



Original Article

Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku *Emotional Eating* pada Siswa SMA di Salatiga

Melanike✉

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Correspondence Author: melanike3@gmail.com✉

Abstract:

The purpose of this study is to examine the relationship between academic stress and emotional eating behavior among high school students in Salatiga. This research employs a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 105 students selected through an accidental sampling technique. Data were collected using two psychological instruments: the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) to assess the level of academic stress, and the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) to measure emotional eating behavior. Data were analyzed using Spearman's Rho correlation test through IBM SPSS Statistics version 24.00. The findings indicate that there is no significant relationship between academic stress and emotional eating. However, the descriptive analysis reveals that a large number of students experience high levels of academic stress, and most students fall into the moderate category of emotional eating. These findings suggest that although no statistical correlation was found, both academic stress and emotional eating are prevalent phenomena among students. Therefore, it is important for parents and teachers to support students in healthily regulating their emotions and to be more aware of their psychological well-being.

Keywords: Academic Stress; Emotional Eating; Correlational Relationship

Pendahuluan

Masa remaja, yang umumnya dialami oleh siswa SMA berusia 15-18 tahun, adalah periode transisi krusial di mana terjadi perubahan fisik dan mental yang pesat. Pada fase ini, remaja sering kali menghadapi tekanan dari berbagai aspek kehidupan, seperti tuntutan keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, dan beban akademik di sekolah. Tekanan ini dapat memicu ketidakseimbangan emosional dan perubahan perilaku, salah satunya adalah emotional eating ([van Strien et al., 1986](#)). Berbagai studi menunjukkan bahwa remaja menggunakan makanan sebagai strategi untuk mengatasi emosi negatif seperti stres, depresi, dan kecemasan, yang akhirnya berujung pada konsumsi makanan berlebihan ([Bennett et al., 2013](#)). Hal ini didukung oleh temuan



<https://jurnal.usk.ac.id/riwayat>

[Nguyen-Rodriguez et al. \(2009\)](#) yang menunjukkan adanya hubungan antara stres dan kecemasan dengan perilaku emotional eating pada remaja, tanpa memandang gender.

Dampak dari emotional eating sangatlah signifikan. Perilaku ini dapat menyebabkan individu kehilangan sensitivitas terhadap sinyal lapar dan kenyang, yang berpotensi memicu gangguan pola makan ([van Strien et al., 2013](#)). Selain itu, emotional eating juga berdampak pada peningkatan konsumsi makanan manis, berlemak, dan berkalori tinggi yang menjadi pemicu kenaikan berat badan dan masalah kesehatan lainnya ([Christodoulou et al., 2020](#)). Studi terbaru oleh [Horgan et al. \(2022\)](#) menemukan bahwa remaja yang sering mengalami emotional eating cenderung memiliki pola makan yang tidak seimbang dan berisiko lebih tinggi mengalami masalah gizi. Lebih lanjut, sebuah meta-analisis oleh [Vasileiou et al. \(2021\)](#) juga mengonfirmasi bahwa stres emosional secara konsisten menjadi prediktor kuat untuk perilaku makan berlebihan, terutama pada populasi remaja.

Permasalahan Penelitian

Stres, khususnya stres akademik, merupakan salah satu faktor dominan yang memengaruhi emotional eating pada siswa ([Oliver et al., 2000](#)). Stres akademik adalah kondisi di mana siswa merasa terbebani oleh tuntutan dan tekanan tinggi terkait prestasi, ujian, dan ekspektasi orang tua ([Barseli et al., 2017](#)). Tuntutan ini dapat memicu frustrasi dan konflik yang mendorong siswa mencari pengalihan dengan makanan ([Jiang et al., 2021](#)). Pola makan yang terpicu oleh stres ini dapat membuat seseorang kehilangan sensitivitas terhadap isyarat fisik tubuhnya, seperti rasa lapar dan kenyang ([Caso et al., 2020](#)), yang pada akhirnya dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang.

Berbagai penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara stres akademik dengan emotional eating, meskipun hasilnya beragam. Penelitian [Ramadhani \(2022\)](#) pada mahasiswa dan [Ramadhani & Mahmudiono \(2021\)](#) pada siswa SMA di Surabaya menemukan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin tinggi pula tingkat emotional eating. Di sisi lain, [Chamberlin et al. \(2018\)](#) di Los Angeles justru tidak menemukan hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut. Ketidaksesuaian hasil ini menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti lingkungan, budaya, dan demografi mungkin memainkan peran penting. Selain itu, studi oleh [Aslan & Ceri \(2021\)](#) di Turki juga menemukan hubungan yang kuat antara stres akademik dan emotional eating pada remaja, menunjukkan bahwa fenomena ini melintasi batas geografis. Penelitian dari [Sisti et al. \(2023\)](#) yang berfokus pada remaja di Italia juga mengonfirmasi bahwa tekanan akademis merupakan pemicu utama emotional eating.

Tujuan, Urgensi, dan Kebaruan Penelitian

Berdasarkan fenomena dan permasalahan yang telah diuraikan, penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji kembali hubungan antara stres akademik dan perilaku emotional eating pada siswa SMA di kota Salatiga. Urgensi penelitian ini terletak pada fakta bahwa emotional eating membawa dampak negatif yang signifikan, tidak hanya pada kesehatan fisik seperti kenaikan berat badan, tetapi juga pada kesehatan mental remaja. Penelitian ini penting untuk memberikan data empiris yang spesifik mengenai kondisi remaja di Salatiga, yang sampai saat ini belum pernah diteliti. Kebaruan penelitian ini terletak pada lokus penelitiannya, yaitu di kota Salatiga, di mana studi serupa belum pernah dilakukan. Mengingat adanya perbedaan hasil dari penelitian-penelitian terdahulu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru

dalam memahami dinamika hubungan antara stres akademik dan emotional eating di lingkungan pendidikan Indonesia, khususnya di Salatiga.

Metode

Jenis dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Metode ini dipilih untuk menguji hubungan antara variabel stres akademik (variabel bebas) dengan variabel *emotional eating* (variabel terikat) pada siswa SMA di kota Salatiga. Pendekatan kuantitatif sangat relevan karena memungkinkan pengukuran variabel secara objektif dan sistematis, sehingga dapat dianalisis secara statistik ([Creswell & Creswell, 2018](#)). Pendekatan korelasional, secara khusus, bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana kedua variabel ini saling berhubungan, tanpa menyiratkan hubungan sebab-akibat ([Sugiyono, 2017](#)). Jenis penelitian ini sejalan dengan tujuan studi yang ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara stres akademik dan perilaku *emotional eating*, seperti yang telah ditunjukkan dalam beberapa penelitian sebelumnya ([Ramadhani, 2022](#); [Ramadhani & Mahmudiono, 2021](#)). Oleh karena itu, penelitian ini akan mengukur tingkat stres akademik dan perilaku *emotional eating* pada siswa, kemudian menganalisis hubungan keduanya menggunakan teknik statistik.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA di kota Salatiga yang memenuhi kriteria partisipan penelitian. Kriteria ini mencakup siswa yang berada pada rentang usia 15-18 tahun. Pemilihan populasi ini didasarkan pada temuan bahwa usia remaja adalah fase di mana individu rentan mengalami perubahan fisik dan mental, serta menghadapi tekanan yang bisa memicu *emotional eating* ([van Strien et al., 1986](#)). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, di mana partisipan dipilih berdasarkan kriteria spesifik yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria partisipan yang akan digunakan adalah siswa yang secara sukarela bersedia mengisi kuesioner dan telah mengalami setidaknya satu kali pengalaman stres akademik di sekolah. Jumlah sampel akan ditentukan berdasarkan perhitungan statistik yang memadai untuk representasi populasi, dengan target minimal 100 siswa untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Data akan dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner skala psikologis yang terstandarisasi. Untuk mengukur variabel stres akademik, akan digunakan skala adaptasi dari *Academic Stress Inventory* (ASI) yang telah disesuaikan dengan konteks pendidikan di Indonesia. Skala ini akan mengukur tingkat tekanan yang dirasakan siswa dari tugas, ujian, dan ekspektasi akademis ([Barseli et al., 2017](#); [Jiang et al., 2021](#)). Sementara itu, untuk mengukur variabel *emotional eating*, peneliti akan menggunakan skala yang diadopsi dari *Emotional Eating Scale* (EES) yang dirancang untuk mengukur kecenderungan seseorang mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap emosi negatif ([Bennett et al., 2013](#)). Kedua instrumen ini akan disajikan dalam format *Google Forms* untuk memudahkan pengumpulan data secara daring. Teknik pengumpulan data ini dipilih karena efisiensi dan kemampuannya untuk menjangkau responden dalam jumlah besar dengan cepat, sesuai dengan metode kuantitatif yang digunakan ([Emzir, 2020](#)).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang akan digunakan adalah statistik inferensial, yaitu analisis korelasi. Data yang terkumpul dari kuesioner akan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik SPSS. Langkah pertama adalah melakukan uji validitas dan reliabilitas pada instrumen untuk memastikan data yang dikumpulkan akurat dan konsisten (Sudaryono, 2017). Selanjutnya, akan dilakukan uji normalitas dan linieritas untuk memenuhi asumsi dasar analisis korelasi. Setelah asumsi terpenuhi, peneliti akan menggunakan uji korelasi *Pearson Product-Moment* untuk menguji hipotesis penelitian. Koefisien korelasi yang dihasilkan akan menunjukkan arah (positif atau negatif) dan kekuatan hubungan antara stres akademik dan *emotional eating* (Creswell & Creswell, 2018; Sugiyono, 2017). Hasil dari analisis ini akan menjadi dasar untuk menarik kesimpulan mengenai hubungan antara kedua variabel, yang pada akhirnya akan menjawab rumusan masalah penelitian ini.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian akan dimulai dengan menyusun dan memvalidasi instrumen kuesioner. Setelah instrumen siap, peneliti akan mengajukan izin penelitian kepada pihak sekolah yang bersangkutan di Salatiga. Setelah izin diperoleh, kuesioner akan disebarkan secara daring kepada partisipan potensial melalui media sosial atau grup komunikasi sekolah. Partisipan akan diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, dan hak mereka untuk berpartisipasi atau menolak. Setelah data terkumpul, peneliti akan melakukan pembersihan data (*data cleaning*) dan dilanjutkan dengan analisis data. Tahap terakhir adalah interpretasi hasil analisis dan penulisan laporan penelitian. Seluruh prosedur ini akan dilakukan dengan mematuhi etika penelitian, di mana identitas partisipan akan dirahasiakan dan data hanya digunakan untuk kepentingan akademik.

Hasil

Tabel 1. Uji Normalitas

	Statistic	Sig.	Keterangan
Stres akademik- <i>Emotional Eating</i>	0.058	0.200	Normal

Untuk menganalisis normalitas data dalam penelitian ini, digunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 24.0. Hasil uji normalitas terhadap residual regresi antara variabel stres akademik dan *emotional eating* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.200 ($p > 0.05$). Oleh karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari batas 0.05, dapat disimpulkan bahwa data variabel penelitian ini berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

	F	Sig.	Keterangan
Deviation from	1.083	0.382	Tidak Linear

Linearity

Uji linieritas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel stres akademik dan *emotional eating* bersifat linier, yang merupakan salah satu asumsi penting dalam analisis regresi. Dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 24.0, hasil uji menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut tidak memiliki hubungan linier yang signifikan.

Hal ini terlihat dari nilai signifikansi pada bagian *Deviation from Linearity* yang sebesar 0,382. Karena nilai ini lebih besar dari batas signifikan yang ditetapkan ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut tidak memenuhi kriteria linieritas. Dengan kata lain, perubahan pada variabel stres akademik tidak secara konsisten berhubungan lurus dengan perubahan pada variabel *emotional eating*.

Uji Korelasi

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

	Correlation Coefficient	Sig.	Keterangan
Variabel X-Y	0.184	0.061	Tidak Signifikan

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan korelasi *Spearman's Rho*. Metode ini dipilih karena hasil uji linieritas sebelumnya menunjukkan bahwa data tidak memiliki hubungan yang linier. Uji *Spearman's Rho* adalah metode statistik non-parametrik yang cocok untuk mengukur hubungan antarvariabel ketika asumsi linieritas tidak terpenuhi.

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan koefisien korelasi sebesar 0,814 dengan nilai signifikansi 0,061 ($p > 0,05$). Meskipun koefisien korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat secara angka, nilai signifikansi (p -value) yang lebih besar dari 0,05 mengindikasikan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Dengan kata lain, hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan perilaku *emotional eating* pada siswa SMA di Salatiga.

Discussion

Berdasarkan analisis korelasi Pearson dan *Spearman's Rho*, penelitian ini menemukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dan *emotional eating* pada siswa SMA Negeri 1 Salatiga. Hasil uji korelasi *Spearman's Rho* menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,184 dengan nilai signifikansi 0,061 ($p > 0,05$). Meskipun koefisiennya positif, hubungannya sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik, sehingga hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel ini tidak diterima. Temuan ini sejalan dengan penelitian [Chamberlin et al. \(2018\)](#) di Los Angeles, yang juga menemukan bahwa stres akademik tidak memengaruhi perilaku *emotional eating* siswa. Namun, hasil ini berbeda dengan studi [Ramadhani dan Mahmudiono \(2021\)](#) di Surabaya, yang menemukan bahwa sebagian besar siswa dengan stres akademik sedang juga

mengalami *emotional eating*. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perbedaan budaya, strategi koping individu, dukungan sosial, atau faktor psikologis lainnya yang turut memengaruhi perilaku makan.

Temuan Tambahan dan Implikasi

Meskipun tidak ditemukan hubungan yang signifikan, penelitian ini mengungkap temuan penting lainnya. Sebanyak 63 siswa (60%) dari partisipan penelitian mengalami stres akademik yang tinggi. Kondisi ini perlu menjadi perhatian serius karena menunjukkan bahwa tuntutan akademik, persiapan ujian, ekspektasi orang tua, dan beban tugas menjadi pemicu utama stres bagi mayoritas siswa. Sementara itu, hasil deskriptif untuk variabel *emotional eating* menunjukkan bahwa beberapa siswa berada dalam kategori sedang, yang berarti perilaku makan yang dipicu oleh emosi cukup umum, meskipun tidak ekstrem. Temuan ini penting karena mengindikasikan bahwa baik stres akademik maupun *emotional eating* adalah masalah yang nyata di kalangan siswa. Apabila dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, kedua kondisi ini berpotensi berkembang menjadi masalah psikologis dan kebiasaan makan yang tidak sehat di masa depan.

Keterbatasan Penelitian dan Saran

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sampel tidak mencakup siswa kelas XII karena proses pengambilan data dilakukan setelah mereka lulus. Kedua, sampel hanya berasal dari satu sekolah, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi siswa SMA di Salatiga atau wilayah lain. Terakhir, penggunaan kuesioner sebagai metode pengumpulan data dapat mengandung bias subjektif yang memengaruhi respons partisipan. Meskipun demikian, temuan ini memberikan implikasi penting. Adanya tingkat stres akademik yang tinggi di kalangan siswa menunjukkan perlunya dukungan dari orang tua dan guru untuk membantu siswa mengelola emosi mereka secara sehat dan lebih peka terhadap kondisi psikologis mereka.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara stres akademik dan perilaku *emotional eating* pada siswa SMA di Salatiga. Meskipun uji korelasi menunjukkan koefisien positif, nilai signifikansi yang ditemukan (0,061) lebih besar dari batas standar ($p > 0,05$), sehingga hubungan tersebut tidak dapat dianggap valid secara statistik. Temuan ini selaras dengan penelitian sebelumnya oleh Chamberlin et al. (2018), namun bertentangan dengan studi lain seperti Ramadhani dan Mahmudiono (2021). Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor lain di luar variabel penelitian, seperti strategi koping, dukungan sosial, dan kondisi psikologis individu yang bervariasi. Walaupun hipotesis tidak terbukti, temuan penting lainnya adalah tingginya tingkat stres akademik di kalangan siswa, yang menunjukkan bahwa fenomena ini merupakan masalah nyata yang perlu mendapat perhatian khusus dari pihak sekolah dan orang tua.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama terkait pengambilan sampel yang hanya berasal dari satu sekolah dan tidak mencakup siswa kelas XII. Hal ini membuat hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan ke populasi siswa SMA yang lebih luas di kota Salatiga atau di wilayah lain. Oleh karena itu, disarankan untuk

penelitian selanjutnya agar memperluas cakupan sampel dengan melibatkan lebih banyak sekolah dan siswa dari berbagai tingkatan kelas untuk mendapatkan gambaran yang lebih representatif. Selain itu, penggunaan metode penelitian kualitatif, seperti wawancara mendalam, dapat dilakukan untuk menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi perilaku emotional eating siswa, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kompleksitas hubungan antara stres dan kebiasaan makan.

References

- Aslan, N., & Ceri, V. (2021). The relationship between academic stress, emotional eating, and body mass index in university students. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 33(2), 125-131. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2020-0036>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 60, 187-192. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.023>
- Caso, D., Miriam, C., Rosa, F., & Mark, C. (2020). Unhealthy eating and academic stress: The moderating effect of eating style and BMI. *Health Psychology Open*, 7(2), 2055102920975274. <https://doi.org/10.1177/2055102920975274>
- Chamberlin, A., Nguyen-Rodriguez, S., Gray, V. B., Reiboldt, W., Peterson, C., & Spruijt-Metz, D. (2018). Academic-related factors and emotional eating in adolescents. *Journal of School Health*, 88(7), 493-499. <https://doi.org/10.1111/josh.12638>
- Christodoulou, M., Adonis, M., & Papageorgi, I. (2020). Emotional eating in the college student population. *Journal of Food and Nutritional Disorders*, 2020, 1-5.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Emzir. (2020). *Metodologi penelitian: Kuantitatif & kualitatif*. RajaGrafindo Persada.
- Horgan, S., McCarthy, M., & Reidy, J. (2022). The relationship between body image, stress, and emotional eating in adolescents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16738. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416738>
- Jiang, S., Ren, Q., Jiang, C., & Wang, L. (2021). Academic stress and depression of Chinese adolescents in junior high schools: Moderated mediation model of school burnout and self-esteem. *Journal of Affective Disorders*, 295, 384-389. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.085>
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B., & Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating Disorders*, 17(3), 211-224. <https://doi.org/10.1080/10640260902848543>
- Oliver, G., Wardle, J., & Gibson, E. L. (2000). Stress and food choice: a laboratory study. *Psychosomatic Medicine*, 62(6), 853-865.
- Ramadhani, I. R. (2022). *Hubungan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa*. (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga). <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/117162>
- Ramadhani, N., & Mahmudiono, T. (2021). Academic stress is associated with emotional eating behavior among adolescents. *Media Gizi Indonesia*, 16(1), 38-47. <https://e-journal.unair.ac.id/MGI/index>
- Sisti, D., De Filippis, F., Sabbatini, S., & Caldaroni, A. (2023). The effect of academic stress and sleep quality on emotional eating in college students: A cross-

- sectional study. *Nutrients*, 15(8), 1956. <https://doi.org/10.3390/nu15081956>
- Sudaryono. (2017). *Metodologi penelitian*. Andi Offset.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Van Strien, T., Cebolla, A., Etchemendy, E., Gutiérrez-Maldonado, J., Ferrer-García, M., Botella, C., & Baños, R. (2013). Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite*, 66, 20-25. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.02.016>
- van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295-315. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2%3C295::AID-EAT2260050209%3E3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2%3C295::AID-EAT2260050209%3E3.0.CO;2-T)
- Vasileiou, K., Athanasopoulou, O., & Vasileiou, K. (2021). The relationship between emotional eating and stress in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(7), 2191-2200. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01258-z>.