

KAJIAN LITERATUR TERHADAP HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN KECENDERUNGAN GANGGUAN MAKAN PADA MAHASISWA PROGRAM SARJANA DI INDONESIA

Nadya Daffa Camilla^{1*}, I Komang Gunawan Landra² Ketut Indra Purnomo³

Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Bali^{1,2,3}

*Corresponding Author : nadya.daffa@student.undiksha.ac.id

ABSTRAK

Prevalensi kecenderungan gangguan makan mengalami kenaikan yang substansial. Gangguan makan (*eating disorders*) merupakan gangguan psikologis yang berlangsung secara terus-menerus dalam perilaku atau kebiasaan makan yang dapat menyebabkan perubahan dalam konsumsi atau penyerapan makanan dan berdampak signifikan terhadap kesehatan fisik maupun fungsi psikososial individu. Gangguan makan pada dasarnya memiliki hubungan erat pada kehidupan mahasiswa sarjana. Faktor pemicu dari gangguan ini salah satunya yaitu kondisi stres akademik. Stres akademik pada dasarnya dapat diartikan sebagai segala macam hal dalam pendidikan yang memicu tekanan pada tubuh dan dikenal sebagai agen pemicu stres (*stressor*). Metode dalam penulisan artikel ini berupa kajian literatur untuk meninjau lebih lanjut dan mengidentifikasi informasi dari penelitian yang relevan. Hasil kajian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan kecenderungan gangguan makan pada mahasiswa program sarjana di Indonesia. Data diperoleh dari berbagai sumber seperti Google Scholar, Science Direct, PubMed, dan ResearchGate. Kajian ini juga membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat stress akademik pada mahasiswa maka semakin tinggi juga kecenderungan gangguan makan yang akan dialaminya. Faktor lain seperti kondisi keluarga dan mekanisme coping tiap mahasiswa yang berbeda juga dapat memoderasi hubungan kedua kondisi ini. Oleh karena itu, perlu diketahui bahwa dukungan psikologis, perencanaan program konseling, dan pengelolaan stres dalam lingkup pendidikan merupakan hal yang penting dan perlu dikembangkan.

Kata Kunci: Gangguan Makan, Mahasiswa Program Sarjana, Stres Akademik

ABSTRACT

The prevalence of eating disorders has increased substantially. Eating disorders are persistent psychological disturbances in eating behavior or habits that can lead to changes in food consumption or absorption and significantly impact an individual's physical health and psychosocial functioning. Eating disorders are closely related to the lives of undergraduate students. One triggering factor for these disorders is academic stress. Academic stress can essentially be defined as any aspect of education that puts pressure on the body and is known as a stressor. The method used in this article is a literature review to further review and identify information from relevant research. The results of this study indicate a significant relationship between academic stress levels and the likelihood of eating disorders in undergraduate students in Indonesia. Data was obtained from various sources such as Google Scholar, Science Direct, PubMed, and ResearchGate. This study also shows that the higher the level of academic stress in students, the higher the likelihood of developing eating disorders. Other factors such as family circumstances and different coping mechanisms for each student can also moderate the relationship between these two conditions. Therefore, it is important to understand and preparing for psychological support, counseling program planning, and stress management in the educational environment are important and need to be improved.

Keywords: Academic Stress, Eating Disorder, Undergraduate Students

PENDAHULUAN

Gangguan makan didefinisikan oleh DSM-V sebagai gangguan psikologis yang berlangsung secara terus-menerus dalam perilaku atau kebiasaan makan yang dapat menyebabkan perubahan dalam

konsumsi atau penyerapan makanan dan berdampak signifikan terhadap kesehatan fisik maupun fungsi psikososial individu (American Psychiatric Association, 2022). Meskipun survei nasional terkait prevalensi gangguan makan di Indonesia belum dilakukan, dalam yang melibatkan lima negara ASEAN menyatakan bahwa persentase gangguan makan di ASEAN yaitu sebesar 11,5% dan Indonesia menempati angka 7,4% (Pengpid & Peltzer, 2018). Klasifikasi dari gangguan makan yang paling umum dijumpai adalah anoreksia nervosa, *binge eating disorder*, dan bulimia nervosa (Hanifa & Paramita, 2022). Anoreksia adalah obsesi untuk memiliki tubuh kurus, ketakutan kenaikan berat badan, dan menahan diri untuk makan. Di sisi lain, *binge eating* adalah kebiasaan makan dalam jumlah sangat banyak dalam waktu singkat, sedangkan bulimia nervosa merupakan ketakutan kenaikan berat badan pada penderita dapat menyebabkan upaya kompensasi (American Psychiatric Association, 2022). DSM-V juga menyatakan bahwa onset dari ketiga jenis gangguan makan yang sering dijumpai tersebut pada umumnya dimulai pada masa remaja atau dewasa awal (Tan *et al.*, 2022).

Dewasa awal merupakan masa transisi dari perkembangan remaja akhir (Hanifa & Paramita, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Daly & Costigan (2022) menyatakan bahwa kejadian gangguan makan pada mahasiswa di Amerika Serikat mengalami kenaikan yang substansial dari 15% hingga 28% pada tahun 2013-2021. Di Indonesia, mahasiswa program sarjana pada umumnya didominasi oleh rentang usia dari masa remaja atau dewasa awal. Pelajar pada usia tersebut rentan terhadap kondisi stres akibat tuntutan pendidikan. Hal ini dapat berupa pengabaian terhadap kondisi fisik mereka, ketidakteraturan pola makan, hingga pelampiasan pada makanan yang kurang sehat sebagai bentuk untuk mengatasi stres yang mereka hadapi. Makan secara emosional yang tidak dapat terkendali ini dapat berdampak pada kondisi kecenderungan gangguan makan (Madison Yuhasnara *et al.*, 2024). Disebutkan dalam penelitian Renaldi & Murdiana (2025) bahwa salah satu faktor dari kejadian kecenderungan gangguan makan pada mahasiswa adalah stres akademik.

Stres merupakan salah satu bentuk gangguan mental emosional sebagai konsekuensi yang timbul dari respons terhadap perubahan dan tekanan, baik yang bersumber dari faktor fisik maupun psikologis (Novianti & Soeyono, 2024). Di Indonesia, persentase gangguan mental emosional nasional menurut provinsi yaitu berada pada angka 9,8%, sedangkan pada rentang usia 15-24 tahun, persentase kasus ini diketahui sebesar 10%, dimana hal ini melebihi persentase nasional (Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018). Mahasiswa program sarjana di Indonesia umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun. Hal ini dapat memberikan peluang terhadap risiko kejadian stres (Ambarwati *et al.*, 2017, Novianti & Soeyono, 2024).

Stres akademik pada dasarnya dapat diartikan sebagai segala macam hal dalam pendidikan yang memicu tekanan pada tubuh. Stres akademik dikenal sebagai agen pemicu stres (*stressor*) yang dapat bersifat interpersonal maupun intrapersonal serta dapat menghambat pertumbuhan akademis individu tersebut (Adom *et al.*, 2020). Kondisi ini disebut sering terjadi pada kalangan mahasiswa akibat tuntutan dan tekanan dalam perkuliahan (Salsabila *et al.*, 2022). Ketika tubuh berhadapan dengan keadaan stres, tubuh akan mencari jalan keluar untuk mengatasinya dengan mekanisme coping. Strategi ini adalah usaha untuk melakukan adaptasi diri dalam mengurangi tekanan pada situasi stres dan memulihkan kembali kondisi psikologis tubuh (Andriyani, 2019). Madison Yuhasnara *et al.* (2024) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa stres akademik dapat membawa dampak pada mekanisme coping yang cenderung negatif pada mahasiswa. Pada saat stres, *adrenocorticotropin hormone* (ACTH) pada tubuh akan meningkat dan memicu sekresi kortisol oleh korteks kelenjar adrenal. Kortisol yang tinggi ini dapat memicu perubahan pola makan. Salah satunya yaitu konsumsi makanan yang manis dan tinggi kandungan lemak (Ramadhani & Mahmudiono, 2021; Sherwood, 2014). Stres yang terjadi dalam jangka pendek dapat berkontribusi dalam penurunan nafsu makan, tetapi jika stres bertahan dalam jangka waktu panjang

maka akan memicu peningkatan nafsu makan oleh kortisol pada pembuluh darah tubuh (Ramadhani & Mahmudiono, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Novianti & Soeyono (2024) menyebutkan bahwa stres merupakan pemicu terjadinya *emotional eating*. *Emotional eating* yang tidak terkendali dapat berakibat pada terjadinya eating disorder atau gangguan makan (Madison Yuhasnara *et al.*, 2024). Hasil studi oleh Renaldi & Murdiana (2025) yang melibatkan mahasiswa sebagai responden penelitiannya menyebutkan bahwa prevalensi kecenderungan gangguan makan semakin bertambah seiring dengan meningkatnya kondisi stres akademik. Data prevalensi terkait gangguan makan di Indonesia juga masih sedikit dan belum diketahui secara pasti (Renaldi & Murdiana, 2025). Dari permasalahan yang telah dipaparkan, kajian ini ditujukan untuk meninjau lebih lanjut dengan menggunakan kajian literatur atau *literature review* mengenai hubungan tingkat stres akademik dengan kecenderungan gangguan makan pada mahasiswa program sarjana di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur (*literature review*) dengan desain deskriptif. Kajian dilakukan untuk meninjau dan menganalisis berbagai hasil penelitian yang relevan mengenai gangguan makan, stres akademik, dan mahasiswa. Lokasi penelitian bersifat non-fisik karena bersumber dari database daring, sementara waktu pelaksanaan kajian berlangsung dalam rentang tahun 2020 hingga 2025 sesuai dengan batasan artikel yang ditelusuri.

Instrumen penelitian berupa daftar checklist artikel yang memenuhi kriteria inklusi, dengan kata kunci tertentu yang digunakan dalam proses penelusuran melalui database terstandarisasi seperti Google Scholar, Science Direct, PubMed, dan ResearchGate. Sebanyak tujuh artikel yang relevan berhasil dikumpulkan dan dianalisis secara sistematis. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menelaah metode, hasil, dan temuan dari masing-masing artikel untuk disusun dalam bentuk sintesis tematik.

Penelitian ini tidak melibatkan subjek manusia secara langsung, sehingga tidak memerlukan intervensi atau pengumpulan data primer. Namun, tetap memperhatikan prinsip etika akademik dalam pengutipan dan penggunaan sumber, serta menjaga integritas ilmiah dalam proses analisis dan pelaporan hasil kajian.

HASIL

Berdasarkan penelusuran beberapa artikel sebagai sumber penelitian yang relevan dengan topik kajian literatur ini, hasil analisis disajikan pada tabel berikut

Tabel 1. Daftar Artikel

No	Judul	Penulis	Asal Sampel	Metode	Hasil Penelitian
1.	Tingkat Stres Akademik dan Risiko <i>Eating Disorder</i> pada Mahasiswa Gizi Tingkat Akhir Universitas Brawijaya	Zulhadiman, Sofhin Madison Yuhasnara, Nurul Brawijaya, Muslihah (2023)	Mahasiswa gizi tingkat akhir Universitas Brawijaya.	Metode kuantitatif pendekatan analitik observasional, desain <i>cross sectional</i> , dan teknik pengambilan sampel dengan <i>sampling jenuh</i> .	Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan risiko eating disorder pada mahasiswa tingkat akhir Gizi dan Dietision Universitas Brawijaya ($p = 0,000 < 0,05$). Didapatkan responden dengan tingkat stres akademik sedang (72,7%), stres akademik berat (12,1%), dan risiko mengalami eating disorder (32,6%). Koefisien korelasi memiliki arah hubungan positif dan kekuatan lemah ($r = 0,349$). Nilai ini menjadi bukti penelitian bahwa

					semakin tinggi tingkat stress akademik maka semakin tinggi juga mahasiswa yang mengalami kecenderungan eating disorder.
2.	Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Gangguan Makan pada Mahasiswa di Universitas Negeri Makassar	Renaldi dan Siti Murdiana (2025)	Mahasiswa aktif dari tiga fakultas di Universitas Negeri Makassar.	Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan analitik observasional, desain <i>cross sectional</i> , dan teknik pengambilan sampel <i>accidental sampling</i> dengan sub-analisis sampel.	Dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kecenderungan gangguan makan pada mahasiswa ($p = 0,000 < 0,05$). Koefisien korelasi antara variabel stres akademik dan kecenderungan gangguan makan memiliki kategori hubungan sedang dengan arah positif ($r = +0,397$). Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat stress akademik maka semakin banyak mahasiswa yang mengalami kecenderungan <i>eating disorder</i> .
3.	Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan <i>Eating Disorder</i> Mahasiswa PBI yang Menyusun Skripsi	Alwiyah Dwi Pratiwi dan Fx Wahyu Widiantoro (2025)	Mahasiswa akhir Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di Universitas Negeri Yogyakarta.	Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan analitik observasional, desain <i>cross sectional</i> .	Terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kecenderungan <i>eating disorder</i> pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Yogyakarta ($0,000 < 0,005$). Koefisien korelasi bernilai positif ($r = +0,612$) sehingga dapat dinyatakan bahwa semakin tinggi tingkat stress akademik yang dialami maka semakin banyak mahasiswa yang mengalami kecenderungan <i>eating disorder</i> .
4.	Hubungan Stres Akademik dengan Gangguan Makan (<i>Eating Disorder</i>) pada Mahasiswa FK UWKS	Dani Setiawan, Dorta Simamora, dan Harya Narottama (2025)	Mahasiswa FK UWKS Angkatan 2021 menjelang Ujian SOOCA.	Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan analitik observasional, desain <i>cross sectional</i> , dan teknik pengambilan sampel dengan <i>simple random sampling</i> .	Didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan <i>Eating Disorder</i> pada Mahasiswa FK UWKS Angkatan 2021. Hal ini didukung dengan hasil nilai t hitung $0,753 > 0,235$ dan $\text{Sig. (2 tailed)} = 0,000 < 0,05$.
5.	Hubungan Tingkat Stress dan <i>Eating Disorder</i> dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Akhir	Nurhazizah Br Said, Inda Puspitasari Sari, Agil Maritho Lauchan, Anggun Sheillawany, Amelia Resita, Elvina, Anggi	Mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Islam Negeri Sumatera Utara.	Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan analitik observasional, desain <i>cross sectional</i> , dan teknik pengambilan sampel dengan <i>random sampling</i> .	Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kecenderungan <i>eating disorder</i> dengan p -value $0,038$ ($p = < 0,05$). Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara gangguan makan, status gizi dengan p -value $0,313$ ($p > 0,05$).

Febrian, Arini
Aisyahfira
Wijaya
(2024)

Kajian literatur ini mengkaji lima artikel penelitian yang membahas hubungan antara stres akademik dan kecenderungan gangguan makan (eating disorder) pada mahasiswa. Penelitian pertama oleh Zulhadiman *et al.* (2023) dilakukan pada mahasiswa gizi tingkat akhir Universitas Brawijaya dan menunjukkan hubungan signifikan antara stres akademik dan eating disorder dengan korelasi positif lemah. Penelitian kedua oleh Renaldi dan Siti Murdiana (2025) pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar juga menemukan hubungan signifikan dengan kekuatan korelasi sedang. Penelitian ketiga oleh Alwiyah Dwi Pratiwi dan Fx Wahyu Widiantoro (2025) meneliti mahasiswa akhir Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di Universitas Negeri Yogyakarta dan menunjukkan korelasi positif yang kuat antara stres akademik dan eating disorder.

Selanjutnya, penelitian keempat oleh Dani Setiawan *et al.* (2025) dilakukan pada mahasiswa FK UWKS angkatan 2021 menjelang ujian SOOCA, yang menunjukkan hubungan signifikan antara stres akademik dan gangguan makan berdasarkan hasil uji statistik. Penelitian kelima oleh Nurhazizah Br Said *et al.* (2024) pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara menemukan hubungan signifikan antara stres dan eating disorder, namun tidak menemukan hubungan langsung antara gangguan makan dan status gizi.

Secara keseluruhan, kelima artikel menunjukkan konsistensi bahwa stres akademik berperan dalam meningkatkan risiko gangguan makan pada mahasiswa. Meskipun kekuatan korelasi bervariasi, arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin besar kecenderungan mahasiswa mengalami eating disorder. Temuan ini memperkuat urgensi intervensi psikososial dan edukatif dalam lingkungan akademik untuk mencegah dampak negatif stres terhadap perilaku makan mahasiswa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dari penelusuran artikel relevan yang telah dirangkum, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres akademik dan gangguan makan pada sampel penelitian yang melibatkan mahasiswa dari beberapa universitas di Indonesia. Artikel penelitian yang telah dikumpulkan tersebut menunjukkan bahwa stres merupakan salah satu faktor risiko yang dapat memicu terjadinya gangguan makan. Tingkat stres pada lingkup akademik yang mendorong kejadian gangguan makan pada penelitian tersebut memiliki keterkaitan terhadap tingkat pendidikan responden yang dilibatkan, yaitu pada mahasiswa perguruan tinggi dengan program strata pertama atau sarjana.

Mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Madison Yuhasnara *et al.* (2024) pada 132 responden, dapat diketahui bahwa hasil penelitian didominasi oleh tingkat stres akademik sedang sebanyak 96 responden (72,7%). Di sisi lain, untuk variabel risiko gangguan makan, telah diperoleh bahwa sebanyak 43 responden (32,6%) mengalami risiko tersebut. Menurut hasil uji *spearman rank correlation*, didapatkan tingkat signifikansi $p = 0,000$, dan arah hubungan koefisien korelasi yang positif $r = +0,349$. Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan risiko *eating disorder* pada mahasiswa tingkat akhir Gizi dan Dietisioner Universitas Brawijaya. Koefisien korelasi tersebut juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stress akademik yang dialami maka semakin banyak mahasiswa yang memiliki risiko *eating disorder*. Stres akademik diketahui dapat

mendorong individu untuk mencari mekanisme coping negatif, salah satunya dengan mengalihkan perhatian ke makanan. Bahkan dikatakan bahwa mahasiswa yang mempelajari ilmu gizi juga tidak dipungkiri memiliki risiko gangguan makan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Cynthia *et al.* (2023) yang melibatkan mahasiswa program studi Gizi di UPN Veteran Jakarta, bahwa terdapat 30,7% responden yang memiliki risiko gangguan makan.

Penelitian yang dilakukan Renaldi & Murdiana (2025) yang melibatkan 421 mahasiswa sebagai responden awal, menghasilkan temuan bahwa terdapat 198 responden yang mengalami kecenderungan gangguan makan. Responden ini dilibatkan dalam penelitian selanjutnya untuk mengetahui tingkat stres mereka. Hasil tingkat stres yang didapatkan yaitu sebanyak 140 responden memiliki tingkat stres kategori sedang yang mendominasi, lalu tingkat stres kategori rendah sebanyak 35 responden (16,43%), dan tingkat stres kategori tinggi sebanyak 38 responden (17,84%). Hasil uji *spearman rank correlation* menunjukkan tingkat signifikansi $p = 0,000 < 0,05$ dan arah hubungan koefisien korelasi yang positif $r = +0,397$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan kecenderungan gangguan makan pada mahasiswa di Universitas Negeri Makassar. Semakin tinggi tingkat stress akademik yang dialami maka semakin banyak juga mahasiswa yang mengalami kecenderungan gangguan makan. Penelitian ini menemukan bahwa dominasi responden memiliki kontrol makan yang kurang (80%). Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa penyebab utama dari gangguan makan mayoritas dikarenakan adanya stres akademik (52%). Hal ini sejalan dengan penelitian Ramadhani & Mahmudiono (2021) yang menyatakan bahwa pada fase remaja, kontrol diri terhadap makanan yang lebih sehat akan sukar ketika terdapat makanan yang lebih enak di sekitarnya, bahkan makanan yang tidak sehat sekalipun.

Pratiwi & Widiantoro (2025) dalam penelitiannya yang menggunakan responden sebanyak 75 mahasiswa dengan hasil uji linearitas menyebutkan bahwa terdapat korelasi linear yang signifikan antara variabel stres akademik dan eating disorder. Hal ini dibuktikan dengan nilai F sebesar 50,685. Hasil uji tingkat signifikansi dengan uji korelasi pearson menghasilkan $p = 0,000 < 0,005$. Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kecenderungan eating disorder pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi di Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Negeri Yogyakarta. Koefisien korelasi dalam penelitian ini yaitu positif $r = +0,612$, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat stress akademik yang dialami mahasiswa maka semakin tinggi juga mahasiswa yang memiliki kecenderungan gangguan makan. Pada penelitian ini disebutkan bahwa penyebab utama kecenderungan gangguan makan yaitu terdapat kontribusi faktor psikologis, seperti anxietas dan mahasiswa yang tidak mampu mengelola tingkat stresnya. Pernyataan ini sejalan dengan yang dinyatakan oleh Tan *et al.* (2023), dimana regulasi emosi yang buruk, kecemasan, dan depresi diasosiasikan dengan kejadian *eating disorders*.

Penelitian Setiawan *et al.* (2025) yang melibatkan 68 responden menghasilkan temuan bahwa terdapat 58 responden (85,3%) yang mengalami gejala stres akademik tingkat sedang. Jumlah ini mendominasi penelitian, dimana selanjutnya terdapat 10 responden (14,7%) memiliki gejala sedang serta tidak ditemukan responden dengan gejala stres akademik tingkat ringan. Penelitian ini juga mengemukakan bahwa terdapat 53 responden (77,94%) memiliki gejala *eating disorder ringan*, 9 responden (13,24%) pada gejala sedang, dan 6 responden (8,82%) memiliki gejala berat. Hasil uji korelasi pearson menghasilkan nilai korelasi yaitu 0,753, hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara stres akademik dengan gangguan makan. Nilai signifikansi juga menunjukkan nilai p value $0,000 < 0,05$, dimana hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan gangguan makan (*eating disorder*) pada mahasiswa FK Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Angkatan 2021 menjelang ujian SOOCA. Dijelaskan pada penelitian ini bahwa pemicu stres akademik

pada mahasiswa adalah ekspektasi tinggi dari keluarga sehingga hal ini mendorong mahasiswa cenderung akan merasa bersalah jika keluarga mereka kecewa dengan hasil akademiknya. Di sisi lain, penyebab utama gangguan makan pada responden adalah karena takut akan kelebihan berat badan, terlibat dalam perilaku diet, dan memiliki perasaan bersalah setelah makan. Hasil penelitian ini juga menyebutkan bahwa stres akademik berdampak pada kesejahteraan mental dan pola makan mahasiswa serta dapat mendorong mereka untuk makan secara emosional. Hal ini sejalan dengan penelitian Wijayanti *et al.* (2019) yang menyatakan bahwa semakin tinggi stress seseorang maka akan meningkatkan skor perilaku *emotional overeating*.

Penelitian Br Said *et al.* (2024) dengan 80 responden menyatakan bahwa responden pada penelitiannya yang memiliki tingkat stres kategori sedang yaitu 71 responden (88%), kategori ringan sebanyak 4 responden (5%) dan kategori stres berat sebanyak 5 responden (6,2%). Di sisi lain, diketahui terdapat responden yang mengalami gangguan makan sebanyak 75 responden (93,8%). Hasil dari uji statistik dengan uji chi-square menghasilkan temuan $p\text{-value} = 0,038$ ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gangguan makan Mahasiswa/i tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Namun, uji statistik pada status gizi tidak menemukan hubungan yang signifikan dimana dibuktikan dengan $p\text{-value} = 0,313$ ($p > 0,05$). Tuntutan akademik merupakan salah satu penyebab utama kejadian stres pada mahasiswa dan Br Said *et al.* mengutip pernyataan tersebut dari beberapa penelitian lainnya juga. Hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gangguan makan mahasiswa pada penelitian ini dipicu oleh peran *stressor* yang dapat berupa tekanan akademik serta ketidakpuasan terhadap penampilan tubuh yang menyebabkan persepsi tubuh negatif. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Zulfa (2024) yang menyatakan bahwa masalah ketidakpuasan bentuk tubuh pada responden penelitian tersebut dapat memiliki dampak pada pikiran yang negatif, mempengaruhi status gizi remaja, dan merupakan salah satu subskala dari kecenderungan *eating disorder*. Oleh karena itu, untuk mencegah terjadinya gangguan makan, perlu dilakukan pencegahan terhadap pemicu stres akademik yang dapat dimulai dengan langkah pengelolaan stress, mencari dukungan psikologis, serta perencanaan program konseling (Ilhamsyah *et al.*, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Tri Novita *et al.* (2025) menyebutkan bahwa terdapat beberapa strategi penanganan stres mahasiswa yang dapat dilakukan, salah satunya yaitu dengan mengisi waktu luang dengan hobi atau kegemaran, berbagi cerita dengan teman sebaya, tidur atau istirahat, serta beribadah. Pencegahan dengan pengelolaan stres diharapkan dapat menurunkan level stres yang dapat dimaksimalkan melalui upaya pengembangan dan optimalisasi layanan bimbingan konseling (Barseli & Ifdil, 2017). Upaya preventif bimbingan konseling juga dapat dilakukan secara individual yang melibatkan komunikasi dua arah antara konselor dan mahasiswa. Konseling individual ini dinilai efektif dalam proses regulasi tekanan akademik mahasiswa dan dapat dilakukan dengan beberapa teknik seperti manajemen waktu, relaksasi, *mindfulness*, hingga relaksasi otot progresif (Muhammad Ubaydillah *et al.*, 2025).

Strategi lain yang dapat dilakukan yaitu menerapkan *mindful eating* atau kesadaran penuh dalam melakukan aktivitas makan sehari-hari (Intan Ramadhani *et al.*, 2024). Teknik ini dapat memengaruhi pandangan diri terhadap kepuasan bentuk tubuh, rasa lapar, hingga rasa puas ketika makan. Silva *et al.* (2025) menyebutkan bahwa intervensi dengan dasar *mindfulness* dapat memberikan dampak positif pada persepsi bentuk tubuh dan perbaikan pola makan pada pola makan mahasiswa dalam penelitiannya (Silva *et al.*, 2025). Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan Shinta *et al.* (2025), disebutkan bahwa program konseling berbasis *mindfulness* secara signifikan dapat mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Program ini berfokus pada praktik *mindfulness* seperti teknik meditasi dan kesadaran kognitif yang berbeda dengan konseling tradisional. Hal ini dapat memberikan peluang yang lebih efektif pada

mahasiswa (Shinta *et al.*, 2025). *Mindful eating* untuk mencegah kasus kecenderungan gangguan makan juga dapat diaplikasikan sebagai salah satu langkah edukasi digital seperti melalui video animasi yang dikembangkan oleh Intan Ramadhani *et al.* (2024), dimana disebutkan dalam penelitian tersebut bahwa upaya ini dapat berperan sebaai media pembelajaran untuk mengekskali pengetahuan terkait *mindful eating* yang nantinya dapat mengatasi masalah *eating disorders* pada mahasiswa (Intan Ramadhani *et al.*, 2024).

Menurut penelitian Putri *et al.* (2023) yang melibatkan 72 universitas di Indonesia, sebagian besar universitas di Indonesia masih kurang maksimal dalam menerapkan kebijakan formal untuk menanggapi kasus *distress psikologis* pada mahasiswa. Dijelaskan juga pada studi tersebut bahwa masih terdapat jarak antara dosen dan mahasiswa untuk membahas terkait kesehatan mental sehingga dukungan psikologis berlapis dari tingkat institusi hingga tingkat mahasiswa sangat diperlukan (Putri *et al.*, 2023). Dukungan psikologis dalam upaya preventif ini dapat berasal dari teman sebaya, layanan konseling, serta lokakarya tentang manajemen stres mahasiswa (Madison Yuhasnara *et al.*, 2024). Dukungan secara emosional ini juga dapat berasal dari orang tua dan tenaga pendidik untuk menciptakan lingkungan yang kondusif (Claudya *et al.*, 2025). Hal tersebut berpengaruh terhadap perubahan pola makan karena pengelolaan tekanan psikologis sejak dini dapat mencegah perilaku makan maladaptif seperti *emotional eating* (Ningtyas & Isaura, 2024).

Strategi pencegahan efektif selanjutnya yaitu dapat dimulai dari diri sendiri dengan menghindari *fast food* dan mengganti konsumsi makanan sehat seperti sayur dan buah, memelihara kualitas tidur yang baik, saling memberikan dukungan antar sesama mahasiswa baik secara sosial maupun emosional (Nikarli *et al.*, 2024). Selain dari diri sendiri, pihak lain seperti dosen pengajar, tenaga kesehatan, wali mahasiswa juga berperan penting untuk andil dalam pengelolaan stres mahasiswa yang dapat berdampak pada pola makan mereka. Memperluas pengetahuan mereka melalui media lain seperti penelitian, buku, serta seminar dapat diterapkan, terutama dalam mengenali strategi untuk membedakan rasa lapar fisik dan rasa lapar karena emosi yang melibatkan pelampiasan dengan makanan. Mahasiswa juga dapat melakukan aktivitas lain seperti mengembangkan hobinya. Jika upaya tersebut sudah tidak dapat diatasi sendiri maka mahasiswa disarankan untuk mencari pertolongan tenaga profesional (Dewi *et al.*, 2023). Di samping langkah pencegahan, *screening* gangguan makan juga perlu digarisbawahi sebagai langkah penting dalam kasus ini. Intervensi dari pihak kampus memegang peran yang krusial dalam pencegahan dini mahasiswa dengan gangguan makan (Daly & Costigan, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur yang telah dianalisis secara rinci pada artikel ini, dapat ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan kecenderungan gangguan makan pada mahasiswa program sarjana di Indonesia. Kajian ini juga membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat stress akademik pada mahasiswa maka semakin tinggi juga kecenderungan gangguan makan yang akan dialaminya. Faktor lain seperti keadaan keluarga dan mekanisme coping tiap mahasiswa yang berbeda juga dapat memoderasi hubungan kedua kondisi ini. Hasil tinjauan ini mengemukakan bahwa pentingnya mahasiswa untuk mencari dukungan psikologis, serta perencanaan program konseling manajemen stres dalam lingkup pendidikan, terutama dalam tingkat perguruan tinggi. Mahasiswa sebagai kelompok yang rentan terhadap stres akademik juga harus memperhatikan kebiasaan makan mereka dengan menerapkan pola hidup sehat. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengetahui mekanisme hubungan tingkat stres akademik dengan kecenderungan gangguan makan pada mahasiswa sehingga dapat ditemukan strategi pencegahan yang lebih variatif dan efektif diterapkan untuk kedepannya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan dan arahan yang telah diberikan oleh berbagai pihak yang membantu dalam penulisan kajian literatur ini. Ucapan ini ditujukan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan motivasi kepada penulis. Penulis juga ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada teman-teman yang telah memberikan dukungan selama ini. Penulis berharap agar artikel ini mampu memberikan referensi tambahan yang bermanfaat bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adom, D., Chukwuere, J., & Osei, M. (2020). Academic Stress among Faculty and Students in Higher Institutions. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 28(2), 1055–1064.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition Text Revision*. American Psychiatric Association.
- Andriyani, J. (2019). *Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis*. 2(2), 2019. <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>
- Badan Penelitian dan Pengembangan. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*.
- Br Said, N., Puspitasari Sari, I., Maritho Lauchan, A., Sheillawany, A., Resita, A., Febrian, A., & Aisyahfira Wijaya, A. (2024). HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN EATING DISORDER DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA AKHIR. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 12755–12765.
- Cynthia, H., Fransiske Simanungkalit, S., Studi Gizi Program Sarjana, P., & Ilmu Kesehatan, F. (2023). *The Relationship Between Body Image, Eating Disorders and Stress Levels With Nutritional Status of Nutrition Students UPN Veteran Jakarta*. 15(1).
- Daly, M., & Costigan, E. (2022). Trends in eating disorder risk among U.S. college students, 2013–2021. *Psychiatry Research*, 317. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114882>
- Hanifa, T., & Paramita, P. P. (2022). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kecenderungan Bulimia Nervosa pada Remaja Wanita. *Mental (BRPKM)* 2022, 2(1), 631–639.
- Ilhamsyah, F., Indah, M., Pratiwi, Amanda, S. L., & Alrefi. (2023). An Overview of Palembang Teacher Training Students Academic Stress. *Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)*, 2.
- Madison Yuhsnara, S., Muslihah, N., & Zulhadiman. (2024). *Tingkat Stres Akademik dan Risiko Eating Disorder pada Mahasiswa Gizi Tingkat Akhir Universitas Brawijaya: A Crossectional Study*. 13(2), 188–195. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Novianti, P., & Soeyono, R. D. (2024). Hubungan Tingkat Stres dan Emotional Eating dengan Asupan Gula dari Minuman Manis Kemasan pada Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Kampus Ketintang). *MEDIC NUTRICIA* 2024, 8(5), 25–31. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2018). Risk of disordered eating attitudes and its relation to mental health among university students in ASEAN. *Eating and Weight Disorders*, 23(3), 349–355. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0507-0>

- Pratiwi, A. D., & Widiantoro, F. W. (2025). Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Eating disorder Mahasiswa PBI yang Menyusun Skripsi. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 6(3), 1103–1111. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i3.789>
- Ramadhani, N., & Mahmudiono, T. (2021). Academic Stress Is Associated with Emotional Eating Behavior Among Adolescent. *National Nutrition Journal*, 16(1), 38–47. <https://doi.org/10.204736/mgi.v16i1>
- Renaldi, & Murdiana, S. (2025). Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Gangguan Makan pada Mahasiswa di Universitas Negeri Makassar. In *Journal of Correctional Issues* (Vol. 8, Issue 1). [https://doi.org/https://doi.org/10.56799/jceki.v3i5.5003](https://doi.org/10.56799/jceki.v3i5.5003)
- Salsabila, D. F., Hidayat, I. N., & Ramdani, Z. (2022). Stres Akademik dan Perceived Social Support sebagai Prediktor Kesehatan Mental Remaja Akhir. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 8(2), 173. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.76711>
- Setiawan, D., Simamora, D., Narottama, H., Studi, M. P., Dokter, P., Kedokteran, F., Kusuma, W., Bagian Biomedik, D., Bagian Obstetri, D., & Ginekologi, D. (2025). Seminar Nasional COSMIC ke-3 Kedokteran Prosiding Seminar Nasional COSMIC ke-3 Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. *Prosiding Seminar Nasional COSMIC Kedokteran*, 55.
- Sherwood, L. (2014). *Human Physiology From Cells to Systems* (9th ed.). Cengage Learning .
- Tan, E. J., Raut, T., Le, L. K. D., Hay, P., Ananthapavan, J., Lee, Y. Y., & Mihalopoulos, C. (2023). The association between eating disorders and mental health: an umbrella review. In *Journal of Eating Disorders* (Vol. 11, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00725-4>
- Wijayanti, A., Margawati, A., Wijayanti, H. S., & x. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>
- Zulfa, T. (2024). Hubungan Body Image dan Kecenderungan Eating Disorder dengan Status Gizi pada Remaja Putri Sabilurrasyad. *Nutrition Research and Development Journal*, 1. <https://journal.unnes.ac.id/journals/nutrizione/index>