

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini berisi mengenai hal-hal yang mendasari penelitian, yaitu: latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan, dan manfaat penelitian.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Papalia, Olds, dan Feldman (2009) menggambarkan mahasiswa sebagai individu yang berada dalam fase dewasa awal dan memiliki ciri khas sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Penelitian oleh Yorgason, Linville, dan Zitzman (2008) menunjukkan bahwa mahasiswa terus menghadapi peningkatan tekanan dan tantangan dalam kehidupan mereka seiring berjalannya waktu. Tekanan yang dialami mahasiswa diakibatkan dari berbagai masalah, termasuk beban ujian, kursus yang menuntut, sistem pendidikan yang berbeda, dan memikirkan rencana masa depan setelah lulus (Hj Ramli, N. H et al., 2018). Salah satu bentuk tekanan tambahan yang dialami mahasiswa tingkat akhir adalah pengerjaan skripsi. Selama proses ini, mahasiswa sering menghadapi berbagai kendala, seperti: (1) Menentukan judul skripsi; (2) Proses pengumpulan data dan pencarian literatur yang memakan waktu lama; (3) Kesulitan dalam menuangkan ide ke dalam tulisan; (4) Kesulitan dalam membagi waktu antara pengerjaan skripsi dan aktivitas lain seperti bekerja; serta (5) Ketidaknyamanan saat harus bertemu dengan dosen pembimbing (Mu'tadin, 2002).

Begitu panjang dan rumitnya proses pengerjaan skripsi ini sehingga membutuhkan biaya, tenaga, waktu, dan perhatian yang tidak sedikit. Umumnya, mahasiswa diberikan waktu untuk menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu satu semester atau kurang dari enam bulan. Tetapi pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari enam bulan untuk mengerjakan skripsi (Darmono dan Hasan, 2002). Hal ini menyebabkan stres, karena stres adalah suatu keadaan tertekan yang dialami seseorang akibat dari ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya (Looker & Gregson, 2005). Dalam praktiknya, tuntutan yang dihadapi mahasiswa dalam

mengerjakan skripsi sering kali berasal dari situasi yang berulang, seperti bimbingan dengan dosen pembimbing dan proses revisi. Kondisi ini tentunya menjadi sumber stres bagi mahasiswa yang bersangkutan, seperti pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian oleh Musthofa, Muhammad, dan Bachrum, Sri (2020) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) yang mencakup 9 program studi menunjukkan bahwa mahasiswa FIP mengalami tingkat stres yang tergolong sedang hingga berat. Stresor-stresor tersebut dikelompokkan oleh peneliti ke dalam lima kategori utama: perkuliahan, skripsi, teman, keluarga, dan keuangan.

Stres yang tidak dapat dikendalikan dan ditangani oleh individu akan menghasilkan dampak negatif pada aspek kognitif dan emosional. (Brackney dan Karabenick, 1995). Stres berdampak melalui proses fisiologis langsung, misalnya dengan meningkatnya aktivitas sumbu *hipotalamus-hipofisis-adrenal* (HPA) dan akibatnya menimbulkan pelepasan kortisol ; kedua, stres berdampak pada perilaku kesehatan, termasuk perilaku makan. Dalam hal ini, penelitian pada manusia telah menunjukkan beberapa kasus peningkatan dan pada kasus lain pengurangan makan sebagai respons terhadap stres, tergantung pada tingkat keparahan stresor dan karakteristik kepribadian (Torres and Nowson, 2007). Seperti yang dicatat oleh Greeno and Wing (1994), stres mengurangi fungsi penting keadaan fisiologis internal, seperti kelaparan, sementara meningkatkan sinyal eksternal yang terkait dengan makanan (misalnya rasa makanan), menjelaskan mengapa orang biasanya makan lebih banyak dalam situasi stres. Faktanya, diperkirakan 35-40% orang meningkatkan asupan makanannya saat mengalami stres, sedangkan sisanya mengurangi atau tidak mengubah asupan makanannya sebagai respons terhadap stres (Oliver & Wardle, 1999; Pool et al., 2015; Sproesser et al., 2014). Sebagian orang lebih memilih makan dalam porsi sedikit bahkan menolak untuk makan saat dalam situasi stres. Hal inilah yang seringkali menjadi penyebab turunnya berat badan pada penderita stres (Wijayanti et al., 2019). Maka dari itu, individu yang mengalami stres ini memiliki gangguan makan yang berdampak negatif pada

kesehatan dan kemampuan mereka untuk berfungsi dengan baik (Hooley et al., 2021).

Gangguan makan merupakan kelompok gangguan mental yang kompleks dan sering kali parah, yang melibatkan perilaku makan yang tidak sehat dan pola pikir yang maladaptif mengenai makanan dan citra tubuh, tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik tetapi juga memiliki konsekuensi serius terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan (Micali et al., 2020). Menurut *National Eating Disorders Association* (2022), gangguan makan dapat memengaruhi siapa saja tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau latar belakang budaya. Data menunjukkan bahwa sekitar 9% populasi global mengalami gangguan makan dalam kehidupan mereka (Micali et al., 2020). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* edisi ke-5 (*DSM-5*) menyediakan kriteria yang komprehensif untuk mendiagnosis gangguan makan, seperti anoreksia nervosa, bulimia nervosa, dan gangguan makan berlebih, kategori-kategori ini mencerminkan spektrum gangguan makan yang melibatkan perilaku makan yang tidak sehat dan sering kali dikaitkan dengan distorsi persepsi tubuh dan kekhawatiran berlebihan mengenai berat badan dan bentuk tubuh (Hay, 2013). Gangguan makan adalah gangguan serius yang memengaruhi perilaku makan, sikap terhadap berat badan, dan citra tubuh seseorang. Gangguan ini sering kali terkait dengan gangguan psikologis lain, seperti depresi dan kecemasan, yang dapat memperburuk dampaknya pada kesehatan fisik dan mental individu (D. Fairburn., 2003). Gangguan makan juga sering kali terkait dengan stres psikologis, individu yang mengalami stres tinggi cenderung menggunakan makanan sebagai cara untuk mengatasi atau mengalihkan perhatian dari masalah emosional, yang dapat memperburuk gangguan makan yang sudah ada atau memicunya. (Polivy, L.J., & Herman, C.P., 2002)

Faktor dari gangguan makan ini berbagai macam, namun peneliti tertarik pada munculnya simptom gangguan makan ini saat pengerjaan skripsi. Fenomena awal yang diamati penulis adalah beberapa kawan penulis yang sedang mengerjakan skripsi pada Prodi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia mengeluh memiliki perubahan pola makan. Penulis melaksanakan studi

Alifa Putri Badzlina, 2024

HUBUNGAN STRES DENGAN SIMTOM GANGGUAN MAKAN PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA BANDUNG YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

pendahuluan untuk memperluas fenomena ini kepada enam responden Prodi Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi, hasil mengatakan bahwa responden memiliki hambatan bermacam-macam saat pengerjaan skripsi seperti sulit menemukan topik dan variabel yang tepat, susah membuat janji dengan pembimbing yang sibuk, kesulitan mendapatkan responden, sulitnya membagi waktu dengan pekerjaan, hingga batas kemampuannya dalam mengolah data. Hal ini menyebabkan subjek merasakan sedih karena tidak tahu kapan akan menyelesaikan skripsinya, jenuh, bosan, cemas, bingung, dan putus asa. Responden menjelaskan bahwa perasaan ini memengaruhi pola makan mereka dengan berbagai macam, seperti jika sedang melakukan revisi yang banyak nafsu makan responden cenderung berkurang. Responden menjelaskan bahwa ia hanya makan satu hari sekali yang mengakibatkan responden merasakan turunnya berat badan. Namun ada kalanya juga responden lain mengatakan bahwa pola makannya menjadi sering, responden menjadi sering mengonsumsi makanan ringan yang sebelumnya jarang responden lakukan. Responden menjelaskan bahwa jika sedang *stuck* saat proses mengerjakan revisi ia suka mencari rasa *comfort* melewati makanan. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh F. Noe, et al. (2019), yang menyatakan adanya korelasi positif antara tingkat stres dan gangguan makan. Artinya, semakin tinggi tingkat stres, semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan makan, sementara semakin rendah tingkat stres, semakin kecil kemungkinan gangguan makan terjadi.

Beberapa penelitian yang dilakukan pada mahasiswa telah menyoroti bahwa peningkatan konsumsi makanan secara tidak sehat dapat dikaitkan dengan stres yang mahasiswa alami (Errisuriz et al., 2016; Penaforte et al., 2016; Serlachius et al., 2007; Unusan, 2006; Zellner et al., 2006). Gangguan makan di kalangan mahasiswa sering kali dipengaruhi oleh stres yang terkait dengan tuntutan akademik, pergaulan sosial, dan perubahan kehidupan. Stres yang tinggi dapat memicu perilaku makan yang ekstrem, seperti anoreksia atau bulimia, sebagai respons terhadap tekanan yang dirasakan (A. C. L. Pina., 2015). Perubahan dalam pola gangguan makan pada mahasiswa sering kali terlihat saat mereka mengalami stres yang signifikan, hal ini dapat menyebabkan pergeseran dalam perilaku makan,

Alifa Putri Badzlina, 2024

HUBUNGAN STRES DENGAN SIMTOM GANGGUAN MAKAN PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA BANDUNG YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

seperti meningkatnya frekuensi *binge eating* atau penguatan perilaku pembatasan makanan, sebagai respons terhadap tekanan yang dirasakan (K. T. V. Cresswell & J. D. K. Williams., 2011). Mahasiswa dengan gangguan makan sering kali mengalami perubahan perilaku makan yang signifikan saat menghadapi stres. Misalnya, stres akademik yang tinggi dapat menyebabkan mahasiswa mengalami peningkatan perilaku makan yang kompulsif atau kekacauan dalam pola makan mereka (M. C. B. Nelson & A. P. Hall., 2015). Gangguan makan ini sering kali memburuk selama periode stres tinggi, seperti meningkatkan kecenderungan untuk melakukan *binge eating* atau penghindaran makanan sebagai cara untuk mengatasi stres. (E. L. Turner., 2019). Carter dan Jones (2017) menemukan bahwa gangguan makan sering kali menunjukkan perubahan ketika individu menghadapi stres, stres tinggi dapat menyebabkan peningkatan gejala gangguan makan, seperti perilaku makan yang ekstrem atau perubahan drastis dalam asupan makanan. Hubungan antara stres dan gangguan makan pada mahasiswa menunjukkan dampak yang substansial pada kesehatan umum mereka. Stres yang kronis dapat memperburuk gejala gangguan makan dan menyebabkan peningkatan perilaku makan yang tidak sehat, yang pada gilirannya memengaruhi keseimbangan emosional dan performa akademik mahasiswa (L. S. Johnson & E. M. Harris., 2018).

Meskipun telah ada banyak penelitian mengenai hubungan stres dan gangguan makan, masih terdapat aspek yang perlu dieksplorasi lebih dalam, terutama terkait dengan faktor sosial dan budaya. Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Stice et al. (2017) dan Micali et al. (2020), telah memberikan wawasan penting mengenai pengaruh faktor-faktor eksternal terhadap gangguan makan. Namun, terdapat kekurangan dalam penelitian tersebut yang mengharuskan penelitian kedepannya untuk mempelajari hubungannya dengan kelompok sosial dan budaya yang lebih luas. Maka dari itu penelitian ini akan meneliti populasi mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Pendidikan yang sedang mengerjakan skripsi yang memiliki tingkat stres sedang hingga tinggi (Musthofa, Muhammad & Bachrum, Sri., 2020). Hal ini penting karena dengan memahami hubungan ini dapat melihat gambaran stres dan simtom gangguan makan mereka dan merancang intervensi

yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa di masa-masa kritis akademik mereka.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, penelitian mengenai stres dan gangguan makan pada mahasiswa menjadi sangat menarik untuk dikaji lebih lanjut. Pada penelitian sebelumnya, fokus penelitian terletak pada stres dan gangguan makan secara umum. Oleh karena itu, pada penelitian ini yang membedakan dirinya dari penelitian sebelumnya adalah dengan memfokuskan hubungan stres dan simtom gangguan makan yang terjadi pada populasi Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Bandung yang sedang mengerjakan skripsi yang menurut penelitian Musthofa, Muhammad & Bachrum, Sri. (2020) populasi tersebut mengalami stres pada kategori sedang hingga berat dengan salah satu kelompok stresornya yaitu skripsi. Penelitian ini penting karena dengan memahami hubungan ini, dapat melihat gambarannya dan merancang intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa di masa-masa kritis akademik mereka. Maka dari itu, penjelasan tersebut mendasari latar belakang dilakukannya penelitian ini dengan judul “Hubungan Stres dengan Simtom Gangguan Makan pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Bandung yang sedang Mengerjakan Skripsi.”

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Bagaimana hubungan stres dengan simtom gangguan makan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Bandung yang sedang mengerjakan skripsi?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data empirik mengenai hubungan stres dengan simtom gangguan makan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia Bandung yang sedang mengerjakan skripsi.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini antara lain bagi mahasiswa khususnya mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi dapat menjadi ilmu atau wawasan bahwa

stres dapat berpengaruh dalam simtom gangguan makan. Kemudian bagi Universitas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan tentang faktor-faktor stres maupun simtom gangguan makan yang mahasiswa alami, serta menjadi wawasan bahwa stres dan simtom gangguan makan berhubungan pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi.