

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan tinggi di Indonesia menghadapi berbagai tantangan yang tidak hanya berkaitan dengan capaian akademik, melainkan juga kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase kritis menjelang kelulusan sehingga sering kali mengalami tekanan berat akibat tugas akhir, tuntutan lulus tepat waktu, serta transisi menuju dunia kerja. Tekanan tersebut berpotensi menimbulkan stres akademik yang berkelanjutan dan berdampak pada kesehatan mental maupun pola perilaku sehari-hari, termasuk perilaku makan (Dewi & Satiadarma, 2023; Bayantari et al., 2022).

Stres akademik didefinisikan sebagai respons psikologis yang timbul akibat tekanan dari beban studi yang tinggi, ketatnya deadline, ekspektasi akademik, serta tekanan sosial dan keluarga. Menurut Dewi dan Satiadarma (2023), stres akademik umumnya dipicu oleh ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan kemampuan coping individu. Prevalensi stres akademik pada mahasiswa Indonesia berkisar antara 36,7% hingga 71,6% (Bayantari et al., 2022). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat bahwa prevalensi depresi pada penduduk usia 15 tahun ke atas di Indonesia sebesar sekitar 1,4 %, dengan kelompok usia 15–24 tahun mencapai sekitar 2 % (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa 8,8% mahasiswa mengalami stres ringan, 70,1% stres sedang, dan 21,1% stres berat (Histiyani, 2024).

Stres akademik yang dialami mahasiswa tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis secara umum, tetapi juga dapat memengaruhi persepsi mereka terhadap citra tubuh (*Body Image*), sehingga meningkatkan risiko munculnya pandangan tidak puas terhadap tubuh yang berpotensi memicu gangguan makan sebagai respon maladaptif terhadap tekanan tersebut. Selain stres akademik, *Body Image* atau persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya juga merupakan faktor penting yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Paparan terhadap standar kecantikan

yang tidak realistis melalui media sosial dan norma budaya dapat mendorong mahasiswa memiliki ketidakpuasan terhadap citra tubuh. Penelitian oleh Retnaningpuri (2021) menunjukkan bahwa 47,5% mahasiswa gizi di Indonesia memiliki persepsi tidak puas terhadap tubuh mereka. Hasil penelitian sebelumnya di Politeknik Negeri Jember melaporkan 57% mahasiswi merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya (Dewi, 2023). Secara regional, terjadi peningkatan ketidakpuasan citra tubuh pada remaja dan dewasa muda di Jawa Timur, dari 15% pada tahun 2022 menjadi 17% pada 2023 (Cahyati, 2025). Penelitian pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi *Body Image* dan kebiasaan makan, dengan 62 responden (45,6%) teridentifikasi memiliki ketidakpuasan terhadap *Body Image* (Ferdita, 2025).

Konsekuensi psikologis dari stres akademik dan ketidakpuasan terhadap *Body Image* dapat berupa *Eating Disorder* atau gangguan makan, yang meliputi *anoreksia nervosa*, *bulimia nervosa*, dan *binge Eating Disorder*. Gangguan makan ini sering muncul sebagai bentuk maladaptif dalam mengelola tekanan emosional dan persepsi tidak puas terhadap tubuh (Marhaliyanda, 2023). Peltzer et al. (2018, dikutip dalam Permanasari, 2022) mencatat prevalensi *Eating Disorder* di Indonesia sebesar 7,4%. Perilaku *binge eating* dengan tingkat sedang dan berat ditemukan pada 11,03% mahasiswa di Indonesia (Kusbiantari, 2020). Data dari *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME, 2019) menunjukkan bahwa Jawa Timur mencatat 41.605 kasus *Eating Disorder* dengan rata-rata prevalensi 114,54 kasus per 100.000 penduduk (Puspita, 2024).

Berbagai studi menyoroti keterkaitan antara ketiga variabel tersebut. Renaldi dan Murdiana (2024) melaporkan bahwa stres akademik berkaitan dengan kecenderungan gangguan makan. Penelitian Asy'arista dan Adiwibawa (2024) menegaskan bahwa citra tubuh yang tidak puas berkorelasi dengan pola makan tidak sehat. Rahmadina dan Setiarini (2024) bahkan menunjukkan kombinasi stres akademik, tekanan teman sebaya, dan ketidakpuasan *Body Image* meningkatkan kemungkinan *emotional eating* hingga 60%.

Penelitian yang secara komprehensif menelaah hubungan stres akademik, *Body Image*, dan *Eating Disorder* secara parsial masih sangat terbatas. Setiawan

dan Simamora (2025) menyatakan bahwa budaya kompetitif serta tekanan sosial di lingkungan kampus memperparah kondisi psikologis mahasiswa, meskipun belum banyak riset yang mengintegrasikan faktor-faktor tersebut dalam satu model.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, untuk mengetahui prevalensi stres mahasiswa tingkat akhir yang dilakukan pada 5 kampus besar di Kabupaten Jember, dengan 25 responden. Sehingga diperoleh hasil stres akademik sebesar 27% pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember, sebesar 20% pada mahasiswa Universitas Negeri Jember, sebesar 20% pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember, sebesar 13% pada mahasiswa ITS Mandala, dan sebesar 20% pada mahasiswa Universitas PGRI Argopuro. Persentase stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir pada 5 kampus besar di Kabupaten Jember yang paling tinggi yaitu Politeknik Negeri Jember.

Data tersebut menguatkan urgensi penelitian lebih dalam di Politeknik Negeri Jember sebagai lokasi representatif untuk menelaah hubungan antara stres akademik, *Body Image*, dan risiko *Eating Disorder*. Minimnya data wilayah serta belum adanya sistem intervensi terpadu terkait isu kesehatan mental dan gizi menunjukkan pentingnya kajian ini sebagai bahan pertimbangan awal dalam pengembangan kebijakan di lingkungan perguruan tinggi. Penelitian ini juga mendukung model *kognitif-behavioral* yang menjelaskan interaksi antara persepsi, tekanan lingkungan, dan perilaku individu. Secara praktis, temuan yang dihasilkan diharapkan menjadi dasar pengembangan layanan konseling yang lebih responsif terhadap isu kesehatan mental dan pola makan pada mahasiswa tingkat akhir.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan stres akademik dan *Body Image* dengan risiko *Eating Disorder* pada mahasiswa tingkat akhir Politeknik Negeri Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan stres akademik dan *Body Image* dengan risiko *Eating Disorder* pada mahasiswa tingkat akhir Politeknik Negeri Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat Stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Politeknik Negeri Jember
2. Mengidentifikasi tingkat *Body Image* pada mahasiswa tingkat akhir Politeknik Negeri Jember
3. Mengidentifikasi risiko *Eating Disorder* pada mahasiswa tingkat akhir Politeknik Negeri Jember
4. Menganalisis hubungan stres akademik dengan risiko *Eating Disorder* pada mahasiswa tingkat akhir Politeknik Negeri Jember.
5. Menganalisis hubungan *Body Image* dengan risiko *Eating Disorder* pada mahasiswa tingkat akhir Politeknik Negeri Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat digunakan untuk menambah wawasan mengenai ilmu gizi khususnya tentang Hubungan Stres Akademik dan *Body Image* dengan Risiko *Eating Disorder* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Politeknik Negeri Jember.

1.4.2 Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai referensi ilmiah, sumber informasi bagi perguruan tinggi, serta bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya. Selain itu, keterbatasan data empiris pada konteks perguruan tinggi yang diteliti serta belum teridentifikasinya sistem intervensi terpadu terkait

kesehatan mental dan gizi menunjukkan bahwa kajian ini dapat menjadi bahan pertimbangan awal dalam pengembangan kebijakan di lingkungan perguruan tinggi.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Meningkatkan kesadaran (*awareness*) mengenai dampak negatif dari stres akademik dan pentingnya membangun citra tubuh yang positif untuk mencegah perilaku makan yang tidak sehat.