

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menyikapi wabah Covid-19 pada awal tahun 2020, pemerintah kemudian mengeluarkan himbauan untuk melaksanakan kegiatan belajar di rumah (Fajrian, 2020). Di bawah himbauan ini, proses pembelajaran dilakukan di rumah melalui pemanfaatan teknologi dan media internet. Pembelajaran online bermanfaat bagi dosen dan mahasiswa (Singh, 2015). Namun home learning yang dilaksanakan oleh perguruan tinggi memiliki dampak tersendiri bagi mahasiswa, termasuk mahasiswa yang kurang memahami materi yang dikenalkan dan kurang berinteraksi dengan teman dan dosen.

Meski telah disepakati, pembelajaran daring masih menimbulkan kontroversi. Bagi pengajar dan staf, pembelajaran online hanya efektif untuk pekerjaan rumah, dan dianggap sulit bagi mahasiswa untuk memahami materi pembelajaran online. Selain itu, kemampuan teknis dan ekonomi setiap siswa berbeda. Tidak semua siswa memiliki fasilitas untuk mendukung kegiatan belajar online. Koneksi internet yang tidak mencukupi, peralatan yang tidak didukung, dan kuota internet yang mahal merupakan hambatan untuk pembelajaran online. Selain itu, banyak pengajar yang masih mengalami kesulitan saat menggunakan teknologi pembelajaran online, e-learning, atau platform pihak ketiga lainnya (seperti Zoom, Google Classroom, dan CloudX). Pembelajaran online sepenuhnya dianggap tidak dapat memenuhi semua kebutuhan pembelajaran (Tuncay, 2017). Hal ini memungkinkan pembelajaran online dilakukan hanya melalui tugas jarak jauh pekerjaan rumah tanpa umpan balik atau interaksi dengan siswa. Dengan cara demikian, jika dilakukan secara terus menerus dapat meningkatkan stress pada siswa.

Siapapun bisa mengalami stres, tidak hanya orang dewasa yang bisa menanggungnya, tapi anak-anak juga bisa menahan stres. Anak usia sekolah lebih mudah terserang stres yang dipicu oleh rangsangan dari orang tuanya, orang tua memberikan berbagai kegiatan belajar kepada anak sehingga membuat mereka ketagihan stres. Pada saat stres, tubuh merespons secara fisik, fisik, dan psikologis (Sukadiyanto, 2010). Secara biologis, stres tidak hanya memengaruhi munculnya rasa sakit fisik, tetapi juga memengaruhi pola makan anak, karena stres meningkatkan nafsu makan.

Stress merupakan reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan dan ketegangan emosi (Sunaryo, 2014). Orang yang mengalami stress adalah orang yang hidupnya berada di bawah tekanan, oleh sebab itu stress akan sangat berpengaruh dan merubah keadaan otaknya, dalam jangka pendek stress akan membuat orang lebih gampang marah, cemas, tegang bingung dan pelupa (Budiman, 2009). Stres dapat didefinisikan sebagai kondisi atau perasaan yang dialami ketika ekspektasi pada seseorang melebihi kemampuan yang dimiliki. Secara umum stres adalah reaksi psikologis seseorang terhadap tantangan dalam hidup yang membebani kehidupan seseorang dan tidak sesuai dengan harapan seseorang tersebut sehingga mengganggu kesejahteraan hidup (Mumpuni & Wulandari, 2010). (Santrock, a dolescent-Perkembangan Remaja, 2016)mengatakan bahwa stres merupakan respon seseorang terhadap suatu kejadian yang memicu stres yang tidak dapat dihadapi oleh individu. Kemudian, stres akademik merupakan stres yang ditimbulkan dari tuntutan akademik yang melampaui kemampuan adaptasi dari individu yang mengalaminya (Wilks, 2018). Stres dapat mempengaruhi pencapaian akademik mahasiswa karena mengakibatkan turunnya konsentrasi, rasionalitas dalam pengambilan keputusan dan berkaitan erat dengan depresi. Stress dapat mempengaruhi emotional eating.

Kondisi *emotional eating* dapat pula dipengaruhi oleh karakteristik individu atau karakteristik personal. Karakteristik personal yang berpengaruh dalam mekanisme koping individu terdiri atas tahapan perkembangan, nilai dan tujuan personal, kepercayaan terhadap tanggung jawab dan peran individu (Kenney, 2011). Bennet, (2013) juga mengemukakan bahwa *emotional eating* merupakan peningkatan asupan makanan dalam menanggapi emosi negatif dan dapat dianggap sebagai strategi maladaptif yang digunakan untuk mengatasi perasaan yang sulit. Lebih khususnya makan emosional sebagai bentuk emosi yang berfokus mengatasi, yang mencoba untuk meminimalkan, mengatur dan mencegah tekanan emosional. Teori pendukung lain menurut (Gavin, 2016) juga berpendapat bahwa makan emosional adalah ketika orang menggunakan makanan sebagai cara untuk mengatasi perasaan bukan untuk memuaskan rasa lapar.

Perilaku pengalihan stres ke dalam perilaku makan emosional termasuk dalam koping yang tidak efektif. Efek kenyamanan bersifat sementara, tidak dapat menyelesaikan masalah serta memberikan efek negatif bagi kesehatan. Pengalihan stres untuk mendapatkan kenyamanan tidak hanya dengan pengalihan ke makanan. Secara tidak sadarseseorang juga mengalihkan mekanisme koping tidak langsung seperti membaca, menulis, mendengarkan musik, nonton TV, bermain *game*, bercanda dengan teman-teman olahraga dan lain-lain, yang memungkinkan seseorang tersebut melupakan pengalihan ke makanan.

Dalam kondisi stress, respon hipotalamus akan melepaskan CRH (*corticotrophin releasing hormone*), yang menstimulasi kelenjar pituitari untuk melepaskan hormon lain yang disebut ACTH (*adrenocorticotropic hormon*). Hormon tersebut mengarahkan kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon kortisol, mempermudah dalam produksi maupun pelepasan adrenalin. Adrenalin memberikan efek peningkatan tekanan darah dan kecepatan jantung (Roizen & Mehmet, 2009). Kortisol disebut juga hormon stres karena hormon ini

meningkat seiring dengan adanya stres baik secara fisik maupun psikologis. Fungsi lain dari hormon kortisol yaitu dalam pengaturan glukosa darah sebagai cadangan energi tubuh. Kortisol menstimulasi metabolisme karbohidrat dan lemak, menstimulasi pelepasan insulin dan mengatur kadar glukosa darah. Hasil akhir dari respon tersebut dapat meningkatkan nafsu makan (Guyton, 2014).

Mekanisme yang tidak efektif akan menstimulasi otak melepaskan kortisol melalui kelenjar adrenal sehingga terjadi peningkatan nafsu makan dan motivasi termasuk motivasi makan (Latter, 2017). Stres akan menyebabkan seseorang *emotional eating*. Hal tersebut terjadi jika seseorang memanasifasikan stres dengan makanan meskipun ketika kondisi tidak lapar. Hal tersebut ditandai dengan peningkatan makan secara terus menerus. Aktivitas tersebut bukan untuk memuaskan kondisi lapar akan tetapi digunakan untuk peralihan untuk mendapat kenyamanan, upaya memperbaiki kondisi emosional atau sebagai reward untuk diri sendiri. *Emotional eating* akan meningkatkan beban kerja pada sel-sel hati yang bila kondisi tersebut terjadi kronis justru akan menyebabkan penurunan dari fungsi hepar. Saat metabolisme molekul besar akan meningkatkan potensi radikal bebas sehingga meningkatnya asupan makanan akan meningkatkan masuknya radikal bebas ke tubuh (Sukri, 2012),

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, Pada Tanggal 25 November 2020, pada 10 mahasiswa. Di dapatkan hasil bahwa 6 mahasiswa mengalami stress ringan ditandai dengan gangguan tidur dan penurunan konsentrasi dengan 2 mahasiswa mengalami *emotional eating* tinggi ditandai dengan sulit mengontrol pola makan ketika marah, lelah dan sedih, dan 4 mahasiswa mengalami *emotional eating* rendah ditandai dengan dapat mengontrol pola makan ketika sedang sedih & 4 mahasiswa mengalami stress berat ditandai dengan penurunan konsentrasi, sulit tidur, kelelahan dengan 2 mahasiswa *emotional eating* rendah ditandai

dengan dapat mengontrol pola makan ketika sedih dan marah dan 2 mahasiswa mengalami emotional eating tinggi ditandai dengan menggunakan makan untuk menghindari penyelesaian masalahnya.

Berdasarkan fenomena yang telah di jabarkan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan stress mahasiswa selama pembelajaran daring terhadap *emotional eating* di Universitas Ngudi Waluyo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut : “Apakah Ada Hubungan Antara Stress selama pembelajaran daring Dengan *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo Ungaran ?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Menganalisis hubungan stress pembelajaran daring dengan *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran Stress pada mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
- b. Mengetahui gambaran *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
- c. Menganalisis hubungan stress pembelajaran daring dengan *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Ngudi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan ilmiah bagi tenaga kesehatan demi peningkatan ilmu pengetahuan khususnya yang terkait dengan sumber daya manusia dalam upaya peningkatan bidang keperawatan profesional.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam penambahan ilmu pengetahuan, khususnya mengenai stress dengan *emotional eating* serta dapat menjadi bahan bacaan di perpustakaan Universitas dan dapat memberikan referensi bagi mahasiswa lain.

3. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa untuk memperluas pengetahuan terhadap kejadian yang sering terjadi mengenai stress dengan *emotional eating*, sehingga mahasiswa dapat mengontrol stress.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini bisa dijadikan bahan informasi bagi peneliti selanjutnya sebagai bahan perbandingan apabila ada peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa dengan judul yang sama atau ingin mengembangkan penelitian ini lebih lanjut.