

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KEPERIBADIAN *NEUROTICISM* DENGAN PERILAKU *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA GIZI STIKES MITRA KELUARGA

Miosan Tasadeva Azalea*, Noerfitri

Program Studi S1 Gizi, STIKes Mitra Keluarga, Bekasi, Indonesia

*Korespondensi : E-mail: miosantasadeva@gmail.com

ABSTRACT

Background: Students are one of the age groups that experience a lot of stress. Most of the stress experienced by students is caused by intrapersonal, interpersonal, academic activities, and environmental problems. Stress can affect eating behavior, someone who is experiencing stress tends not to eat or otherwise will overeat which has an impact on changes in nutritional status. Eating behavior is not only caused by hunger, but there are also other factors that influence it. Several factors that can influence eating behavior are mood, taste, and personality.

Objectives: Analyze the relationship between stress levels and neuroticism personality with emotional eating behavior in STIKes Mitra Keluarga nutrition students.

Methods: This research is quantitative research with a cross sectional design. The number of samples is 117 students of the S1 Nutrition STIKes Mitra Keluarga study program who were selected using the Simple Random Sampling technique. Data were collected using the Perceived Stress Scale (PSS), Big Five Inventory (BFI), and Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ). Data were analyzed using Chi-Square test.

Results: Most of the respondents experienced a high level of stress (70.1%), had a moderate category of neuroticism personality (63.2%), and experienced a high category of emotional eating (52.1%). The significant relationship between variables is proven by the results of bivariate analysis which shows the p-value of each research variable, namely stress level (0.012) and neuroticism personality (0.016).

Conclusion: There is a significant relationship between stress levels and neuroticism personality with emotional eating behavior in STIKes Mitra Keluarga nutrition students.

Keywords: Emotional eating; Neuroticism personality; stress level.

ABSTRAK

Latar belakang: Mahasiswa merupakan salah satu kelompok umur yang banyak mengalami stres. Sebagian besar stres yang dialami oleh mahasiswa disebabkan dari masalah intrapersonal, interpersonal, kegiatan akademik, dan lingkungan. Stres dapat mempengaruhi perilaku makan, seseorang yang sedang mengalami stres cenderung tidak selera makan atau sebaliknya akan makan berlebihan yang berdampak pada adanya perubahan status gizi. Perilaku makan tidak hanya disebabkan oleh rasa lapar, tetapi juga terdapat faktor lain yang mempengaruhinya. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan adalah suasana hati, selera, dan kepribadian.

Tujuan: Menganalisis hubungan antara tingkat stress dan kepribadian neuroticism dengan perilaku emotional eating pada mahasiswa gizi STIKes Mitra Keluarga.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 117 mahasiswa program studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga yang dipilih dengan teknik Simple Random Sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS), Big Five Inventory (BFI), dan Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ). Data dianalisis menggunakan uji Chi-Square.

Hasil: Sebagian besar responden mengalami stress tingkat berat (70,1%), memiliki kepribadian neuroticism kategori sedang (63,2%), dan mengalami emotional eating kategori tinggi (52,1%). Hubungan yang signifikan antara variabel dibuktikan dengan hasil analisis bivariat yang menunjukkan nilai p-value pada masing-masing variabel penelitian yaitu tingkat stress (0,012) dan kepribadian neuroticism (0,016).

Simpulan: Adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stress dan kepribadian neuroticism dengan perilaku emotional eating pada mahasiswa gizi STIKes Mitra Keluarga.

Kata Kunci: Emotional eating; Kepribadian neuroticism; Tingkat stres

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok umur yang banyak mengalami stress. Prevalensi stress menurut penelitian yang dilakukan oleh Gamayanti Tahun 2018 terdapat 12,24% mahasiswa mengalami stress tingkat tinggi, 69,39% stress tingkat sedang, dan 18,37% stress tingkat rendah.¹ Penelitian yang

dilakukan oleh Ambarwati Tahun 2019 didapatkan hasil 57,4% mahasiswa mengalami stress tingkat sedang dan 7,0% mengalami stress tingkat berat. Stres merupakan reaksi tubuh terhadap stressor psikososial, seperti beban hidupan atau tekanan mental. Stres dapat disebabkan oleh suatu sistem yang didalamnya terdapat rangsangan atau stimulus

yang tidak menyenangkan dengan intensitas yang berlebih seperti respon psikologis, fisiologis dan perilaku. Berdasarkan studi yang sudah dilakukan sebelumnya di Universitas Muhammadiyah Magelang menyatakan bahwa mahasiswa yang lebih banyak mengalami stres tingkat sedang dan tingkat berat adalah mahasiswa perempuan. Jumlah mahasiswa perempuan dengan tingkat stres sedang yaitu sebanyak 33,6 % dan stres berat sebanyak 4,0%, sedangkan untuk stres tingkat ringan paling banyak dialami oleh mahasiswa laki-laki yaitu sebanyak 18,8%.²

Berbagai faktor seperti keluarga, keuangan, akademik, sosial, dan emosional diketahui dapat menjadi penyebab stres.³ Stres yang dialami oleh mahasiswa dikarenakan mahasiswa memiliki banyak tuntutan seperti target pencapaian nilai dan prestasi akademik, tugas-tugas perkuliahan yang banyak dengan *deadline* yang singkat sehingga mahasiswa kurang istirahat, hubungan pertemanan (interpersonal), dan kegiatan organisasi mahasiswa.^{4,5} Ada beberapa upaya yang dilakukan individu untuk menanggulangi situasi stress, dapat berupa hal positif maupun hal negatif. Beberapa hal positif yang dilakukan seperti beribadah, meditasi, tidur, menonton televisi atau film kesukaan, mendengarkan musik, melakukan hal yang disukai, bercerita dengan orang lain seperti keluarga atau teman, dan olahraga atau melakukan yoga. Dalam hal negatif, seseorang akan melakukan hal seperti menghabiskan lebih banyak waktu dengan melihat-lihat media sosial, merokok, mengkonsumsi alkohol, dan menggunakan narkoba.⁶

Selain itu sebagian orang juga menggunakan makanan untuk melepaskan diri dari stress. Ketika seseorang sedang mengalami stres, maka akan terjadi perubahan hormon yang dapat mempengaruhi perilaku makan. Ketika dihadapkan pada situasi yang membuat stres, nafsu makan seseorang cenderung menurun atau sebaliknya, ia akan makan secara berlebihan. Hal tersebut tentu akan berdampak pada perubahan status gizi. Terdapat beberapa mekanisme stres yang berpengaruh pada perilaku makan seseorang, mekanisme tersebut melibatkan hormon *noradrenalin* dan *Corticotropin-Releasing Hormon* (CRH) yang dapat menurunkan nafsu makan dan hormon kortisol yang dapat meningkatkan nafsu makan.³

Teori *eating behavior* membagi perilaku makan menjadi tiga dimensi psikologis yaitu *emotional eating*, *restrained eating*, dan *external eating*. *Emotional Eating* adalah perilaku mengonsumsi makanan sebagai reaksi terhadap tekanan dan dapat berdampak pada peningkatan (*overeating*) atau penurunan (*undereating*) asupan makan.⁷ *Restrained eating* adalah upaya mengurangi

kalori dan asupan makan untuk mengontrol indeks massa tubuh. *External eating* adalah mengonsumsi makanan sebagai respon dari rangsangan *eksternal* seperti aroma dan rasa makanan.⁸

Emotional eating dan *external eating* dianggap sebagai perilaku makan yang salah, hal ini karena dua perilaku makan tersebut secara positif berkaitan dengan indeks masa tubuh yang tinggi dan konsumsi makanan dengan gula yang berlebih. Selain itu, *eating disorders* (gangguan makan) seperti *bulimia nervosa* juga berkorelasi positif dengan *emotional eating*. Dari ketiga dimensi perilaku makan tersebut, penelitian ini berfokus pada kejadian *emotional eating* karena memiliki kesamaan dengan *neuroticism*, suatu ciri kepribadian yang juga didasarkan pada perasaan tidak menyenangkan (emosi negatif).⁸

Ada beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya *emotional eating* seperti stres, kelelahan, rasa malu, kurang percaya diri, kesepian, kesedihan, serta kejadian yang dapat memicu emosi negatif.⁹ *Emotional Eating* merupakan salah satu contoh dari perilaku makan yang tidak sehat yang dapat mempengaruhi asupan gizi. Makanan yang banyak mengandung lemak dan energi seringkali dipilih oleh orang-orang yang sedang mengalami stres. Jika perilaku tersebut dilakukan secara terus menerus dapat menyebabkan kenaikan berat badan yang signifikan yang mengarah pada kelebihan berat badan atau obesitas. Begitupun sebaliknya, beberapa orang akan mengonsumsi makanan dalam jumlah yang sedikit atau bahkan tidak mengonsumsi makanan sama sekali pada saat stres. Jika hal tersebut terus berlanjut dan berlangsung lama, dapat mempengaruhi keadaan status gizi menjadi *underweight*.³ Selain itu perilaku makan yang tidak sehat juga akan memberikan dampak buruk seperti penurunan fungsi otak, penurunan mobilitas atau kemampuan aktivitas berkurang, resistensi insulin, gangguan pencernaan, perubahan suasana hati, serta kualitas tidur yang buruk.¹⁰

Rasa lapar bukan satu-satunya penyebab perubahan perilaku makan, akan tetapi dapat juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti suasana hati, selera, dan kepribadian. Salah satu teori yang paling populer dari kepribadian adalah *Five Factor Model*. Dalam teori ini terdapat 5 dimensi kepribadian yaitu *agreeableness*, *conscientiousness*, *extraversion*, *neuroticism*, dan *openness*. Dari ke 5 dimensi kepribadian tersebut yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini adalah *neuroticism* karena rentan terhadap beberapa bentuk psikopatologi seperti suasana hati, kecemasan, dan *eating disorder*. *Neuroticism* adalah ciri kepribadian yang cenderung mengalami efek negatif seperti ketidakstabilan emosi, rasa marah, cemas, dan depresi.⁸

Jika dibandingkan dengan penelitian-penelitian terdahulu, sudah banyak penelitian yang mengkaji tentang stres dan *emotional eating*, namun penelitian terkait kepribadian *neuroticism* dengan mahasiswa sebagai objek yang diteliti belum banyak dilakukan oleh peneliti terdahulu. Mahasiswa kesehatan terutama jurusan gizi dianggap lebih mengetahui tentang pola makan dan gaya hidup sehat serta hubungan antara asupan makan dengan kesehatan. Berdasarkan uraian masalah tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dan kepribadian *neuroticism* terhadap *emotional eating* pada mahasiswa gizi STIKes Mitra Keluarga.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan secara daring di salah satu Perguruan Tinggi Swasta di Bekasi yaitu di STIKes Mitra Keluarga yang dilakukan pada bulan Maret - Juli 2022.

Populasi target penelitian ini adalah seluruh mahasiswa STIKes Mitra Keluarga, sedangkan populasi terjangkau adalah seluruh mahasiswa gizi STIKes Mitra Keluarga yang masih aktif dan memiliki smartphone. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling* yaitu pengambilan sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut. Adapun kriteria inklusi yang ditetapkan dalam penelitian ini sebagai berikut: mahasiswa gizi STIKes Mitra Keluarga, berusia 18-24 tahun, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah responden yang tidak bersedia mengisi kuesioner penelitian. Berdasarkan hasil perhitungan jumlah minimal sampel dengan menggunakan rumus uji hipotesis beda proporsi, didapatkan jumlah minimal sampel adalah sebesar 117 responden

Variabel independen pada penelitian ini adalah tingkat stres dan kepribadian *neuroticism*. Pengukuran tingkat stress menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) yang dibuat oleh Sheldon Cohen dengan keseluruhan pertanyaan sebanyak 10 pertanyaan tentang perasaan dan pikiran responden selama satu bulan terakhir.¹¹ Sedangkan kepribadian *neuroticism* diukur dengan menggunakan instrumen *Big Five Inventory* (BFI) yang dikembangkan oleh Oliver P. John Tahun 1991. Fokus dalam penelitian ini adalah kepribadian *neuroticism*, sehingga item yang digunakan hanyalah item untuk mengukur kepribadian *neuroticism* yang terdiri dari 8 pertanyaan.¹² Variable dependen pada penelitian ini adalah *emotional eating* yang diukur menggunakan kuesioner *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang dibuat oleh Van Strein (1986) dengan keseluruhan pertanyaan sebanyak 13 pertanyaan, dikarenakan penulis hanya fokus pada item *emotional eating*.¹³

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui gambaran dari masing-masing variabel bebas yaitu tingkat stres, kepribadian *neuroticism*, perilaku *emotional eating*. Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan antara 2 variabel (bebas dengan terikat) dengan menggunakan uji *Chi-Square*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka (KEPKK-UHAMKA), dengan nomor Persetujuan Etika Penelitian: 03/22.02/01569.

HASIL

Berdasarkan Tabel 1. dapat diketahui bahwa jumlah responden sebanyak 117 mahasiswa, rata-rata usia responden adalah 20,7 tahun dengan jumlah usia paling banyak ialah 21 tahun (28,2%). Pada karakteristik jenis kelamin dari 117 responden mayoritas adalah perempuan dengan persentase 95,7%.

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Usia dan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Gizi di STIKes Mitra Keluarga Tahun 2022

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)	Mean ± SD	Minimum – Maksimum
Usia (Tahun)				
18	6	5,1		
19	15	12,8		
20	27	23,1		
21	33	28,2	20,7 ± 1,3	18 – 24
22	28	23,9		
23	7	6,0		
24	1	0,9		
Jenis Kelamin				
Laki-laki	5	4,3		
Perempuan	112	95,7		

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres, Kepribadian *Neuroticism*, dan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Gizi STIKes Mitra Keluarga

Variabel	Jumlah (n)	%
Tingkat Stres		
Berat	82	70,1
Ringan	35	29,9
Kepribadian <i>Neuroticism</i>		
Rendah	15	12,8
Sedang	74	63,2
Tinggi	28	23,9
<i>Emotional Eating</i>		
Rendah	56	47,9
Tinggi	61	52,1

Tabel 3. Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Gizi STIKes Mitra Keluarga

Tingkat Stres	Emotional Eating				Total		OR (95% CI)	P-value
	Tinggi		Rendah		n	%		
	n	%	n	%				
Berat	49	59,8	33	40,2	82	100	2,846	0,012
Ringan	12	34,3	23	65,7	35	100	(1,246 – 6,499)	

Uji Chi-Square

Berdasarkan Tabel 2. dapat diketahui bahwa dari 117 responden mayoritas mahasiswa mengalami stress berat (70,1%), memiliki kepribadian *neuroticism* pada kategori sedang (63,2%), sebanyak 61 responden (52,1%) mengalami *emotional eating* pada kategori tinggi, sedangkan 56 responden (47,9%) mengalami *emotional eating* pada kategori rendah. Berdasarkan Tabel 3. dapat diketahui bahwa hasil analisis hubungan antara tingkat stress dan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa gizi STIKes

Mitra Keluarga diperoleh bahwa ada sebanyak 49 mahasiswa (59,8%) dengan tingkat stress berat yang memiliki perilaku *emotional eating* tinggi, sedangkan mahasiswa dengan tingkat stress ringan yang memiliki perilaku *emotional eating* tinggi ada sebanyak 12 mahasiswa (34,3%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,012$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan proporsi tingkat stress dengan *emotional eating* (ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan *emotional eating*).

Tabel 4. Hubungan Kepribadian *Neuroticism* dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Gizi STIKes Mitra Keluarga

Kepribadian <i>Neuroticism</i>	Emotional Eating				Total		P-value
	Tinggi		Rendah		n	%	
	n	%	n	%			
Tinggi	20	71,4	8	28,6	28	100	0,016
Sedang	37	50,0	37	50,0	74	100	
Rendah	4	26,7	11	73,3	15	100	
Total	61	52,1	56	47,9	117	100	

Uji Chi square

Berdasarkan Tabel 4. dapat diketahui bahwa hasil analisis hubungan antara kepribadian *neuroticism* dan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa gizi STIKes Mitra Keluarga diperoleh bahwa ada sebanyak 20 mahasiswa (71,4%) dengan tingkat kepribadian *neuroticism* tinggi yang memiliki perilaku *emotional eating* tinggi, sedangkan mahasiswa dengan tingkat kepribadian *neuroticism* sedang yang memiliki perilaku *emotional eating* tinggi ada sebanyak 37 mahasiswa (50,0%), dan mahasiswa dengan tingkat kepribadian *neuroticism* rendah yang memiliki perilaku *emotional eating* tinggi ada sebanyak 4 mahasiswa (26,7%), Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,016$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan proporsi kepribadian *neuroticism* dengan *emotional eating* (ada hubungan yang signifikan antara kepribadian *neuroticism* dengan *emotional eating*).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa mahasiswa yang masuk dalam kategori stres berat sebanyak 82 mahasiswa (70,1%) dan mahasiswa yang masuk dalam kategori stres ringan sebanyak 35 mahasiswa (29,9%). Stress yang dialami mahasiswa disebabkan oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu ketidakmampuan untuk memahami dan menanggapi masalah dengan baik, sedangkan faktor eksternal yaitu adanya permasalahan dalam keluarga, teman, lingkungan masyarakat, hubungan dengan orang lain, serta beban akademik.² Menurut Legiran Tahun 2015 tempat tinggal yang jauh dari keluarga, masalah finansial, tugas-tugas perkuliahan, dan prestasi akademik dapat menjadi penyebab stress pada mahasiswa.⁴ Menurut Hamzah Tahun 2020 dalam proses pembelajaran (akademik) mahasiswa mempunyai tuntutan dan kewajiban yang harus dipenuhi. Selain itu, selama masa perkuliahan mahasiswa juga harus beradaptasi dengan perubahan yang terjadi.⁵

Menurut penelitian yang telah ada sebelumnya sebagian besar stress yang dialami mahasiswa disebabkan oleh masalah intrapersonal seperti misalnya adanya tanggung jawab di organisasi kampus, sulit untuk mengatur waktu, dan masalah keuangan. Sumber stress kedua yang dialami oleh mahasiswa berasal dari kegiatan akademik seperti misalnya banyaknya tugas, kesulitan untuk memahami materi kuliah, jadwal

kuliah yang padat, rencana studi yang bermasalah, dan nilai yang rendah. Sumber stress ketiga pada mahasiswa berasal dari lingkungan seperti misalnya adanya masalah pada organisasi yang sedang diikuti, agenda organisasi yang padat, lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman, serta tidak adanya waktu liburan. Terakhir, sumber stress pada mahasiswa disebabkan oleh permasalahan interpersonal seperti misalnya adanya konflik dengan teman, keluarga serta orang yang dicintai.¹⁴

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kepribadian *neuroticism* kategori sedang sebanyak 74 mahasiswa (63,2%), sedangkan sisanya sebanyak 28 mahasiswa (23,9%) memiliki kepribadian *neuroticism* kategori tinggi dan 15 mahasiswa (12,8%) memiliki kepribadian *neuroticism* kategori rendah. Dengan demikian yang paling banyak adalah kepribadian *neuroticism* kategori sedang. Individu dengan tingkat *neuroticism* rendah umumnya lebih merasa bahagia, lebih santai, tenang, dan cukup puas terhadap kehidupan mereka.¹⁵ Sebaliknya seseorang dengan *neuroticism* tinggi cenderung mudah cemas, temperamental, emosional, rapuh terhadap gangguan stress, peka terhadap kritik, memiliki *self esteem* yang rendah dan terkadang mengalami kesulitan untuk memiliki hubungan dengan orang lain.¹⁶ *Neuroticism* adalah sifat kepribadian yang berkaitan dengan kestabilan emosi seseorang. Individu dengan ciri kepribadian *neuroticism* cenderung mengalami emosi negatif seperti mudah marah, cemas, atau depresi. Terkadang *neuroticism* juga disebut dengan ketidakstabilan emosional.¹⁷ Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepribadian seseorang yaitu faktor internal seperti faktor genetik (keturunan atau bawaan sejak lahir) dan faktor eksternal yang biasanya berasal dari lingkungan keluarga, teman, tetangga, dan dapat juga dipengaruhi dari media audiovisual dan media cetak.¹⁸

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa mahasiswa yang mengalami *emotional eating* pada kategori tinggi sebanyak 61 responden (52,1%) dan mahasiswa yang mengalami *emotional eating* pada kategori rendah sebanyak 56 responden (47,9%). *Emotional eating* adalah perilaku seseorang mengonsumsi makanan untuk mengatasi emosi negatif.¹⁹ *Emotional eating* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni faktor stress, *stuffing emotion*, kebosanan atau perasaan

hampa, kebiasaan masa kecil, dan pengaruh sosial.²⁰ Penelitian lain juga menyebutkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi seseorang untuk memilih mengonsumsi makanan ketika sedang dalam keadaan stress adalah kebiasaan, mengurangi rasa bosan, dan efek hormonal yang memicu keinginan untuk makan. Mengonsumsi makanan dianggap sebagai salah satu bentuk kompensasi diri yang dapat membantu seseorang untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan stres yang dirasakan. Selain itu ada juga pendapat yang menyatakan bahwa setiap makanan kita konsumsi tidak hanya mempengaruhi bentuk tubuh tetapi juga membentuk pikiran dan perasaan kita. Teori ini dibuktikan dengan pendapat para partisipan pada penelitian Kustanti dan Gori Tahun 2019 yang mengatakan bahwa mereka merasa lebih bahagia dan stres berkurang setelah menuruti keinginan untuk makan.¹⁰

Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating*

Hasil uji statistik pada variabel tingkat stres dengan *emotional eating* didapatkan hasil *p-value* = 0,012 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa gizi di STIKes Mitra Keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 59,8% mahasiswa gizi dengan tingkat stress berat memiliki perilaku *emotional eating* tinggi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya bahwa ketika seorang individu berada dalam kondisi stress, individu tersebut cenderung akan melakukan perilaku makan yang salah dan cenderung tidak sehat, seperti makan dengan porsi sedikit atau bahkan tidak mengonsumsi makanan sama sekali karena kehilangan nafsu makan, namun ada juga individu yang ketika sedang stress akan makan dengan porsi berlebih dan makan makanan tinggi lemak atau mengandung gula yang berlebih.²¹ *Emotional eating* berkaitan erat sebagai salah satu upaya penanganan stress yang dilakukan individu, hal ini sebagai respon akibat tekanan yang dialami oleh individu dan dapat berdampak pada peningkatan asupan makan atau penurunan nafsu makan.⁷

Ketika seseorang merasakan emosi negatif seperti merasa cemas, sedih dan kesepian, maka akan menimbulkan respon berupa *emotional eating*. Salah satu bentuk metode *coping strategy* yang sering dilakukan mahasiswa untuk mengatasi stress

adalah dengan *emotional eating*. Artinya, semakin tinggi tingkat stress akan semakin tinggi pula kecenderungan untuk memiliki perilaku *emotional eating*.²² Seringkali individu memilih untuk makan namun bukan karena ia merasa lapar, akan tetapi sebagai upaya untuk memperbaiki suasana hatinya dan meminimalisir ketidaknyamanan yang disebabkan oleh stress.²³ Individu yang mengalami *emotional eating* cenderung makan berlebih pada saat stress dan merasa frustrasi. Individu yang menggunakan makanan untuk mengatasi emosi negatif merasa bahwa makanan mampu memberikan rasa nyaman dan mengurangi perasaan tertekan.²¹

Seseorang yang sedang mengalami stres cenderung tidak memiliki nafsu makan atau sebaliknya akan makan berlebihan sehingga berdampak pada perubahan status gizi. Stres dapat merangsang pelepasan hormon *noradrenalin* dan *Corticotropin-Releasing Hormon (CRH)* yang dapat menurunkan nafsu makan dan juga hormon kortisol yang dapat meningkatkan nafsu makan.³

Hubungan Kepribadian *Neuroticism* dengan *Emotional Eating*

Hasil uji statistik pada variabel kepribadian *neuroticism* dengan *emotional eating* didapatkan hasil *p-value* = 0,016 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kepribadian *neuroticism* dengan *emotional eating* pada mahasiswa di STIKes Mitra Keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 71,4% mahasiswa gizi dengan tingkat kepribadian *neuroticism* tinggi memiliki perilaku *emotional eating* tinggi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *neuroticism* terhadap *emotional eating* yang signifikan.⁸ *Neuroticism* dianggap sebagai kecenderungan untuk mengalami emosi negatif seperti rasa takut, sedih, marah, dan depresi.¹² Hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa *Neuroticism* dengan emosi negatif seperti misalnya *anxiety* (kecemasan) memiliki dampak yang signifikan pada *emotional eating*. Hal ini disebabkan arah pengaruh antara kedua *variable* tersebut bersifat negatif. Individu dengan nilai *neuroticism* yang tinggi saat sedang mengalami emosi negatif akan mengonsumsi makanan lebih sedikit dari biasanya, sedangkan jika individu dengan nilai *neuroticism* yang rendah saat

sedang mengalami emosi negatif akan mengonsumsi makanan lebih banyak dari biasanya. Semakin tinggi skor *neuroticism* yang didapatkan oleh individu maka semakin sedikit makanan yang dikonsumsi, hal ini dikarenakan individu tersebut sedang merasakan emosi negatif seperti khawatir, cemas, tegang, gugup dan tidak tenang⁸

Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa ada pengaruh yang positif dan signifikan dari *neuroticism* terhadap *emotional eating*, yang berarti semakin tinggi *neuroticism* yang dimiliki individu, maka akan semakin tinggi mengalami *emotional eating*. Hal tersebut dapat terjadi karena individu dengan *neuroticism* yang tinggi terkadang akan merasa khawatir, mencemaskan hal-hal kecil, mudah frustrasi, dan merasa sendiri. Perilaku seperti itu akan menimbulkan stress pada mahasiswa.²⁴

Perilaku makan pada individu dapat dilihat dari dimensi kepribadian. Individu yang memiliki kepribadian *neuroticism* cenderung lebih jarang melakukan pergantian produk makanan, hal ini membuat dirinya menjadi bergantung pada *brand* makanan tertentu.²⁵ Mahasiswa memiliki suasana hati yang seringkali berubah-ubah, mudah merasa kesal dan terganggu. Hal tersebut dapat diatasi dengan makanan, baik merespon makanan dari penampilan, aroma, dan rasa makanan sehingga mengalami peningkatan perilaku makan.

SIMPULAN

Rata-rata responden penelitian berusia 21 tahun dan mayoritas berjenis kelamin perempuan. Persentase mahasiswa dengan tingkat stress berat sebanyak 70,1% dan tingkat stress ringan sebanyak 29%. Persentase mahasiswa dengan kepribadian *neuroticism* tinggi sebanyak 23,9%, kepribadian *neuroticism* sedang sebanyak 63,2%, dan kepribadian *neuroticism* rendah sebanyak 12,8%. Persentase mahasiswa dengan perilaku *emotional eating* tinggi sebanyak 52,1% dan perilaku *emotional eating* rendah sebanyak 47,9%. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stress dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa gizi STIKes Mitra Keluarga serta terdapat hubungan antara kepribadian *neuroticism* dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa gizi STIKes Mitra Keluarga. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih dalam mengenai perilaku makan pada mahasiswa dan dapat mempertimbangkan faktor lain yang

mempengaruhi *emotional eating* seperti mekanisme stress dan kaitannya dengan status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Gamayanti W, Mahardianisa M, Syafei I. Self disclosure dan tingkat stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psychopathic J Ilm Psikol.* 2018;5(1):115–30. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
2. Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. Gambaran tingkat stress mahasiswa. *J Keperawatan Jiwa.* 2019;5(1):40-47. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
3. Wijayanti A, Margawati A, Wijayanti HS. Hubungan stress, perilaku makan, dan asupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. *Journal Nutrition College.* 2019;8(1):1-8. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>
4. Legiran., Azis MZ, Bellinawati N. Faktor risiko stress dan perbedaannya pada mahasiswa berbagai angkatan di fakultas kedokteran universitas muhammadiyah palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan,* 2015;2(2):197–202. Available from: <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkk/article/view/2556>
5. Hamzah B, Hamzah R. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stress akademik pada mahasiswa. 2020;4(2):59–67. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
6. Pariat ML, Rynjah MA, Joplin M, Kharjana MG. Stress levels of college students: interrelationship between stressors and coping strategies. *IOSR J Humanit Soc Sci.* 2014;19(8):40–5. Available from: <http://www.iosrjournals.org/>
7. Sukianto RE, Marjan AQ, Fauziyah A. Hubungan tingkat stress, emotional eating, aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta. *Ilmu Gizi Indones.* 2020;3(2):113-22. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v3i2.135>
8. Fathanah N. Pengaruh neuroticism terhadap emotional eating. *J Sains Psikol.* 2021;10(1):31–41. <http://dx.doi.org/10.17977/um023v10i12021p31-40>
9. Angesti AN, Manikam RM. Faktor yang berhubungan dengan status gizi mahasiswa

- tingkat akhir s1 fakultas kesehatan universitas MH. Thamrin. *J Ilm Kesehat.* 2020;12(1):1–14. <https://doi.org/10.37012/jik.v12i1.135>
10. Kustanti CY, Gori M. Studi kualitatif perilaku emotional eating mahasiswa tingkat IV program studi sarjana keperawatan di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2018. *J Kesehat.* 2019;6(2):88–98. <https://doi.org/10.35913/jk.v6i2.120>
 11. Indira IE. Stress questionnaire: Stress investigation from dermatologist perspective. *psychoneuroimmunology in dermatology.* USDI Universitas Udayana. 2016;141–2. Available from: <https://erepo.unud.ac.id/id/eprint/7677/>
 12. Nurlette SCS. Pengaruh neuroticism terhadap perilaku kerja kontraproduktif di instansi X. Universitas Muhammadiyah Malang. Skripsi. 2019;
 13. Sholeha LIA. Hubungan perilaku makan terhadap indeks massa tubuh pada remaja di SMP YMJ Ciputat. UIN Jakarta. Skripsi. 2014.
 14. Musabiq S, Karimah I. Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight J Ilm Psikol.* 2018;20(2):74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
 15. John, OP, Srivastava S. The Big five trait taxonomy: history, measurement, and theoretical perspectives. *Handbook of personality: Theory and research.* 2019. p. 339–67. Available from: <https://pages.uoregon.edu/sanjay/pubs/bigfive.pdf>
 16. Adiyono A, Purnomo R, Adawiyah WR. Pengaruh Kepribadian Lima Faktor terhadap Kesuksesan Karir. 2017;24(2):162–76. Available from: <https://www.unisbank.ac.id/ojs/index.php/fe3/article/view/5883/0?PageSpeed=noscript>
 17. Hastuti D, Noor IM, Lubis Z, Osman A. Pengaruh kepribadian big five personality kepada penyimpangan perilaku di tempat kerja. *J Ekon Kiat.* 2017;28(1):19–30. [https://doi.org/10.25299/kiat.2017.vol28\(1\).2901](https://doi.org/10.25299/kiat.2017.vol28(1).2901)
 18. Chairilisyah D. Pembentukan kepribadian positif anak sejak usia dini. *Jurnal Educhild.* 2012;01(1):1–7. <http://dx.doi.org/10.33578/jpsbe.v1i1.1619>
 19. Bennett J, Greene G, Schwartz-Barcott D. Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite.* 2013;60(1):187–92. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.023>
 20. Gavin ML. Homeier BPPica Kids Health Nemours Foundation. 2014;
 21. Syarofi ZN, Muniroh L. Apakah perilaku dan asupan makan berlebih berkaitan dengan stress pada mahasiswa gizi yang menyusun skripsi? *Media Gizi Indones.* 2020;15(1):38–44. <https://doi.org/10.20473/mgi.v15i1.38-44>
 22. Gryzela E, Ariana AD. Hubungan antara stres dengan emotional eating pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi. *Bul Ris Psikol dan Kesehat Ment.* 2021;1(1):18–26. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24328>
 23. Rohmah N. Stres dan perilaku emotinal eating pada mahasiswa universitas negeri semarang. *Nutrizione: Nutrition Research Development Journal.* 2022;2(1):10–8. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.55170>
 24. Rizkiana U, Sumiati NT. Pengaruh kepribadian dan attachment terhadap emotional eating pada remaja di Tangerang Selatan. *TAZKIYA J Psychol.* 2019;6(1):123–34. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v6i1.11021>
 25. Nelvi N, Raudatussalamah R. Hubungan antara dimensi kepribadian big five dengan perilaku makan pada mahasiswa UIN Suska Riau Di Pekanbaru Riau. *J Psikol.* 2017;12(1):47. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v12i1.3008>