

Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan *Eating disorder* Mahasiswa PBI yang Menyusun Skripsi

The Relationship between Academic Stress and the Tendency of *Eating disorders* in PBI Students Writing Theses

Alwiyah Dwi Pratiwi^(1*) & Fx Wahyu Widiantoro⁽²⁾

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta, Indonesia

Disubmit: 27 Juni 2025; Diproses: 21 Juli 2025; Diaccept: 27 Agustus 2025; Dipublish: 03 September 2025

*Corresponding author: allwiyahd.dpr@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa sering menganggap skripsi sebagai tugas yang paling berat dan sulit karena harus melalui proses penelitian yang panjang dan membutuhkan usaha yang lebih besar daripada saat menyelesaikan tugas perkuliahan. Tidak jarang terdapat mahasiswa yang mengalami tekanan karena skripsi. Perasaan terbebani dan tidak mampu dalam proses penggeraan skripsi sering kali menyebabkan mahasiswa merasakan stres akademik. Stres akademik yang dihadapi mahasiswa mampu memicu munculnya berbagai gangguan psikologis, salah satunya yaitu *eating disorder* atau gangguan makan. Penelitian ini ditujukan guna menganalisis korelasi antara stres akademik dengan kecenderungan gangguan pola makan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di Universitas Negeri Yogyakarta yang sedang menyelesaikan skripsi. Penelitian ini memakai metode penelitian kuantitatif, serta teknik analisis data korelasi pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya ada korelasi positif dan signifikan antara stress akademik dengan kecenderungan *eating disorder* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Yogyakarta ($0,000 < 0,005$). Semakin tinggi tingkat stress akademik yang dialami, semakin tinggi juga mahasiswa memiliki kecenderungan untuk mengalami *eating disorder*.

Kata Kunci: *Eating Disorder*; Mahasiswa; Skripsi; Stress Akademik.

Abstract

Students often perceive writing a thesis as the most challenging and difficult task, as it involves a lengthy research process and requires greater effort compared to completing regular coursework. It is not uncommon for students to experience pressure due to their thesis. Feelings of being overwhelmed and incapable during the thesis writing process often lead to academic stress. This academic stress can trigger various psychological disorders, one of which is an eating disorder. This study aims to examine the correlation between academic stress and the tendency toward eating disorders among students of the English Education Study Program at Yogyakarta State University who are currently working on their thesis. This research employs a quantitative method and uses Pearson correlation for data analysis. The results present a positive and significant relationship between academic stress and the tendency toward eating disorders among English Education students working on their thesis in Yogyakarta ($0.000 < 0.005$). The higher the level of academic stress experienced, the greater the tendency for students to develop eating disorders.)

Keywords: Academic Stress; *Eating Disorder*; Students; Thesis.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i3.789>

Rekomendasi mensitisasi :

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.

PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan tahap yang ditempuh mahasiswa dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi yang tidak lepas dari berbagai dinamika dan tantangan akademik. Mahasiswa sering dihadapkan dengan berbagai tantangan dalam menyelesaikan beragam tugas seperti tugas kuliah, tugas kelompok, ujian semester, dan penulisan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan. Di antara berbagai tugas tersebut, periode yang penuh tantangan bagi mahasiswa adalah saat proses penyusunan skripsi. Untuk menghadapi berbagai tugas tersebut mahasiswa tidak hanya harus memiliki kemampuan intelektual saja, namun juga manajemen waktu dan kemampuan dalam mengatasi stres akademik yang mungkin muncul selama proses pembelajaran tersebut berlangsung. Beban akademik yang semakin bertambah seiring dengan tingginya tingkat pendidikan ini juga dapat memicu adanya tekanan psikologis. Apabila tekanan yang muncul tidak dikendalikan dengan optimal, hal itu bisa memberi dampak buruk pada kesehatan mental mahasiswa, sehingga mahasiswa diharapkan mampu mengatasi tekanan yang dialami (Yusoff et al., 2013).

Saat memasuki tahap penulisan skripsi, mahasiswa sering menganggap skripsi sebagai tugas yang paling berat dan sulit karena harus melalui proses penelitian yang panjang dan membutuhkan usaha yang lebih besar daripada saat menyelesaikan tugas perkuliahan. Oleh karena itu, tidak jarang terdapat mahasiswa yang mengalami tekanan karena hal tersebut. Perasaan terbebani dan tidak mampu dalam proses penggerjaan skripsi sering kali menyebabkan

mahasiswa mengalami stres yang kemudian dapat memperburuk kondisi mental dan fisik mahasiswa (Pritchard et al., 2007). Stres akademik yang dialami mahasiswa dapat memicu munculnya berbagai gangguan psikologis, salah satunya yaitu *eating disorder* atau gangguan makan (Tavolacci et al., 2013).

Menurut American Psychiatric Association (APA), *eating disorder* adalah sebuah kondisi yang melibatkan adanya gangguan pola makan seperti pola makan tidak teratur atau pola makan yang tidak sehat yang bisa memengaruhi kesehatan fisik maupun mental individu. Terdapat beberapa jenis gangguan makan yakni bulimia nervosa, anoreksia nervosa, serta *binge-eating disorder*. Beberapa jenis gangguan makan ini ditandai oleh adanya perilaku makan yang tidak sehat (American Psychiatric Association, 2013). Menurut Fairburn (2008), dalam teori Cognitive Behavioral Theory of *Eating disorders* menjelaskan bahwa *eating disorder* terjadi karena adanya distorsi kognitif terkait makanan, bentuk tubuh, dan berat badan. Teori ini menekankan bahwa individu yang mengalami *eating disorder* memiliki sistem evaluasi diri yang bergantung pada kemampuan dalam mengontrol makanan, berat badan, dan bentuk tubuh. Hal tersebut selaras akan temuan Treasure et al. (2020) yang mengembangkan model PEACE (*Purposeful, Emotion, Action, Cognitive, and Environmental*) pathway yang menjelaskan bahwa *eating disorder* berkembang melalui interaksi kompleks antara faktor psikologis, biologis, serta lingkungan, dimana stres dapat menjadi pemicu utama dalam perkembangan masalah *eating disorder* ini.

Fairburn & Harrison (2003) juga mengungkapkan bahwa kondisi psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres dapat menjadi faktor yang mempengaruhi munculnya masalah gangguan makan atau *eating disorder*. Beberapa individu terkadang menggunakan makanan sebagai salah satu cara sebagai mekanisme coping atau bentuk pertahanan terhadap tekanan emosional yang dihadapi. Salah satu faktor penyebab *eating disorder* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu faktor psikologis berupa stres akademik yang berkontribusi terhadap munculnya masalah gangguan makan. Delinsky & Wilson, (2008) menyatakan bahwa stres akademik yang terjadi dalam proses penggerjaan skripsi, sudah melalui pengidentifikasiannya sebagai salah satu faktor yang mampu memicu munculnya *eating disorder* dan juga memperburuk masalah *eating disorder* pada mahasiswa. Fairburn (2008) menjelaskan bahwa dalam kondisi stres yang tinggi, individu cenderung menggunakan atau memanfaatkan makanan sebagai salah satu cara untuk mengatasi stres. Hal ini dapat berupa emotional eating, restricting intake, atau binge eating sebagai bentuk respons dan pertahanan diri terhadap stres yang dialami. Selanjutnya apabila terjadi stres yang berkelanjutan, hal tersebut dapat mempengaruhi hormon di dalam tubuh yang berhubungan dengan nafsu makan, seperti kortisol, dan kemudian dapat menyebabkan munculnya gangguan pola makan (Bennett et al., 2013).

Menurut Gryzela & Ariana (2021), mahasiswa yang tengah melaksanakan penyusunan skripsi kerap merasakan stres akademik karena tengat waktu yang

cukup ketat, adanya ekspektasi yang tinggi dari berbagai pihak, serta beban studi yang berat. Korelasi antara stres akademik dan *eating disorder* pada mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi penting untuk di analisis lebih lanjut mengingat hal tersebut memberikan dampak yang signifikan terhadap individu yang mengalaminya. Mahasiswa yang mengalami *eating disorder* memiliki risiko mengalami berbagai masalah kesehatan, seperti malnutrisi, gangguan kardiovaskular, dan masalah pencernaan (Schmidt et al., 2006). Selain itu, perpaduan antara stres akademik dan *eating disorder* juga dapat menciptakan siklus negatif yang membuat satu kondisi ikut mempengaruhi kondisi lainnya, dan mengakibatkan penurunan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan (Claydon & Zullig, 2020).

Berdasarkan penelitian Ismail & Arshad (2017), diketahui bahwa faktor-faktor psikologis, termasuk stres akademik, memiliki hubungan yang erat dengan masalah gangguan makan atau *eating disorder* pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik dapat menjadi salah satu pemicu utama dari masalah gangguan makan atau *eating disorder*. Selain itu, penelitian oleh Irawan & Indriana (2018) di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro pun memperlihatkan terdapat korelasi antara stres akademik dengan pola makan tidak sehat pada mahasiswa, yang dapat memberikan tambahan bukti bahwa stres akademik dapat mempengaruhi perilaku makan individu. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Irawan & Indriana (2018) di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro juga memperlihatkan bahwasanya stres akademik bisa memberi

dampak terhadap pola makan tidak sehat pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik dapat memengaruhi perilaku makan individu dan menyebabkan masalah gangguan makan atau *eating disorder*.

Hal tersebut sejalan dengan masalah yang dialami oleh mahasiswa di salah satu perguruan tinggi yakni Universitas Negeri Yogyakarta, khususnya dalam Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris. Berdasarkan wawancara awal yang telah dilaksanakan, diketahui bahwa terdapat 4 dari 5 mahasiswa mengalami stres akademik dalam proses penyusunan skripsi dan juga *eating disorder*. Mereka mengatakan bahwa mereka mengalami stres akademik karena beban tugas yang berat dan pada saat mengerjakan tugas skripsi mereka cenderung melupakan jadwal makan yang seharusnya dan mengalami pola makan yang tidak teratur. Saat ini sebagian mahasiswa sudah mulai menyusun skripsi, namun di samping itu mereka masih harus melaksanakan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) selagi melakukan penyusunan skripsi yang menambah beban akademik pada mahasiswa.

Selain itu, pada proses penggeraan skripsi, mahasiswa di Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Negeri Yogyakarta diwajibkan untuk membuat skripsi menggunakan Bahasa Inggris. Hal ini pastinya merupakan tantangan tersendiri untuk mahasiswa pada proses penyelesaian skripsi. Penggunaan bahasa asing dalam penulisan karya ilmiah atau tugas akademik dapat meningkatkan tingkat stres yang dialami mahasiswa. Hal ini juga didukung oleh penelitian MacIntyre & Gardner (1991)

yang menunjukkan bahwa meskipun bahasa asing tersebut sudah dipelajari selama masa perkuliahan, mahasiswa yang menulis skripsi dalam bahasa asing dapat menghadapi tingkat stres yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang menulis skripsi dengan menggunakan bahasa ibu. Berdasarkan model PEACE yang dikemukakan oleh Treasure, et al. (2020), kondisi stres akademik yang diikuti oleh tantangan penggunaan bahasa asing dapat menciptakan situasi yang mendukung dan mempengaruhi munculnya masalah *eating disorder*.

Mahasiswa yang mengalami *eating disorder* lebih berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan, seperti malnutrisi, gangguan kardiovaskular, dan masalah pencernaan (Schmidt et al., 2006). Selain itu, perpaduan antara stres akademik dan *eating disorder* dapat menciptakan siklus negatif yang dapat membuat satu kondisi ikut mempengaruhi kondisi lainnya, dan mengakibatkan penurunan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan. Berdasarkan pemaparan tersebut, maka dapat diketahui bahwasanya stres akademik bisa memberi dampak negatif terhadap pola makan mahasiswa yang kemudian dapat menyebabkan masalah gangguan makan atau *eating disorder*. Meskipun demikian, belum banyak penelitian yang secara khusus membahas terkait korelasi antara stres akademik dengan *eating disorder* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi khususnya dengan bahasa asing. Oleh karena itu, penelitian ini mempunyai tujuan, yakni guna mengetahui apakah terdapat korelasi antara tingkat stres akademik dengan kecenderungan terjadinya *eating disorder* pada mahasiswa

di Universitas Negeri Yogyakarta yang sedang menyusun tugas akhir atau skripsi, serta merupakan mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai metode kuantitatif. Metode kuantitatif yakni teknik penelitian yang dipergunakan dalam menelaah populasi atau sampel tertentu dengan tujuan melaksanakan pengujian hipotesis yang sudah ditentukan sebelumnya. Penelitian ini bersifat sistematis, terstruktur, dan berbasis angka (Sugiyono, 2022).

Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu mahasiswa angkatan 2021 prodi Pendidikan Bahasa Inggris di Universitas Negeri Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan rumus slovin. Populasi mahasiswa berjumlah 298 orang, dan total sampel yang digunakan adalah sebanyak 75 mahasiswa.

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner ialah sarana yang dipakai dalam menghimpun data Berbentuk daftar pertanyaan atau pernyataan tertulis yang disusun secara sistematis. Tujuan utama kuesioner adalah untuk memperoleh informasi dari responden mengenai topik tertentu sesuai dengan kebutuhan penelitian (Sugiyono, 2019).

Data yang diperoleh akan diuji validitas dan reliabilitasnya terlebih dulu. Ketentuan uji validitas adalah jika nilai corrected item correlation $> 0,3$ artinya butir pertanyaan memiliki validitas yang baik, begitu juga sebaliknya (Azwar, 2017). Nilai reliabilitas bisa ditinjau berdasarkan nilai Cronbach's Alpha. Jikalau nilai

Cronbach's Alpha $> 0,6$ artinya alat ukur memiliki reliabilitas yang baik, begitu juga sebaliknya (Sugiyono, 2022). Sebelum peneliti melalukan uji hipotesis, artinya butuh dilaksanakan pengujian normalitas serta linearitas terlebih dulu. Uji normalitas data dalam penelitian ini memakai metode Kolmogorov-Smirnov. Ketentuannya adalah bila nilai $sig > 0,05$ artinya data yang didapatkan terdistribusi dengan normal, sementara bila nilai $sig < 0,05$ artinya data yang didapatkan tidak terdistribusi dengan normal. Ketentuan uji linearitas adalah bila nilai sig *linearity* $< 0,05$ atau sig *deviaton from linearity* $> 0,05$ artinya ada korelasi linear antara variabel bebas dengan terikat (Sugiyono, 2022).

Analisis data kemudian dilanjutkan memakai uji korelasi pearson. Uji Korelasi Pearson ialah teknik analisis data yang digunakan dalam mengukur tingkat korelasi linier antara dua variabel kuantitatif. Hasil uji ini dinyatakan dengan koefisien korelasi (r) yang memiliki nilai antara -1 sampai 1 . Nilai positif memperlihatkan korelasi linier, nilai negatif memperlihatkan korelasi yang berlawanan, sementara nilai mendekati 0 memperlihatkan bahwasanya tidak adanya korelasi. Ketentuan pada uji korelasi pearson adalah bila nilai $sig < 0,05$ artinya ada korelasi yang signifikan antara variabel independen dan dependen (Sugiyono, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

Variabel	Item	R Hitung	R Tabel	Ket
Stress Akademik (X)	X1.1	0.533	0.2272	Valid
	X1.2	0.671	0.2272	Valid
	X1.3	0.668	0.2272	Valid
	X1.4	0.679	0.2272	Valid
	X1.5	0.688	0.2272	Valid
	X1.6	0.731	0.2272	Valid
	X1.7	0.713	0.2272	Valid
	X1.8	0.756	0.2272	Valid
	X1.9	0.763	0.2272	Valid
	X1.10	0.588	0.2272	Valid
	X1.11	0.708	0.2272	Valid
	X1.12	0.745	0.2272	Valid
	X1.13	0.772	0.2272	Valid
	X1.14	0.709	0.2272	Valid
	X1.15	0.543	0.2272	Valid
	X1.16	0.644	0.2272	Valid
Eating disorder (Y)	Y1.1	0.780	0.2272	Valid
	Y1.2	0.814	0.2272	Valid
	Y1.3	0.781	0.2272	Valid
	Y1.4	0.688	0.2272	Valid
	Y1.5	0.689	0.2272	Valid
	Y1.6	0.783	0.2272	Valid
	Y1.7	0.708	0.2272	Valid
	Y1.8	0.461	0.2272	Valid
	Y1.9	0.734	0.2272	Valid
	Y1.10	0.685	0.2272	Valid
	Y1.11	0.419	0.2272	Valid
	Y1.12	0.340	0.2272	Valid
	Y1.13	0.370	0.2272	Valid

Tabel 2. Uji Reliabilitas Cronbach's Alpha

Variabel	Cronbach Alpha	Titik Kritis	Ket.
Stress akademik (X)	0.923	0.6	Reliabel
Eating disorder (Y)	0.879	0.6	Reliabel

Berdasarkan tabel 1, dari hasil uji validitas tersebut, terlihat bahwa semua item memiliki validitas yang baik. Hasil uji reliabilitas memperlihatkan bahwasanya alat ukur stress akademik memiliki nilai Cronbach's Alpha 0.923, kemudian instrumen *eating disorder* mempunyai nilai Cronbach's Alpha 0.879. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semua alat ukur reliabel. Setelah itu kemudian dilakukan uji normalitas dan linearitas. Hasil uji normalitas bisa dilihat melalui tabel 3. Nilai sig 0,2 menunjukkan bahwa data yang didapatkan terdistribusi dengan normal. Uji linearitas juga dilakukan dengan hasil yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual	
	N		75
Normal	Mean		.0000000
Parameters ^{a,b}	Std. Deviation		7.61474081
Most Differences	Absolute		.082
	Positive		.053
	Negative		-.082
Test Statistic			.082
Asymp. Sig. (2-tailed)			.200 ^{c,d}

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Eating disorder</i> *	Between Groups	(Combined)	4932.613	36	137.017	2.708	.002
Stress Akademik	Linearity		2564.310	1	2564.310	50.685	.000
	Deviation from Linearity		2368.303	35	67.666	1.337	.190
	Within Groups		1922.533	38	50.593		
	Total		6855.147	74			

Hasil uji linearitas memperlihatkan bahwa ada korelasi linear yang signifikan antara variabel *eating disorder* dengan stress akademik. Hal tersebut dapat dilihat dalam uji linearitas yang menghasilkan nilai F sebesar 50,685 dengan p-value = 0000 < 0.05, memperlihatkan bahwasanya korelasi antara *eating disorder* dengan stress akademik bersifat linear.

Uji korelasi pearson kemudian dilaksanakan guna memahami bagaimana korelasi antara *eating disorder* dan stress akademik. Hasil uji korelasi pearson bisa disaksikan melalui tabel berikut.

Tabel 5. Hasil uji korelasi pearson

		Stress Akademik
<i>Eating disorder</i>	Pearson Correlation	.612**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	75

Uji korelasi Pearson memperlihatkan bahwasanya ada korelasi yang signifikan antara stress akademik dengan *eating disorder* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Nilai koefisien korelasi (Pearson Correlation) sebesar 0.612, yaitu menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan korelasi kuat. Nilai signifikansi diketahui senilai $0.000 < 0.05$. Hasil tersebut memperlihatkan bahwasanya ada hubungan signifikan antara stress akademik dengan *eating disorder*. Hal ini menandakan, semakin tinggi tingkat stress akademik yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mengalami *eating disorder*.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwasanya ada korelasi positif sekaligus signifikan antara stress akademik dengan kecenderungan *eating disorder* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di Universitas Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi. Semakin tinggi tingkat stress akademik yang dialami, semakin tinggi juga kecenderungan mahasiswa mengalami *eating disorder*. Temuan ini selaras akan penelitian sebelumnya yang memaparkan bahwasanya stress merupakan faktor signifikan yang bisa memicu atau memperburuk gangguan makan (Smith & Anderson, 2018).

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menghadapi berbagai tekanan akademis, seperti tenggat waktu yang ketat, tuntutan untuk memperoleh hasil penelitian yang baik, serta ekspektasi tinggi dari dosen pembimbing. Tekanan ini dapat meningkatkan kecemasan dan stres, yang pada akhirnya berdampak pada pola makan mahasiswa. Aktivasi sistem saraf

simpatetik dan aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA) akibat stres meningkatkan produksi kortisol, yang dapat memicu perilaku makan berlebihan, terutama konsumsi makanan tinggi gula dan lemak (Smith & Anderson, 2018). Namun, beberapa mahasiswa justru mengalami penurunan nafsu makan sebagai respons terhadap stres yang berkepanjangan, yang dapat berujung pada pola makan yang sangat terbatas atau anoreksia nervosa (Fairburn & Harrison, 2003).

Selain faktor fisiologis, karakteristik mahasiswa di Yogyakarta yang dikenal memiliki budaya akademik yang kompetitif juga dapat memperburuk tingkat stres akademik. Perfeksionisme yang sering kali ditemukan pada mahasiswa dalam tahap akhir studi berperan dalam meningkatkan risiko gangguan makan. Mahasiswa yang memiliki standar akademik tinggi cenderung mengalami tekanan lebih besar jika tidak dapat memenuhi ekspektasi tersebut, yang dapat memicu gangguan makan seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa (Eisenberg et al., 2011). Faktor lain yang berkontribusi terhadap hubungan ini adalah kurangnya dukungan sosial. Mahasiswa yang merasa terisolasi atau tidak mendapatkan dukungan emosional dari teman dan keluarga lebih rentan mengalami gangguan makan. Kurangnya interaksi sosial selama proses penyusunan skripsi dapat meningkatkan perasaan kesepian dan kecemasan, yang selanjutnya memicu perilaku makan tidak sehat (Murray et al., 2016).

Penelitian ini juga selaras dengan Zulhadiman et al. (2024) yang memaparkan ada korelasi yang signifikan

positif antara tingkat stres akademik serta risiko *eating disorder* pada mahasiswa gizi tingkat akhir Universitas Brawijaya. Hal ini terjadi karena tekanan akademik yang tinggi, seperti tenggat waktu penyusunan skripsi, tuntutan akademik yang berat, serta kekhawatiran terhadap hasil penelitian, yang dapat memicu perilaku makan yang tidak teratur. Mahasiswa yang mengalami stress akademik cenderung mengatasi tekanan dengan mengubah pola makan, baik dengan makan berlebihan (*binge eating*) maupun membatasi asupan makanan secara ekstrem.

Faktor psikologis seperti kecemasan dan ketidakmampuan mengelola stres juga berkontribusi terhadap kecenderungan *eating disorder*. Ketika individu merasa terbebani oleh tugas akademik, mekanisme coping yang tidak sehat, seperti menggunakan makanan sebagai pelarian atau menghindari makan karena hilangnya nafsu makan, dapat muncul. Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya bahwa stress akademik merupakan faktor risiko bagi gangguan pola makan pada mahasiswa, khususnya untuk mereka yang ada dalam tahap akhir studi, yang mana tekanan akademik dan tuntutan pencapaian lebih tinggi dibandingkan tahap perkuliahan sebelumnya.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa stress akademik berperan dalam meningkatkan kecenderungan *eating disorder* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, khususnya pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di Universitas Yogyakarta. Dengan begitu, penting untuk mahasiswa agar mempunyai strategi yang efektif dalam mengelola stres, seperti mencari dukungan sosial yang memadai

dan menerapkan mekanisme coping yang sehat, guna meminimalkan dampak negatif stres terhadap pola makan.

SIMPULAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat korelasi signifikan antara tingkat stres akademik serta kecenderungan mengalami gangguan makan pada mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang lebih tinggi cenderung mempunyai pola makan yang tidak teratur, seperti mengurangi asupan makanan secara berlebihan (*restrictive eating*), mengalami episode makan dalam jumlah besar (*binge eating*), atau melakukan tindakan kompensasi seperti berolahraga secara ekstrem serta menggunakan obat penekan nafsu makan. Kondisi ini bisa memberi dampak pada kesehatan fisik serta mental mahasiswa, termasuk risiko gangguan pencernaan, perubahan berat badan yang tidak wajar, serta peningkatan kecemasan dan depresi yang berpotensi mengganggu performa akademik.

Hal ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik yang tinggi, terutama dalam tahap penyusunan skripsi, dapat berkontribusi terhadap perubahan pola makan yang kurang sehat. Dampak dari kondisi ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik tetapi juga kesejahteraan mental mahasiswa, termasuk risiko gangguan pencernaan, perubahan berat badan yang tidak wajar, serta peningkatan kecemasan dan depresi yang dapat memperburuk performa akademik. Dengan begitu, penting untuk memahami stres akademik sebagai faktor yang berpotensi mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior: A qualitative study of college students. *Appetite*, 60, 187-192.
- Claydon, E., & Zullig, K. J. (2020). Eating disorders and academic performance among college students. *Journal of American College Health*, 68(3), 320-325.
- Delinsky, S. S., & Wilson, G. T. (2008). Weight gain, dietary restraint, and disordered eating in the freshman year of college. *Eating Behaviors*, 9(1), 82-90.
- Eisenberg, D., Nicklett, E. J., Roeder, K., & Kirz, N. E. (2011). Eating disorder symptoms among college students: Prevalence, persistence, correlates, and treatment-seeking. *Journal of American College Health*, 59(8), 700-707.
- Fairburn, C. G. (2008). *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. Guilford Press.
- Fairburn, C. G., & Harrison, P. J. (2003). Risk factors for anorexia nervosa. *The Lancet*, 361(9370), 1022-1027.
- Gryzela, A. R., & Ariana, A. D. (2021). Academic stress and emotional eating among female university students during thesis writing process: A correlational study. *Jurnal Psikologi Undip*, 20(1), 17-26.
- Irawan, D., & Indriana, N. (2018). Hubungan antara stres akademik dengan pola makan tidak sehat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 1-7.
- Ismail, N., & Arshad, M. (2017). Hubungan antara tekanan akademik dan gangguan makan di kalangan pelajar universiti. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 31(2), 93-102.
- MacIntyre, P. D., & Gardner, R. C. (1991). Language anxiety: Its relationship to other anxieties and to processing in native and second languages. *Language Learning*, 41(4), 513-534.
- Murray, S. B., Griffiths, S., & Mond, J. M. (2016). Evolving eating disorder psychopathology: Conceptualising muscularity-oriented disordered eating. *British Journal of Psychiatry*, 208(05), 414-415. doi:10.1192/bj.p.2015.168427
- Pritchard, M. E., Wilson, G. S., & Yamnitz, B. (2007). What predicts adjustment among college students? A longitudinal panel study. *Journal of American College Health*, 56(1), 15-22.
- Schmidt, U., & Treasure, J. (2006). Anorexia nervosa: Valued and visible. A cognitive-interpersonal maintenance model and its implications for research and practice. *British Journal of Clinical Psychology*, 55(3), 243-265.
- Smith, K. E., & Anderson, L. M. (2018). The relationship between stress and eating disorder symptomatology: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 60, 79-93.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif. Alfabetika*
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif. Alfabetika*
- Tavolacci, M. P., Grigioni, S., Richard, L., Meyrignac, G., Déchelotte, P., & Ladner, J. (2015). Eating disorders and associated health risks among university students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 47(5), 412-420.
- Treasure, J., Duarte, T. A., & Schmidt, U. (2020). *Eating disorders*. *The Lancet*, 395(10227), 899-911. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30059-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30059-3)
- Yusoff, M. S. B., Rahim, A. F. A., & Yaacob, M. J. (2013). Prevalence and sources of stress among Universiti Sains Malaysia medical students. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 17(1), 30-37.
- Zulhadiman, Z., Yuhasnara, S. M., & Muslihah, N. (2024). Tingkat Stres Akademik Dan Risiko *Eating disorder* Pada Mahasiswa Gizi Tingkat Akhir Universitas Brawijaya: A Crossectional Study. *Journal of Nutrition College*, 13(2), 188-195.