Seseorang mengalami stres biasanya karena terlalu berat beban yang dihadapi. Mahasiswa juga tidak bisa terhindar dari stres yang disebabkan oleh banyaknya tanggung jawab seperti tugas kuliah yang harus segera diselesaikan, terutama pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi (Ambrwati, dkk 2019). Hal ini didukung oleh penelitian Ramadhani dan Mahmudiono (2021) juga Syarofi dan Muniroh (2020) menemukan mahasiswa mengalami stres saat mengerjakan skripsi dan melakukan perilaku makan emosional. Ketika mengalami stres, mahasiswa cenderung memakan makanan manis atau kue terus-menerus tanpa mempertimbangkan rasa kenyang (Ramadhani & Mahmudiono, 2021; Syarofi & Muniroh, 2020). Studi Gryzela dan Atika (2021) juga menunjukkan hubungan positif antara perilaku makan emosional dan stres pada mahasiswa Jakarta yang sedang menyusun skripsi. Dari hasil penelitian yang dijelaskan, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku makan emosional merupakan salah satu bentuk coping stres pada mahasiswa.

Pengertian mahasiswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa wajib menyusun karya ilmiah atau skripsi pada semester akhir untuk memperoleh gelar akademis. Skripsi dikerjakan sendiri oleh seorang mahasiswa dengan bimbingan seorang atau dua orang dosen. Hal ini berbeda dengan pembelajaran mata kuliah dengan sistematika pertemuan, materi dan tugas yang telah ditentukan oleh dosen di awal semester. Leo (dalam Wardi & Ifdil, 2016) menjelaskan bahwa proses penyelesaian skripsi menuntut mahasiswa untuk mandiri dan disiplin mengatur jadwal pencapaian target skripsi dengan melakukan survei

atau observasi lapangan, berpikir logis dan rasional, serta melakukan proses konseling dengan dosen pembimbing. Tantangan - tantangan tersebut dapat menimbulkan stres pada mahasiswa karena mahasiswa diharapkan menyelesaikan skripsi dalam satu semester. Bagi sebagian mahasiswa hal ini tidak mudah dilakukan. Studi Wardi dan Ifdil (2016) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami stres. Stres yang dirasakan pada saat menyelesaikan skripsi disebabkan oleh tekanan atau masalah yang dialami mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi.

Stres memicu aktivitas aksis HPA (*hypothalamus-kelenjar pituitary-adrenal*). Aksis HPA merupakan sistem neuroendokrin tubuh yang melibatkan hipotalamus, kelenjar hormon pituitari, dan kelenjar adrenal yang mengatur reaksi terhadap rasa stres (Yuliadi, 2021). Saat mahasiswa mengalami stres, produksi hormon kortisol, insulin, ghrelin dan leptin di kelenjar adrenal meningkat (Herhaus dkk, 2020). Hormon kortisol berfungsi untuk merangsang nafsu makan, hormon insulin untuk mengontrol kadar gula darah, hormon ghrelin untuk mengatur rasa lapar dan hormon leptin mengatur rasa kenyang (Chao dkk, 2017). Stres bisa mematikan nafsu makan. Tetapi jika stres berlanjut, maka kelenjar adrenal mengeluarkan hormon yang disebut kortisol yang meningkatkan nafsu dan motivasi untuk makan (Harvard, 2021). Menurut Chao dkk (2017) efek stres berbeda-beda berdasarkan jenis dan durasi stresor yang dirasakan individu. Ketika mengalami stres akut, perilaku makan biasanya ditekan yang membuat individu enggan makan (Charmandari dkk, 2005). Sebaliknya ketika mengalami stres kronis dan level kortisol yang meningkat individu terdorong mengonsumsi makanan tinggi lemak dan padat energi (Adam & Epel, 2007).

Perilaku makan emosional memberikan dampak buruk pada kesehatan yaitu dapat meningkatkan berat badan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Department of Epidemiology and Public Health dari University College London (UCL) yang menunjukkan bahwa stres dapat memicu obesitas karena stres dikaitkan dengan konsumsi makanan tinggi lemak dan gula dalam upaya membuat perasaan lebih baik (Fadli, 2020). Perilaku makan emosional juga mempengaruhi kesehatan fisik seperti jantung, stroke, diabetes, masalah pernapasan, dan kanker (Andrian, 2017). Selain itu, perilaku makan seperti ini juga mempengaruhi

kesehatan mental. Misalnya individu merasa bersalah pada diri sendiri setelah mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dan kalori (Handayani, 2020). Maka strategi koping dengan melakukan perilaku makan emosional ini tidak efektif atau bersifat maladaptif karena dapat memicu bukan hanya masalah kesehatan namun juga kesehatan fisik, yaitu obesitas.

Prevalensi obesitas di Negara Indonesia meningkat dari tahun ke tahun. Hasil Riskesdas (2018) juga menunjukkan prevalensi obesitas pada kelompok usia $r > 18$ tahun mencapai 26,60% untuk laki-laki dan 44,44% untuk perempuan. Data ini serupa dengan data di Amerika Serikat pada tahun 2021 yang mencatat 44% mahasiswanya, menurut sebuah survei pada tahun 2021, terdapat 44% mahasiswa di AS menggambarkan berat badan mereka lebih dari normal, yaitu dalam kategori obesitas (Yashi, 2022). Mahasiswa memiliki risiko tinggi, sekitar 41%, menjadi obesitas seperti yang dilaporkan oleh Pope dkk (2017) kehidupan kampus atau kampus umumnya dikaitkan dengan penurunan aktivitas fisik, peningkatan stres, dan konsumsi makanan yang tidak sehat, seperti minuman bersoda, makanan manis, gorengan, makanan olahan, dan melewatkan sarapan, beberapa faktor tersebut dapat meningkatkan lemak dalam tubuh (Tapera dkk, 2017).

Mahasiswa yang mengalami stres akan melakukan mekanisme koping. Lazarus dan Folkman (1966) mendefinisikan koping sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal dari situasi yang dinilai menekan (*stressful*). Salah satu jenis mekanisme koping adalah berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*), dimana individu berpikir atau melakukan sesuatu yang dapat mengurangi emosi negatif terkait masalah yang sedang dihadapinya. Untuk membuatnya merasa lebih baik, mahasiswa yang sedang merasa tertekan dalam menyusun skripsi dapat memilih melakukan koping yang adaptif seperti *distancing*-menarik diri untuk sementara dari emosi negatif, misal dengan melakukan meditasi atau beribadah yang membuatnya merasa lebih tenang. Ia, sebaliknya, juga dapat memilih untuk menghindar (*avoidance*) dari emosi negatif tersebut dengan melakukan perilaku lain yang destruktif seperti makan berlebihan yang dapat membuatnya lupa untuk sementara waktu dengan masalah yang dihadapi (Folkman & Moskowitz, 2004).

Mekanisme koping lain yang dapat digunakan untuk mengatasi stres mahasiswa adalah dengan mendekatkan diri pada sang pencipta Allah SWT melalui ibadah sholat, mengaji dan dzikir. Mahasiswa yang berkuliah di Perguruan Tinggi Islam (PTI) tentunya mempunyai perbedaan dengan Perguruan Tinggi umum (PTU), Ismail dan Sulaiman (2022) menjelaskan perbedaan dapat dilihat dari kurikulum mahasiswa yang berkuliah di PTI. Salah satu contohnya, PTI menerapkan kurikulum Islam inklusif yang dilaksanakan dalam bentuk pemberian mata kuliah. Mata kuliah yang ditawarkan oleh institut, berupa pendidikan agama Islam serta ajarannya, hukum agama Islam, dan memahami tafsir al quran atau hadis. Kurikulum dalam PTI memiliki tujuan agar mahasiswa memahami dasar-dasar pengambilan hukum, sehingga mahasiswa dapat mengembangkan kecerdasan intelektual, emosional dan religius yang berjalan lurus sesuai dengan ketentuan-ketentuan Allah SWT. Selain itu, PTI yang kurikulumnya mengandung muatan lebih banyak tentang ajaran agama Islam yang berkaitan dengan cara ibadah, berdoa, dan mengaji. Diharapkan dapat membantu para mahasiswa untuk lebih dekat dengan Allah SWT sehingga dapat bersikap lebih tenang dan menggunakan koping religius saat berada dalam tekanan atau stres.

Koping religius menurut Adam dan Ward (2016) adalah sebuah perilaku untuk mengelola situasi stres dengan menghubungkan individu dengan keyakinan agama yang dianutnya. Melaksanakan sholat dan bersabar dapat dilakukan mahasiswa yang mengalami stres ketika mengerjakan skripsi untuk merasa lebih dekat dengan Allah dan meminta bantuanNya agar dipermudah dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini sejalan dengan penelitian Indria, dkk (2019) yang menemukan semakin tinggi tingkat ibadah yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah juga stres akademik yang dilaporkan. Strenger, dkk (2016) juga melaporkan bahwa individu yang memiliki hubungan baik dengan Allah dapat terhindar dari faktor resiko gangguan makan. Namun studi Koenig dan Shohaib (2014) menunjukkan bahwa religius pada mahasiswa Arab berhubungan positif dengan kelebihan berat badan. Hal ini berkaitan dengan pendapat bahwa orang yang kelebihan berat badan dipuja dalam masyarakat muslim Arab. Selain itu, orang muslim di Arab cenderung memiliki pola makan yang kurang seimbang karena tidak banyak mengonsumsi

buah dan sayuran. Hal ini sebenarnya tidak dianjurkan dalam Islam, dijelaskan dalam firman Allah SWT surah Al-A'raf ayat 31:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya: *“Makan dan minum seperti yang telah Kami anjurkan, tetapi jangan berlebihan karena Allah tidak menyukai orang yang boros”* (QS. Al-A'raf (7): 31)

Maka sebagai seorang muslim yang patuh akan perintah Allah SWT hendaknya dalam mengkonsumsi makanan sehari - hari secukupnya saja, mengkonsumsi makanan sehat, dan tidak makan berlebih. Mematuhi perintah-Nya dan mendekatkan diri pada Allah SWT dapat membantu mahasiswa bersikap sabar dan tenang ketika mengalami masalah. Studi Rohmadani dan Setiyani (2019) pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menemukan mereka merasa lebih tenang dan nyaman ketika menggunakan koping religius seperti puasa, sholat sunnah, membaca al-Qur'an atau mengikuti kegiatan keagamaan. Hal ini serupa dengan studi Laili (2018) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi religius, maka semakin rendah tingkat stres yang dilaporkan mahasiswa. Koping religius membuat mahasiswa lebih mendekatkan diri kepada Allah melalui praktek ibadah sholat dan membantu mereka merasa lebih tenang dan sabar dalam menghadapi masalah.

Perilaku makan emosional sering digunakan sebagai cara mahasiswa lari dari perasaan tertekan dalam menyusun skripsi namun malah berpotensi membuatnya semakin merasa terpuruk dalam emosi negatif. Sementara itu, beribadah telah disebut sebagai salah satu cara mengatasi stres yang adaptif. Pendekatan koping religius merupakan cara berpaling kepada Allah dengan tujuan mencari kenyamanan, dukungan, atau bimbingan Allah (Bryan dkk, 2016). Koping religius yang merupakan kegiatan mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan cara beribadah dapat menjadi satu strategi koping yang lebih efektif. Beberapa studi menemukan bahwa mendekatkan diri pada Allah SWT membuat mahasiswa lebih tenang dalam menghadapi berbagai kendala dalam menyusun skripsi menemukan (Laili, 2018; Rohmadani dan Setiyani, 2019). Kegiatan religius seperti sholat, berdoa, puasa, dan berdzikir membantu mahasiswa selalu mengingat kebesaran dan kuasa Allah SWT yang akan membantunya menghadapi masalah dengan bersabar dan terus berusaha menyelesaikan skripsinya. Pada mahasiswa semester

akhir yang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi Islam, diharapkan aktif mengamalkan ibadah ketika merasa tertekan sehingga dijauhkan dari cara koping yang maladaptif seperti perilaku makan yang emosional.

Terdapat fenomena perilaku makan emosional digunakan untuk mengatasi stres mahasiswa ketika sedang mengerjakan skripsi. Namun, dampak dari melakukan perilaku makan emosional dapat memicu obesitas sehingga lebih rentan terkena penyakit. Maka sebaiknya mahasiswa ketika stres menghindari perilaku makan emosional dimana terdapat cara lain untuk mengatasi stres yang lebih baik, yaitu koping religius dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT dapat memberikan ketenangan dan rasa sabar pada mahasiswa yang mengalami stres dalam proses mengerjakan skripsi. Terutama pada mahasiswa PTI yang mendapat pelajaran mengenai ajaran agama Islam lebih banyak yang seharusnya mahasiswa PTI menggunakan koping religius untuk mengatasi stresnya. Di Indonesia, penelitian mengenai perilaku makan emosional dengan koping religius belum pernah dilakukan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Koping Religius Dengan Perilaku Makan Emosional Pada Mahasiswa Akhir Perguruan Tinggi Islam”.

1. 2. Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan koping religius dengan perilaku makan emosional pada mahasiswa semester akhir Perguruan Tinggi Islam serta mengetahui tinjauannya menurut Islam?

1. 3. Tujuan Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan bertujuan untuk membuktikan secara ilmiah mengenai hubungan koping religious dengan perilaku makan emosional `pada mahasiswa tingkat akhir Perguruan Tinggi Islam serta mengetahui tinjauannya menurut Islam.

1. 1. Manfaat Penelitian

1. 1. 1. Manfaat Praktis:

- Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran kepada mahasiswa/i tentang manfaat beragama dan mengamalkan ibadah sebagai seorang muslim/muslimah untuk menjauhkan diri dari perilaku yang merugikan kesehatan ketika sedang mengalami tekanan akademik dan non akademik di semester akhir.

- Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi perguruan tinggi untuk merancang kegiatan-kegiatan religius yang bukan hanya bersifat ritual namun memperdalam ikatan mahasiswa dengan Allah SWT. Mahasiswa yang merasa dekat dengan Allah diharapkan mampu melakukan strategi koping religius ketika merasa tertekan saat menghadapi masalah yang berkepanjangan dalam penyusunan skripsi. Mahasiswa berserah diri dengan mendekatkan dirinya dengan Allah yang dapat memberikan ketenangan dan kekuatan dalam menghadapi masalah dan dijauhkan dari perilaku yang merugikan dan maladaptif seperti konsumsi makan berlebihan atau perilaku beresiko lainnya.

1. 2. 1. Manfaat Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap pengembangan ilmu khususnya psikologi kesehatan terkait strategi koping dalam mengatasi stres. Strategi koping dapat bersifat adaptif namun juga dapat bersifat maladaptif. Studi ini mempelajari apakah koping religius merupakan koping yang adaptif sehingga berhubungan negatif dengan perilaku makan emosional yang bersifat maladaptif. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menambah wawasan dan keterampilan dalam mengembangkan strategi koping yang tepat untuk membangun mental yang sehat dan mampu beradaptasi dengan tantangan dan tekanan dari diri dan juga dari lingkungan.