

FENOMENA STRESS EATING DI KALANGAN MAHASISWA: KENDALI STRES DAN NAFSU MAKAN DITINJAU DALAM SUDUT PANDANG ISLAM

Adiba Farhatunnisa Az-Zahra¹, Athaya Fatimah Malika², Hafidz Ilham³, Rayhan Farif
Abdurrahman⁴

Universitas Pendidikan Indonesia

adibafarhatunnisa29@upi.edu¹, athayafatimahmalika.21@upi.edu², hafidz.ilham@upi.edu³,
rayhan.farid@upi.edu⁴

Abstrak: Fenomena stress eating semakin banyak ditemukan di kalangan mahasiswa sebagai respons terhadap tekanan akademik, sosial, dan personal. Kondisi ini ditandai dengan meningkatnya nafsu makan secara tidak terkendali ketika individu mengalami stres, yang berpotensi berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji fenomena stress eating pada mahasiswa serta menganalisis upaya pengendalian stres dan nafsu makan ditinjau dari sudut pandang Islam. Metode yang digunakan adalah kajian literatur dengan pendekatan deskriptif-analitis terhadap sumber-sumber psikologi, kesehatan, dan ajaran Islam. Hasil kajian menunjukkan bahwa Islam memberikan panduan komprehensif dalam mengelola stres dan nafsu makan melalui konsep keseimbangan (wasathiyah), pengendalian diri (mujahadah an-nafs), serta penerapan pola makan yang halal dan thayyib. Nilai-nilai spiritual seperti dzikir, sabar, dan tawakal berperan penting dalam menenangkan jiwa sehingga dapat mencegah perilaku makan berlebihan akibat stres. Dengan demikian, pendekatan Islam dapat menjadi alternatif solusi dalam menghadapi fenomena stress eating di kalangan mahasiswa.

Kata Kunci: Stress Eating, Mahasiswa, Perspektif Islam.

Abstract: The phenomenon of stress eating is increasingly observed among university students as a response to academic, social, and personal pressures. This behavior is characterized by uncontrolled increases in appetite during stressful conditions, which may negatively affect physical and mental health. This study aims to examine the phenomenon of stress eating among students and analyze stress and appetite control from an Islamic perspective. The method employed is a literature review using a descriptive-analytical approach to psychological, health-related, and Islamic sources. The findings indicate that Islam provides comprehensive guidance in managing stress and appetite through the principles of balance (wasathiyah), self-control (mujahadah an-nafs), and the practice of consuming halal and wholesome (halalan thayyiban) food. Spiritual values such as remembrance of God (dhikr), patience, and trust in God (tawakkul) play a significant role in calming the soul and preventing overeating due to stress. Therefore, the Islamic perspective can serve as an alternative solution in addressing stress eating among university students.

Keywords: Stress Eating, University Students, Islamic Perspective.

PENDAHULUAN

Kecenderungan untuk makan secara berlebihan tidak selalu disebabkan oleh rasa lapar yang nyata, melainkan dapat menjadi respons terhadap tekanan emosional. Fenomena ini dikenal sebagai emotional eating, yakni pola makan yang digerakkan oleh perasaan, bukan oleh kebutuhan energi tubuh (Fil, Ningsih, & Aryani, 2021). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa stres merupakan salah satu faktor pemicu utama perilaku tersebut. Dalam konteks ini, stress eating dipahami sebagai bentuk khusus dari emotional eating yang terjadi sebagai reaksi individu terhadap tekanan stres (Khaerunnisa et al., 2025).

Bagi mahasiswa, fase kehidupan yang ditandai dengan tuntutan akademik, penyesuaian sosial, hingga kekhawatiran mengenai masa depan kerap menghadirkan tekanan yang besar. Tingginya stres tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga dapat mendorong munculnya pola makan berlebih sebagai strategi koping emosional yang sering disebut stress eating (Fil et al., 2021). Definisi emotional eating merujuk pada tindakan makan akibat dorongan emosi negatif. Penelitian di Universitas Hasanuddin mengonfirmasi adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan perilaku emotional eating pada mahasiswa

tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat (Khaerunnisa et al., 2025).

Perilaku makan berlebihan sebagai respons terhadap stres tidak hanya berkaitan dengan jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga berhubungan dengan kemampuan individu mengendalikan dorongan makan, mengatur emosi, serta mengelola tekanan yang dialami. Apabila tidak terkontrol, stress eating berpotensi menyebabkan peningkatan berat badan, gangguan metabolisme, maupun masalah psikologis seperti rasa bersalah dan penurunan harga diri (Fil et al., 2021). Oleh karena itu, pembahasan mengenai bagaimana mahasiswa dapat mengelola stres sekaligus mengatur nafsu makan menjadi penting untuk diperhatikan.

Dalam perspektif Islam, pengendalian diri (self-control) dan hidup seimbang (wasatiyyah) merupakan prinsip fundamental yang juga mencakup pengaturan pola makan. Al-Qur'an menegaskan larangan untuk berlebihan dalam konsumsi: "Hai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah di tiap masjid, dan makan dan minumlah, dan janganlah berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan" (QS. al-A'raf [7]:31) (Departemen Agama RI, 2020). Selain itu, Nabi Muhammad ﷺ menekankan pentingnya moderasi dengan menyarankan agar perut diisi sepertiga makanan, sepertiga minuman, dan sepertiga untuk udara (Al-Bukhari, 1997).

Lebih lanjut, Islam tidak hanya mengajarkan pengendalian diri secara verbal, tetapi juga melalui praktik nyata seperti puasa. Aktivitas ini melatih kemampuan menahan dorongan nafsu, kesabaran, serta pengaturan emosi. Penelitian kualitatif di Yogyakarta menunjukkan bahwa *riyādhah*, termasuk puasa, mampu meningkatkan kontrol emosi dan kedewasaan spiritual (Prasetyo & Hidayat, 2022). Oleh karena itu, penting untuk menelaah bagaimana mahasiswa dapat memadukan ajaran Islam dalam strategi pengelolaan stres dan nafsu makan, sehingga fenomena stress eating dapat diminimalisasi tanpa mengorbankan kesehatan fisik maupun spiritual.

Hal inilah yang menjadi alasan penelitian ini diangkat, karena kajian mengenai stress eating di kalangan mahasiswa masih jarang dilihat dari perspektif Islam, padahal pemahaman tersebut berpotensi memberikan pendekatan yang lebih holistik dalam pengendalian diri.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed methods atau metode campuran, yang memadukan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan ini dipilih karena topik stress eating pada mahasiswa tidak hanya memerlukan data numerik mengenai tingkat kecenderungan perilaku tersebut, tetapi juga membutuhkan pemahaman mendalam terkait pengalaman personal serta perspektif Islam yang menyertainya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perspektif Islam terhadap Stress Eating

1. Keterbatasan Kajian Islami

- Sejumlah penelitian terdahulu telah membahas topik mengenai emotional eating. Namun demikian, kajian yang secara eksplisit memetakan keterkaitan fenomena stress eating dengan ajaran Islam masih relatif terbatas.

2. Analisis Kuesioner

Analisis kuesioner skala Likert yang sudah disebar kepada responden menjadi temuan data kuantitatif yang disajikan mencakup dua dimensi utama: tingkat stres mahasiswa yang diukur dengan skala Sangat Rendah hingga Sangat Tinggi, dan persepsi serta perilaku terkait stress eating, yang diukur dengan skala persetujuan (Sangat Tidak Setuju hingga Sangat Setuju). Selain itu, hasil analisis juga mencakup tingkat pengetahuan responden mengenai larangan makan berlebihan dalam ajaran agama Islam. Pembahasan akan diawali dengan pemaparan statistik deskriptif dari masing-masing variabel untuk mengidentifikasi kecenderungan umum data, diikuti dengan analisis inferensial yang menguji hubungan atau

pengaruh antar variabel. Temuan-temuan ini kemudian akan diinterpretasikan dalam konteks teoritis dan literatur yang relevan.

- a. Skala Likert dengan skala Sangat Rendah, Rendah, Netral, Tinggi, Sangat Tinggi (SR, R, N, T, ST)

No	Item	SR (1)	R (2)	S (3)	T (4)	ST (5)	Total Responden	Total Skor	Rata-rata	Kategori Interpretasi
1	Bagaimana tingkat stres yang Anda rasakan selama menjadi mahasiswa?	2	2	10	19	18	51	202	3,960784	Cenderung tinggi

- b. Skala Likert dengan skala persetujuan Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Netral, Setuju, Sangat Setuju (STS, TS, N, S, SS)

No	Item	STS (1)	TS (2)	N (3)	S (4)	SS (5)	Total Responden	Total Skor	Rata-rata	Kategori Interpretasi
1	Saat sedang stres, apakah Anda cenderung melampiaskan dengan makan?	4	6	13	14	14	51	181	3,54902	Cenderung setuju
2	Saat stres, saya cenderung memilih makanan tinggi kalori (manis, gorengan, fast food).	4	5	14	13	15	51	183	3,588235	Cenderung setuju
3	Saya merasa lebih tenang setelah makan ketika menghadapi tekanan.	3	8	11	13	16	51	184	3,607843	Cenderung setuju
4	<i>Stress eating</i> memengaruhi kesehatan fisik saya (misalnya berat badan, pola makan, atau energi tubuh).	2	1	14	15	19	51	201	3,941176	Cenderung setuju
5	<i>Stress eating</i> berdampak pada kondisi psikologis saya (misalnya emosi, kecemasan,	3	5	14	17	12	51	183	3,588235	Cenderung setuju

	atau rasa bersalah).									
6	<i>Stress eating</i> memengaruhi aktivitas keseharian saya sebagai mahasiswa (misalnya konsentrasi belajar, jadwal kuliah, atau aktivitas sosial).	3	10	13	11	14	51	176	3,45098	Cenderung setuju
7	Saya merasa bersalah setelah makan berlebihan saat stres.	4	4	14	15	14	51	184	3,607843	Cenderung setuju
8	Saya merasa sulit berhenti makan ketika stres meskipun sudah kenyang.	7	10	12	8	14	51	165	3,235294	Cenderung setuju
9	Saya tahu ajaran agama Islam melarang berlebihan dalam makan.	2	0	8	9	32	51	222	4,352941	Cenderung setuju

c. Pembahasan Hasil Analisis Kuesioner

Berdasarkan hasil perhitungan pada item “Bagaimana tingkat stres yang Anda rasakan selama menjadi mahasiswa?” dengan skala Likert Sangat Rendah – Sangat Tinggi, diperoleh skor rata-rata sebesar 3,96, yang termasuk dalam kategori cenderung tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan tingkat stres yang relatif tinggi selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa. Tekanan akademik, tuntutan tugas kuliah, serta faktor sosial dan pribadi kemungkinan menjadi penyebab utama meningkatnya tingkat stres tersebut.

Pada skala Likert “sangat tidak setuju - sangat setuju”, beberapa temuan penting dapat dijelaskan sebagai berikut:

No	Pernyataan	Rata-rata	Interpretasi
1	Saat sedang stres, apakah Anda cenderung melampiaskan dengan makan?	3,55	Cenderung setuju
2	Saat stres, saya cenderung memilih makanan tinggi kalori (manis, gorengan, fast food).	3,59	Cenderung setuju
3	Saya merasa lebih tenang setelah makan ketika menghadapi tekanan.	3,61	Cenderung setuju
4	<i>Stress eating</i> memengaruhi kesehatan fisik saya (berat badan, pola makan, energi tubuh).	3,94	Cenderung setuju
5	<i>Stress eating</i> berdampak pada kondisi psikologis saya (emosi, kecemasan, rasa bersalah).	3,59	Cenderung setuju

6	<i>Stress eating</i> memengaruhi aktivitas keseharian saya sebagai mahasiswa.	3,45	Cenderung setuju
7	Saya merasa bersalah setelah makan berlebihan saat stres.	3,61	Cenderung setuju
8	Saya merasa sulit berhenti makan ketika stres meskipun sudah kenyang.	3,24	Cenderung setuju
9	Saya tahu ajaran agama Islam melarang berlebih-lebihan dalam makan.	4,35	Cenderung setuju

Pada skala Likert Sangat Tidak Setuju – Sangat Setuju, hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden cenderung setuju terhadap pernyataan-pernyataan terkait perilaku *stress eating*. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang mengalami stres cenderung melampiaskannya melalui makan berlebihan atau dengan memilih makanan tinggi kalori seperti makanan manis dan berlemak.

Meskipun demikian, responden memiliki kesadaran yang cukup tinggi terhadap ajaran agama yang melarang perilaku berlebih-lebihan dalam makan, dengan skor rata-rata 4,35. Namun, kesadaran tersebut belum sepenuhnya mampu menekan perilaku *stress eating*, yang menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku aktual.

Lebih lanjut, *stress eating* diketahui memberikan dampak fisik (rata-rata 3,94) dan psikologis (rata-rata 3,59), seperti peningkatan berat badan, rasa bersalah, dan emosi negatif. Perilaku ini juga berpengaruh terhadap aktivitas harian mahasiswa, termasuk penurunan konsentrasi belajar dan gangguan pada rutinitas akademik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa:

1. Tingkat stres mahasiswa tergolong tinggi.
2. Perilaku *stress eating* cukup umum terjadi dan menjadi salah satu cara pelampiasan stres.
3. Responden memiliki kesadaran religius yang baik, namun belum mampu mengontrol perilaku makan berlebih sepenuhnya.

Dengan demikian, diperlukan pendekatan psikologis dan edukatif untuk membantu mahasiswa mengelola stres dengan cara yang lebih adaptif, seperti berolahraga, melakukan relaksasi, atau menerapkan manajemen waktu yang efektif, daripada menggunakan makanan sebagai pelarian.

Pembahasan

- Dalam Islam, menjaga hati dan diri saat stres lebih utama daripada melampiaskan ke makanan.
- Islam mengajarkan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT ketika mengalami tekanan mental, karena stres dipandang sebagai cobaan.
- Kesadaran diri (*muraqabah*) penting agar tidak menjadikan makanan sebagai pelarian berlebihan.
- Mekanisme koping yang dianjurkan Islam: berdzikir, olahraga, menulis jurnal, bercerita dengan teman/keluarga, dan aktivitas positif lainnya.
- Makanan harus dinikmati dengan rasa syukur, bukan pelampiasan dari tekanan emosional.

KESIMPULAN

Stress eating merupakan bagian dari *emotional eating* yang muncul sebagai *coping mechanism* tidak sehat terhadap stres.

Islam memberikan panduan agar manusia tidak jatuh dalam perilaku berlebih-lebihan, melainkan menjaga keseimbangan dan mengontrol nafsu.

Ajaran Islam (*tabdzir*, *israf*, *muraqabah*, *syukur*) dapat menjadi kerangka *coping* yang sehat dan religius dalam menghadapi stres.

Hasil penelitian melalui kuesioner, wawancara responden, serta wawancara ahli diharapkan dapat memberikan gambaran lebih komprehensif mengenai fenomena ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, N. S., Wan Zainudin, W. Z. N., Lai, N. F. M. F., & Zakaria, M. F. (2024). Terapi sifat rakus makan dari perspektif teori spiritual Al-Ghazali berdasarkan karyanya Al-Arba'in fi Usul al-Din: Suatu sorotan [Gluttony of eating therapy from a spiritual theory perspective of Al-Ghazali based on his work in Al-Arba'in fi Usul al-Din]. *International Journal of Islamic Products and Malay Civilization*, 3(1), 1–9. <https://journal.unisza.edu.my/inspire/index.php/inspire/article>
- Adam, N. S., Zainudin, W. Z. N. W., Lai, N. F. M. F., & Zakaria, M. F. (2024). TERAPI SIFAT RAKUS MAKAN DARI PERSPEKTIF TEORI SPIRITUAL AL-GHAZALI BERDASARKAN KARYANYA AL-ARBA 'IN FI USUL AL-DIN: SUATU SOROTAN [GLUTTONY OF EATING THERAPY FROM A SPIRITUAL THEORY PERSPECTIVES OF AL-GHAZALI BASED ON HIS WORK IN AL-ARBA'IN FI USUL AL-DIN. *International Journal of Islamic Products and Malay Civilization*, 3(1), 1-9.
- Al-Bukhari. (1997). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Beirut: Dār Ṭawq al-Najāh.
- Chawner, L. R., & Filippetti, M. L. (2024). A developmental model of emotional eating. *Appetite*, 172, 105952. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.105952>
- Departemen Agama RI. (2020). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Fil, I., Ningsih, A. T., & Aryani, D. (2021). Hubungan perilaku emotional eating, asupan energi dan beban kerja dengan gejala stres saat menyusun skripsi pada mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. *Jurnal Dunia Gizi*, 4(2), 98–108. <https://doi.org/10.33085/jdg.v4i2.5572>
- Frontiers. (2023). The role of emotion in eating behavior and decisions. *Frontiers in Psychology*, 14, 1265074. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1265074>
- Haedt-Matt, A. A., & Keel, P. K. (2011). Revisiting the affect regulation model of binge eating: A meta-analysis of studies of non-clinical samples. *Clinical Psychology Review*, 31(1), 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.09.001>
- Khaerunnisa, A. T., Hidayanty, H., Salam, A., Hasan, H., & Rachmat, M. (2025). Hubungan tingkat stres dengan perilaku emotional eating pada mahasiswa tingkat akhir program sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. *Media Gizi Masyarakat Indonesia (MGMI)*, 14(1), 40–50. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/mgmi/article/view/42353>
- Khaerunnisa, A. T., Hidayanty, H., Salam, A., Hasan, N., & Rachmat, M. (2025). Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin: RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS WITH EMOTIONAL EATING BEHAVIOUR IN FINAL-YEAR UNDERGRADUATE STUDENTS AT THE FACULTY OF PUBLIC HEALTH, HASANUDDIN UNIVERSITY. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, 14(1).
- Leticia Andrade, Katherine N. Balantekin, Jennifer L. Temple, Adolescent disordered eating: Associations among food insecurity, stress, and emotional eating patterns, *Appetite*, Volume 215, 2025, 108241, ISSN 0195-6663, <https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.108241>.
- Pranatawijaya, V. H., Widiarty, W., Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan skala Likert dan skala dikotomi pada kuesioner online. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5(2), 128-137.
- Prasetyo, A., & Hidayat, M. (2022). *Riyādhah sebagai metode pengendalian diri mahasiswa: Studi kualitatif di Yogyakarta*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Press.
- Shiddiq, S., Indriarti, W., & Ma'sum, A. (2023). The Relationship of Stress Levels and Emotional Eating on YARSI University Medical Faculty Students Class of 2020 and The Review According to Islamic Perspective. *Junior Medical Journal*, 1(6), 637-644.
- Widiyati, W. (2023). Makanan dan gizi dalam perspektif Islam dan kesehatan (Analisa kajian literatur). *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikologi, Keperawatan dan Kebidanan*, 1(4), 150–162. <https://doi.org/10.61132/corona.v1i4.124>
- Widiyati, W. (2023). Makanan dan gizi dalam perspektif Islam dan kesehatan (Analisa kajian literatur). *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, 1(4), 150–162. <https://doi.org/10.61132/corona.v1i4.124>
- 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>
Zare, H., Potts, K. S., Gustat, J., Wallace, M. E., Ley, S. H., Qi, L., & Bazzano, L. A. (2024). Relationship between emotional eating and nutritional intake in adult women with overweight and obesity: A cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 23, 130. <https://doi.org/10.1186/s12937-024-01030-3>