

Hubungan *Emotional Eating*, Tingkat Stres Akademik dengan Status Gizi pada Siswa/i SMP-IT Permata Surabaya

Ismi Maulani, Romyun Alvy Khoiriyah, Ika Mustika

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jl. Dr. Ir. Soekarno No. 682 Gunung Anyar, Surabaya 60294

*E-mail: ismimaulani77@gmail.com

Abstrak

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan psikologis, perubahan fisik, serta sosial emosional yang kompleks, sehingga membuat remaja lebih rentan terhadap stres akademik dan perilaku makan yang kurang adaptif. Status gizi remaja dapat dipengaruhi oleh perilaku *emotional eating*, yaitu kecenderungan makan berlebihan sebagai reaksi terhadap perasaan negatif. Tujuan studi ini adalah untuk mengkaji hubungan antara variabel *emotional eating* dan tingkat stres akademik dengan status gizi pada siswa/i SMP-IT Permata Surabaya. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* yang dilaksanakan pada bulan September 2025. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa/i SMP-IT Permata Surabaya dan total subjek yang diteliti adalah 72 subjek yang dipilih menggunakan teknik *random sampling*. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *emotional eating* dengan status gizi ($p=0,000$; $r=0,416$) serta antara tingkat stres akademik dengan status gizi ($p=0,000$; $r=0,630$). Sebagian besar siswa/i dengan *emotional eating* sedang memiliki status gizi normal (72,2%), sedangkan siswa/i dengan stres akademik berat cenderung mengalami gizi lebih (81,3%). Disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara *emotional eating* dan tingkat stres akademik dengan status gizi pada siswa/i SMP-IT Permata Surabaya. Peningkatan stres akademik dapat memicu perilaku makan emosional yang berdampak pada peningkatan status gizi.

Kata Kunci: *Emotional eating*; Tingkat stres akademik; Status gizi; Remaja

PENDAHULUAN

Definisi remaja, sebagaimana yang tercantum dalam Peraturan Kemenkes RI No. 25 Tahun 2014, adalah individu yang berusia 10–18 tahun. Pada periode ini, perkembangan fisik dan tubuh mereka mengalami pertumbuhan yang sangat cepat. Apabila tidak mendapatkan nutrisi yang memadai, remaja berisiko mengalami defisiensi gizi. Oleh karena itu, kondisi nutrisi remaja perlu mendapat perhatian khusus, karena permasalahan gizi pada kelompok usia ini dapat berdampak pada kemampuan kognitif, tingkat produktivitas, serta performa remaja dalam beraktivitas (Permana et al., 2024). Kondisi ini bisa menyebabkan ketidakseimbangan antara energi dan nutrisi yang diperlukan, sehingga kasus gizi kurang (*underweight*) dan gizi berlebih (*overweight*) masih jadi masalah serius di kalangan remaja.

Status gizi diartikan sebagai gambaran keadaan tubuh yang mencerminkan hasil penggunaan nutrisi yang didapat dari makanan yang dikonsumsi, dan menjadi indikator apakah pangan yang dikonsumsi sehari-hari cukup atau tidak (Dwimawati, 2020). Berdasarkan (IMT/U), status gizi remaja dapat dikategorikan menjadi tiga yakni gizi kurang (*underweight*), gizi baik, dan gizi lebih (*overweight*). Berdasarkan data Risdas tahun 2018, terjadi kenaikan yang signifikan pada remaja yang mengalami obesitas dan gizi berlebih, terutama di usia 13 hingga 15 tahun. Pada tahun 2013, persentase remaja yang mengalami obesitas dan gizi berlebih masing-masing sebesar 2,5% dan 8,3%. Namun, di tahun 2018 angka tersebut mengalami peningkatan yang cukup signifikan menjadi 4,8% dan 11,2%.

Selaras dengan kondisi tersebut, Di Jawa Timur juga terjadi kenaikan yang cukup besar dalam angka remaja yang berbadan gizi berlebih dan obesitas. Tahun 2013, angka gizi berlebih dan obesitas masing-masing sebesar 3,0% dan 8,9%. Pada tahun 2018, angkanya naik menjadi 6,0% dan 13,3%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kejadian gizi berlebih dan obesitas di Jawa Timur lebih tinggi dibandingkan tingkat nasional. Pada tahun 2013, persentase remaja yang mengalami gizi kurang dan sangat kurang masing-masing sebesar 7,8% dan 3,3%. Menurut data PSG Kemenkes RI 2017, sebanyak 6,7% remaja usia 13 sampai 15 tahun teridentifikasi mengalami gizi kurang, sementara 2,6% lainnya menderita gizi sangat kurang.

Faktor yang mempengaruhi nutrisi remaja meliputi aspek langsung dan tidak langsung. Aspek langsung melibatkan kebiasaan makan dan infeksi penyakit, sementara aspek tidak langsung mencakup ketersediaan pangan, pola pengasuhan orang tua, serta situasi lingkungan (Salsabila & Farhat, 2022). Tingkat stres yang dialami oleh remaja juga memengaruhi jumlah energi yang dikonsumsi karena stres bisa mengubah cara mereka makan dan mengurangi nafsu makan (Sitoayu et al., 2021). Individu yang merasa stres biasanya mencari cara untuk mengurangi gejala dan tekanan yang dialami. Upaya ini disebut strategi koping terhadap stres (Andriyani, 2019). Salah satu kebiasaan yang sering dilakukan adalah dengan mengonsumsi makanan. Pola makan yang muncul karena perasaan emosional dan menyebabkan peningkatan konsumsi makanan disebut perilaku makan emosional (Lattimore, 2020). Perilaku makan emosional memiliki hubungan yang erat dengan respons emosional, respons ini muncul sebagai bentuk reaksi terhadap emosi yang sedang dialami individu (Sze et al., 2021).

Emotional eating diartikan sebagai perilaku makan yang terjadi karena respons negatif terhadap perasaan emosional seperti kecemasan, kesedihan, atau kesepian. Perilaku ini sering dikaitkan dengan peningkatan berat badan (Sze et al., 2021). Beberapa hal dapat memicu terjadinya emotional eating, seperti stres, usaha untuk menekan emosi, rasa bosan, perasaan hampa, pengaruh dari lingkungan sosial, serta kebiasaan makan yang terbentuk sejak kecil. Perilaku tersebut sebagai salah satu bentuk upaya untuk meredakan ketidaknyamanan emosional dengan mencari rasa nyaman sementara melalui konsumsi makanan, sehingga emosi negatif dapat berkurang. Namun, kebiasaan ini berpotensi menimbulkan peningkatan berat badan, obesitas, serta berbagai gangguan kesehatan lainnya. (Trimawati & Wakhid, 2018).

Meskipun telah banyak penelitian terdahulu yang mengkaji keterkaitan antara emotional eating, tingkat stres akademik, dan status gizi pada remaja dalam berbagai konteks, namun belum ada penelitian yang secara bersamaan mengkaji ketiga variabel tersebut pada populasi siswa/i SMP-IT Permata Surabaya. Kesenjangan penelitian (research gap) ini muncul dari kekhasan konteks lingkungan sekolah. SMPIT Permata Surabaya mengimplementasikan sistem full day school dengan jadwal akademik yang padat, ditambah dengan tuntutan tinggi terhadap keterlibatan dalam ekstrakurikuler serta intensitas kegiatan keagamaan. Lingkungan akademik yang padat berpotensi meningkatkan tingkat stres akademik siswa/i, sehingga bisa memicu kebiasaan emotional eating dan memengaruhi kondisi nutrisi mereka. Berdasarkan interpretasi di atas, studi ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara emotional eating, tingkat stres akademik, dan kondisi gizi pada siswa/i SMPIT Permata Surabaya. Hasil studi penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan gizi remaja serta mendorong kesadaran pentingnya menjaga pola makan dan kesehatan gizi yang lebih efektif dan terarah bagi remaja di sekolah dengan karakteristik serupa.

METODE PENELITIAN

Studi penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Subjek yang diteliti merupakan siswa/i SMPIT Permata Surabaya. Proses pengumpulan data dilakukan pada bulan September 2025. Pemilihan partisipan menggunakan metode random sampling dengan kriteria siswa/i kelas VII, VIII, dan IX yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Jumlah sampel dipilih menggunakan rumus Slovin dengan margin of error 0,05%, yaitu sebanyak 72 orang. Penelitian ini menggunakan data primer berdasarkan hasil dari kuesioner. Instrumen Dutch Eating Behavior Questionnaire 13 (DEBQ-13) digunakan untuk mengukur perilaku *emotional eating*, microtoise dengan akurasi 0,1 cm digunakan untuk mengukur tinggi badan, dan timbangan digital dengan akurasi 100 gr digunakan untuk mengukur berat badan.

Data primer diperiksa dan diproses melalui beberapa tahap, yaitu coding, input, dan pembersihan data. Analisis data dilakukan dengan memanfaatkan program SPSS versi 24. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui karakteristik dari setiap variabel yang diteliti. Sementara itu, analisis bivariat diterapkan untuk menelaah keterkaitan antara dua variabel, yaitu antara perilaku *emotional eating* dengan status gizi siswa/i, serta antara tingkat stres akademik dengan status gizi siswa/i. Hubungan antarvariabel tersebut diuji menggunakan uji *Spearman*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Subjek

Jumlah subjek sebanyak 72 siswa/i dari SMP-IT Permata Surabaya terlibat dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil analisis univariat pada Tabel 1, ditemukan bahwa proporsi subjek penelitian didominasi oleh perempuan, dengan jumlah 43 individu (59,7%). Sementara 29 subjek sisanya (40,3%) berjenis kelamin laki-laki. Jika dilihat dari distribusi usia, ditemukan bahwa 11 subjek (15,3%) berusia 12 tahun, 23 subjek (31,9%) berusia 13 tahun, 21 subjek (29,2%) berusia 14 tahun, dan 17 subjek (23,6%) berusia 15 tahun. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek penelitian, yaitu 61 orang (84,7%), tergolong dalam kategori remaja awal, karena berada pada rentang usia 13 hingga 15 tahun.

Remaja memasuki fase kehidupan yang ditandai oleh berbagai perubahan yang cukup signifikan. Perubahan yang dialami remaja mencakup aspek fisik, psikososial, maupun hormonal. Perubahan tersebut kerap menimbulkan tekanan psikologis, termasuk stres akademik, terutama pada lingkungan sekolah yang memiliki tuntutan prestasi tinggi. Stres akademik berpotensi memicu terjadinya perilaku makan emosional, yakni perilaku makan yang ditandai dengan konsumsi makanan berlebih yang dilakukan sebagai reaksi terhadap emosi negatif yang sedang dihadapi seseorang (Pekrun & Perry, 2014). Dalam konteks penelitian ini, kondisi tersebut berpotensi memengaruhi status gizi siswa/i. Remaja yang memiliki tingkat stres akademik tinggi dan cenderung melakukan *emotional eating* umumnya memiliki keseimbangan gizi yang kurang optimal, baik dalam bentuk kelebihan berat badan maupun kekurangan gizi, bergantung pada pola makan yang terbentuk sebagai respons terhadap kondisi emosional mereka (Dakanalis, Mentzelo, et al., 2023).

Tabel 1. Karakteristik Subjek

Karakteristik Subjek	Kategori	Frekuensi (n)	Total Frekuensi (n)	Persentase (%)	Total Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	29	72	40,3	100%
	Perempuan	43		59,7	
Usia	12 tahun	11	72	15,3	100%
	13 tahun	23		31,9	
	14 tahun	21		29,2	
	15 tahun	17		23,6	

Emotional Eating

Dorongan untuk makan berlebih yang muncul sebagai bentuk tanggapan terhadap keadaan emosional yang tidak menyenangkan atau sebagai strategi koping yang buruk terhadap stres dikenal sebagai perilaku *emotional eating*. Apabila perilaku ini terus berlanjut, maka pola makan, berat badan, serta kondisi kesehatan secara keseluruhan dapat terpengaruh. Pengukuran perilaku *emotional eating* dalam penelitian ini didasarkan dari hasil kuesioner DEBQ-13. Melalui instrumen tersebut, tingkat *emotional eating* diklasifikasikan ke dalam tiga kategori yakni, rendah (mengacu pada kuantitas makanan yang lebih sedikit dari asupan normal), sedang (menunjukkan konsumsi makanan dalam jumlah yang tidak berubah atau sama seperti biasa) dan tinggi (subjek mengonsumsi makanan lebih banyak dari kebiasaan mereka). Hasil analisis univariat yang tercantum pada Tabel 2 menunjukkan bahwa kategori sedang paling banyak ditempati oleh subjek, yaitu 26 orang (50%). Sementara itu, kategori tinggi diisi oleh 22 siswa/i (30,6%), dan kategori rendah mencakup 14 siswa/i (19,4%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi *emotional eating*

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	14	19,4%
Sedang	36	50%
Tinggi	22	30,6%

Tingkat Stres Akademik

Stres akademik adalah kondisi di mana siswa/i merasa kesulitan menghadapi tuntutan belajar dan menganggap tugas akademik sebagai sesuatu yang mengganggu. Stres akademik disebabkan oleh *academic stressor* (Handika et al., 2021). Stres akademik disebabkan oleh berbagai faktor seperti beban belajar yang terlalu berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, serta lingkungan pergaulan. Stres akademik termasuk dalam kategori stres (Rahmawati, 2015).

Pengukuran tingkat stres akademik pada penelitian ini menggunakan instrumen *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)* yang memuat 16 pertanyaan untuk menggambarkan kondisi subjek selama satu bulan terakhir. Berdasarkan hasil analisis univariat yang ditampilkan pada Tabel 3, mayoritas subjek mengalami tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 45 orang (62,5%). Selain itu, 16 subjek (22,2%) termasuk dalam kategori stres berat, dan 11 subjek (15,3%) berada pada kategori stres rendah.

Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat stres akademik

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	11	15,3%
Sedang	45	62,5%
Berat	16	22,2%

Status Gizi

Status gizi didefinisikan sebagai tingkat keseimbangan antara zat gizi yang dikonsumsi dan jumlah yang esensial untuk fungsi fisiologis normal tubuh. Dalam studi penelitian ini, pengukuran status gizi dilakukan secara langsung dengan metode antropometri, memanfaatkan data berat badan dan tinggi badan. Hasil pengukuran diklasifikasikan menjadi tiga kategori yakni, kurus, normal, dan gemuk. Berdasarkan Tabel 4, hasil menunjukkan bahwa 42 orang, atau 58,3% dari total, memiliki status gizi normal. Sebaliknya, 11 subjek (15,3%) termasuk dalam kategori kurus, sementara 19 subjek (26,4%) termasuk dalam kategori gemuk.

Tabel 4. Distribusi frekuensi status gizi

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase %
Kurus	11	15,3
Normal	42	58,3
Gemuk	19	26,4

Hubungan Emotional Eating dengan Status Gizi

Tabel 5. Hubungan Emotional Eating dengan Status Gizi

Emotional Eating	Status Gizi									<i>p-value</i>	(r)
	Kurus		Normal		Gemuk		Total				
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Rendah	5	35,7%	8	57,1%	1	7,1%	14	100%	0.000	0.416**	
Sedang	4	11,1%	26	72,2%	6	16,7%	36	100%			
Tinggi	2	9,1%	8	36,4%	12	54,5%	22	100%			
Total	11	15,3%	42	58,3%	19	26,4%	72	100%			

Analisis korelasi Spearman yang disajikan dalam Tabel 5 menunjukkan bahwa Hipotesis (H1) diterima karena diperoleh nilai *p-value* (0,000) yang menunjukkan bahwa $p < 0,05$. Hasil ini mengindikasikan bahwa status gizi siswa SMP-IT Permata Surabaya memiliki korelasi yang signifikan dengan perilaku makan emosional. Dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,416, dapat disimpulkan bahwa hubungan yang terjalin bersifat positif dengan kekuatan yang cukup kuat. Data lebih lanjut memperlihatkan bahwa mayoritas responden, yakni 26 peserta (72,2%), berada pada kategori status gizi normal dengan perilaku makan emosional sedang.

Hubungan Tingkat Stress Akademik dengan Status Gizi

Tabel 6. Hubungan Tingkat Stress Akademik dengan Status Gizi

Tingkat Stres Akademik	Status Gizi									
	Kurus		Normal		Gemuk		Total		<i>p-value</i>	(r)
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Rendah	7	63,6%	3	27,3%	1	9,1%	11	100%	0.000	0.630**
Sedang	3	6,7%	37	82,2%	5	11,1%	45	100%		
Berat	1	6,3%	2	12,5%	13	81,3%	16	100%		
Total	11	15.3%	42	58.3%	19	26.4%	72	100%		

Berdasarkan Tabel 6, ditemukan bahwa mayoritas subjek mengalami stres akademik sedang dengan status gizi normal, yaitu 37 subjek (82,2%). Hasil uji korelasi *Spearman* antara tingkat stres akademik dengan status gizi menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000. Karena *p-value* < 0,05, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dan status gizi berdasarkan indikator BB/TB pada siswa/i SMP-IT Permata Surabaya. Nilai koefisien korelasi 0,416 yang bernilai positif menggambarkan adanya hubungan searah dengan kekuatan sedang, sehingga semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin besar pula kemungkinan terjadinya peningkatan status gizi.

PEMBAHASAN

Masa remaja merupakan salah satu periode terjadinya berbagai perubahan yang berlangsung cepat, sehingga asupan nutrisi pada remaja perlu diperhatikan agar remaja dapat tumbuh dengan optimal. Berdasarkan data survei Riskesdas 2018, sekitar 8,1% remaja yang berusia 16 hingga 18 tahun mengalami gizi buruk atau malnutrisi, sementara 13,5% tergolong kelebihan berat badan atau obesitas. Pada masa remaja, masalah gizi sering muncul akibat pola makan yang tidak sehat, salah satunya disebabkan oleh perilaku *emotional eating*. Berdasarkan penelitian di SMK Negeri 41 Jakarta, ditemukan bahwa 40,3% remaja usia 15-18 tahun mengalami *emotional eating* (Juzailah & Ilmi, 2022). Perasaan negatif yang dialami seseorang dapat memicu konsumsi makanan secara berlebihan, sebuah perilaku yang dikenal sebagai *emotional eating*. Kondisi tersebut jika tidak ditangani dengan tepat, dapat menimbulkan kenaikan berat badan serta risiko munculnya penyakit seperti hipertensi dan diabetes melitus (Savitri et al., 2022).

Hasil temuan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *emotional eating* dan status gizi pada siswa/i SMP-IT Permata Surabaya ($p = 0,000$; $r = 0,416$), yang berarti semakin tinggi kecenderungan *emotional eating*, semakin besar pula status gizi siswa/i. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa perilaku makan emosional berperan dalam peningkatan berat badan dan risiko gizi lebih. Sebagian besar siswa/i yang memiliki makan emosional sedang tercatat memiliki status gizi normal (72,2 %), sedangkan siswa/i dengan makan emosional tinggi cenderung memiliki status gizi gemuk (54,5 %). Adapun siswa/i dengan *emotional eating* sedang namun tetap berada pada status gizi normal kemungkinan dipengaruhi oleh sejumlah faktor, salah satunya yaitu kemampuan individu dalam mengatur dan mengontrol asupan makanan secara keseluruhan, meskipun pada situasi tertentu mereka menunjukkan kecenderungan makan lebih banyak akibat kondisi emosional.

Selain itu, pada subjek dengan kategori *emotional eating* tinggi cenderung memiliki status gizi gemuk. Hal tersebut dikarenakan ketika seseorang mengalami stres atau emosi negatif, maka sistem endokrin akan meningkatkan sekresi hormon kortisol yang dapat memengaruhi pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus, menurunkan sensitivitas terhadap hormon leptin (pengendali rasa kenyang), dan meningkatkan produksi ghrelin (pemicu rasa lapar) sehingga individu terdorong untuk makan berlebih terutama pada makanan tinggi lemak dan gula (Wijnant et al., 2021). Perilaku makan emosional ini sejalan dengan Control-Value Theory of Achievement Emotions yang dikemukakan oleh Reinhold Pekrun dan Erin Perry (2014), yang menjelaskan bahwa emosi negatif yang muncul akibat tekanan akademik dapat memengaruhi perilaku makan sebagai salah satu bentuk mekanisme koping. Selain itu, penelitian oleh (Dakanalis, Mentzelou, et al., 2023) menunjukkan bahwa perilaku makan emosional pada remaja berhubungan secara signifikan dengan kenaikan berat badan serta perubahan IMT dalam jangka panjang.

Menurut penelitian Rudiyanthi, emotional eating termasuk salah satu bentuk perubahan pola makan yang dipengaruhi oleh stres. Ketika seseorang mengalami stres, hipotalamus akan menghasilkan hormon CRF ke dalam darah, yang kemudian memicu kelenjar pituitari agar mengeluarkan hormon ACTH. Hormon ini selanjutnya memicu kelenjar adrenal menghasilkan kortisol (Rudiyanthi & Nurchairina, 2015). Kadar kortisol yang tinggi dapat memicu pelepasan hormon insulin, leptin, dan aktivasi sistem NPY yang berdampak pada peningkatan nafsu makan secara signifikan. Akibatnya, stres berperan besar dalam menyebabkan perubahan pola makan menuju ke arah konsumsi berlebih (Sukianto et al., 2020). Secara fisiologis, sekresi kortisol dalam jumlah normal merupakan respons adaptif tubuh terhadap situasi yang menegangkan. Namun, apabila kadar hormon ini meningkat dalam jangka waktu yang lama, maka kondisi tersebut dapat diartikan sebagai stres kronis. Stres kronis berdampak pada peningkatan deposisi lemak sentral (lemak di area abdomen) serta meningkatnya keinginan makan berlebih, yang menyebabkan peningkatan kenaikan berat badan. Kondisi ini berkaitan erat dengan meningkatnya prevalensi overweight dan obesitas di populasi remaja.

Berbagai faktor dapat menyebabkan stres pada remaja, terutama yang berasal dari beban akademik dan tekanan sosial di lingkungan sekolah. Misalnya, intimidasi antar teman sebaya, tuntutan akademik yang tinggi, serta kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Selain itu, sistem pembelajaran full day school juga sering menyebabkan siswa/i melewatkan waktu makan utama. Pada siswa/i yang memiliki kecenderungan picky eater, kebiasaan melewatkan makan siang atau mengonsumsi makanan ringan di sekolah menjadi umum terjadi. Meskipun makanan ringan tersebut dapat memberikan rasa kenyang sementara, kandungan gizinya seringkali tidak memadai. Kondisi ini dapat berdampak buruk terhadap status gizi siswa/i, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih (Handika et al., 2021).

Hasil temuan penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji korelasi Spearman antara tingkat stres akademik dan status gizi menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan ($p=0,000$; $r=0,630$). Korelasi positif tersebut mengindikasikan bahwa semakin meningkat stres akademik yang dialami, maka status gizi subjek juga cenderung lebih tinggi. Mayoritas siswa/i dengan stres sedang memiliki status gizi normal (82,2%), sementara siswa/i dengan stres berat cenderung mengalami gizi gemuk (81,3%). Hal ini mengindikasikan bahwa stres akademik yang berlebihan dapat menyebabkan perubahan perilaku makan dan keseimbangan energi tubuh. Stres akademik yang dialami siswa/i dapat berasal dari tekanan tugas sekolah, ujian, maupun tuntutan prestasi yang tinggi. Stres tersebut menyebabkan sistem HPA axis aktif, meningkatkan kadar kortisol, dan mengubah cara makan dengan kecenderungan untuk mengonsumsi makanan tinggi kalori sebagai bentuk emotion focused coping (Mbiydzennyuy & Qulu, 2024). Ketika stres terjadi secara berulang, sistem regulasi energi menjadi terganggu, menyebabkan akumulasi lemak tubuh dan risiko obesitas meningkat.

Temuan studi ini konsisten dengan riset yang dilakukan Bitty dkk. (2018), yang mengidentifikasi korelasi kuat antara stres dan IMT pada siswa SMP di Manado, pada siswa/i dengan tingkat stres tinggi lebih berisiko mengalami gizi berlebih. Stres akademik yang tinggi pada remaja dikaitkan dengan pola makan tidak teratur, konsumsi camilan berlebihan, dan kenaikan berat badan. Selain itu, pada penelitian (Wijnant et al., 2021) menandakan bahwa korelasi antara stres dan emotional eating dipengaruhi oleh tingkat stres kronis individu dan status berat badan sebelumnya. Karakteristik lingkungan sekolah dengan sistem full day school di SMP-IT Permata Surabaya juga memperkuat hubungan ini, karena jadwal akademik dan tuntutan ekstrakurikuler yang padat dapat memicu stres kronis, menyebabkan siswa/i melewatkan waktu makan utama, dan menggantinya dengan camilan tidak bergizi (Handika

et al., 2021). Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa stres akademik berhubungan dengan status gizi, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui peningkatan perilaku *emotional eating*. Namun, pengaruh tersebut juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti kebiasaan tidur, aktivitas fisik, dukungan sosial, serta strategi koping yang digunakan siswa/i dalam menghadapi tekanan akademik (Betancourt-Núñez et al., 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Studi penelitian yang melibatkan 72 siswa/i SMP-IT Permata Surabaya yang mengindikasikan korelasi positif yang signifikan antara status gizi dan perilaku *emotional eating* ($p = 0,000$; $r = 0,416$) maupun tingkat stres akademik ($p = 0,000$; $r = 0,630$) dengan status gizi. Siswa/i dengan stres sedang cenderung memiliki status gizi normal (82,2%), sedangkan yang stres berat atau *emotional eating* tinggi berisiko gizi lebih (81,3%). Stres akademik yang tidak dikelola dapat memicu *emotional eating* dan meningkatkan risiko obesitas. Diharapkan pihak sekolah dapat meningkatkan program edukasi gizi dan manajemen stres bagi siswa/i untuk membantu mereka mengembangkan pola makan yang sehat dan strategi koping yang adaptif terhadap tekanan akademik. Siswa/i juga diharapkan lebih memperhatikan keseimbangan antara asupan gizi dan aktivitas fisik, serta mengelola stres secara positif agar terhindar dari perilaku *emotional eating* yang berlebih.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada ibu Dr. Romyun Alvy Khoiriyah., M.Si dan ibu Ika Mustika, M.Kes atas bimbingan, saran, serta masukan yang diberikan dalam penyusunan dan penyempurnaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya atas dukungan fasilitas serta bimbingan akademik yang diberikan selama proses penelitian berlangsung. Penghargaan juga ditujukan kepada SMP-IT Permata Surabaya atas izin dan dukungan yang diberikan selama proses penelitian. Selain itu, penulis berterima kasih kepada seluruh siswa/i yang bersedia menjadi subjek penelitian, serta kepada keluarga dan teman-teman yang senantiasa memberikan dorongan, semangat, dan motivasi hingga penelitian dan penulisan ini dapat diselesaikan.

KEPUSTAKAAN

- Andriyani, J. (2019). STRATEGI COPING STRES DALAM MENGATASI PROBLEMA PSIKOLOGIS. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Betancourt-Núñez, A., Torres-Castillo, N., Martínez-López, E., De Loera-Rodríguez, C. O., Durán-Barajas, E., Márquez-Sandoval, F., Bernal-Orozco, M. F., Garaulet, M., & Vizmanos, B. (2022). Emotional Eating and Dietary Patterns: Reflecting Food Choices in People with and without Abdominal Obesity. *Nutrients*, 14(7), 1371. <https://doi.org/10.3390/nu14071371>
- Dakanalis, A., Mentzelo, M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., & Vasio, G. K. (2023). (PDF) The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical

Evidence.

https://www.researchgate.net/publication/368818263_The_Association_of_Emotional_Eating_with_OverweightObesity_Depression_AnxietyStress_and_Dietary_Patterns_A_Review_of_the_Current_Clinical_Evidence?utm_source=chatgpt.com

- Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G. K., Pavlidou, E., Mantzourou, M., & Giaginis, C. (2023). The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. *Nutrients*, 15(5), 1173. <https://doi.org/10.3390/nu15051173>
- Dwimawati, E. (2020). GAMBARAN STATUS GIZI BERDASARKAN ANTROPOMETRI PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS IBN KHALDUN BOGOR. *PROMOTOR*, 3(1), 50–55. <https://doi.org/10.32832/pro.v3i1.3144>
- Handika, Y., Putri, R. D., & Sari, S. P. (2021). EFEKTIVITAS TEKNIK SELF INSTRUCTION DALAM MENURUNKAN STRESS AKADEMIK SISWA. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(02), 130–140. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i02.1615>
- Juzailah, J., & Ilmi, I. M. B. (2022). Hubungan Emotional Eating, Citra Tubuh, dan Tingkat Stres dengan IMT/U Remaja Putri di SMK Negeri 41 Jakarta Tahun 2022: The Relationship Between Emotional Eating, Body Image, and Stress Level with The BMI-For-Age In Female Adolescents at SMK Negeri 41 Jakarta 2022. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 14(2), 271–284.
- Lattimore, P. (2020). Mindfulness-based emotional eating awareness training: Taking the emotional out of eating. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25(3), 649–657. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00667-y>
- Mbiydzennyuy, N. E., & Qulu, L.-A. (2024). Stress, hypothalamic-pituitary-adrenal axis, hypothalamic-pituitary-gonadal axis, and aggression. *Metabolic Brain Disease*, 39(8), 1613. <https://doi.org/10.1007/s11011-024-01393-w>
- Pekrun, R., & Perry, R. P. (2014). Control-Value Theory of Achievement Emotions. In *International Handbook of Emotions in Education*. Routledge.
- Permana, J. C., Maskar, D. H., & Anwar, K. (2024). Hubungan Emotional Eating terhadap Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 26 Jakarta. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.1.1-7>
- Rahmawati, W. K. (2015). Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. 2(1).
- Rudiyanti, N., & Nurchairina, N. (2015). HUBUNGAN STATUS GIZI DAN STRESS DENGAN KEJADIAN PRE MENSTRUAL SYNDROME PADA MAHASISWA JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES TANJUNGPINANG. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 11(1), 41–46. <https://doi.org/10.26630/jkep.v11i1.516>
- Salsabila, D., & Farhat, Y. (2022). HUBUNGAN STATUS GIZI, TINGKAT KONSUMSI FE DAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI REMAJA (STUDI DI SMA NEGERI 2 BANJARBARU). *Jurnal Skala Kesehatan*, 13(2), 82–90. <https://doi.org/10.31964/jsk.v13i2.364>

- Savitri, P. L. M. D., Primatanti, P. A., & Pratiwi, A. E. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Emotional Eating saat Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa.
- Sitoayu, L., Aminatyas, I., Angkasa, D., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2021). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tingkat Stres dan Kualitas Tidur terhadap Status Gizi pada Remaja Putra SMA DKI Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 8(1), 55–64. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2021.008.01.6>
- Sukianto, R. E., Marjan, A. Q., & Fauziyah, A. (2020). Hubungan tingkat stres, emotional eating, aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 3(2), 113–122. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v3i2.135>
- Sze, K. Y. P., Lee, E. K. P., Chan, R. H. W., & Kim, J. H. (2021). Prevalence of negative emotional eating and its associated psychosocial factors among urban Chinese undergraduates in Hong Kong: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21(1), 583. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10531-3>
- Trimawati, T., & Wakhid, A. (2018). Studi Deskriptif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Smart Keperawatan*, 5(1), 52. <https://doi.org/10.34310/jskp.v5i1.164>
- Wijnant, K., Klosowska, J., Braet, C., Verbeken, S., De Henauw, S., Vanhaecke, L., & Michels, N. (2021). Stress Responsiveness and Emotional Eating Depend on Youngsters' Chronic Stress Level and Overweight. *Nutrients*, 13(10), 3654. <https://doi.org/10.3390/nu13103654>