
HUBUNGAN ANTARA PERILAKU DIET DENGAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS NUSA CENDANA

Faizaldy Husein Yahya¹, Apris A.Adu², Feronika Ratu³, M. Dinah Ch. Lerik⁴
^{1,2,3,4}Universitas Nusa Cendana

Email: aldyyahya629@gmail.com¹, aprisadu606@gmail.com²,
feronikaratu84@gmail.com³, mdinah.lerik@yahoo.co.id⁴

ABSTRAK

Kebiasaan diet pada mahasiswa dapat membatasi masuknya nutrisi yang dibutuhkan untuk perkembangan tubuh. Selain merugikan kesehatan secara fisik, pola diet tidak sehat dan berlebihan dapat mengganggu kesehatan mental seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk dapat mengetahui adanya hubungan antara perilaku diet dan regulasi emosi pada mahasiswa fakultas Kesehatan Masyarakat bidang studi psikologi Universitas Nusa Cendana. Penelitian ini berjenis kualitatif, dengan uji korelasi. Metode analisis Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan koesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah 90 mahasiswa psikologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Teknik sampling *purposive sampling* dengan teknik *nonprobability sampling*. Berdasarkan hasil analisis, hasil uji korelasi menggunakan uji statistik parametrik korelasi person melalui program computer, nilai sig. (2-tailed) $0,00 < 0,05$ dan korelasi sebesar 0,492 yang artinya terdapat hubungan antara perilaku diet dengan regulasi emosi menuju kearah positif.

Kata Kunci: *Perilaku Diet, Regulasi Emosi.*

ABSTRACT

Dietary habits in students can limit the intake of nutrients needed for body development. In addition to being detrimental to physical health, unhealthy and excessive diet patterns can interfere with a person's mental health. The purpose of this study was to determine the relationship between dietary behavior and emotional regulation in students of the Faculty of Public Health, majoring in psychology, Nusa Cendana University. This study is a qualitative study, with a correlation test. Analysis method Data collection techniques were carried out by distributing questionnaires. The population in this study were 90 psychology students of the Faculty of Public Health, Nusa Cendana University. The sampling technique used was the purposive sampling technique with the

nonprobability sampling technique. Based on the results of the analysis, the results of the correlation test using the parametric statistical test of person correlation through a computer program, the sig. value. (2-tailed) $0.00 < 0.05$ and a correlation of 0.492, which means that there is a relationship between dietary behavior and emotional regulation towards a positive direction.

Keywords: *Dietary Behavior, Emotional Regulation.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang mengambil program studi dan sedang menjalankan program pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari universitas, institut, politeknik, sekolah tinggi, dan juga akademik, Meiliana, dkk (2018) mengatakan bahwa perilaku diet dapat diartikan sebagai suatu aktivitas atau kegiatan mengatur gaya makan, gaya minum serta aktivitas fisik karena adanya pengaruh rangsangan dari lingkungan sekitar yang bertujuan untuk menurunkan berat badan. Penelitian yang dilakukan oleh Amandani (2019) Perilaku diet dapat memberikan dampak pada regulasi emosi seseorang, berdasarkan sebuah riset yang telah dilakukan terhadap 393 orang dewasa awal mengungkapkan bahwa orang yang sedang menjalani diet kategorik memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah.

Pada mahasiswa Terjadi perubahan bentuk tubuh yang membuat kebanyakan dari mereka merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang mereka miliki (Meiliana, dkk, 2018). Ketidakpuasan mahasiswa terhadap bentuk tubuhnya mendorong mereka untuk mengubah bentuk serta ukuran tubuhnya dengan bermacam cara. Mahasiswa pada umumnya untuk memperbaiki bentuk tubuh salah satunya yaitu dengan melakukan diet. Kebiasaan diet pada mahasiswa dapat membatasi masuknya nutrisi yang dibutuhkan untuk perkembangan tubuh. Selain merugikan kesehatan secara fisik, pola diet tidak sehat dan berlebihan dapat mengganggu kesehatan mental seseorang. Tubuh yang tidak mendapatkan cukup kalori dan kekurangan energi dapat memengaruhi kondisi psikologis individu yaitu stress dan mudah tersinggung pada saat merasa lapar akibat diet yang ketat (Ariska & Tahlil, 2018).

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Hubungan antara Perilaku Diet dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Psikologi Universitas Nusa Cendana.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, peneliti menggunakan uji statistik parametrik korelasi person melalui program computer, Uji statistik parametrik korelasi pearson di lakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara perilaku diet dan regulasi emosi yang diteliti. Teknik Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode penyebaran kuesioner melalui *google form*. populasi dalam penelitian ini adalah 90 mahasiswa psikologi Fakultas Kesehatan masyarakat Universitas Nusa Cendana. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan teknik *nonprobability sampling*, *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan kriteria tertentu sedangkan *nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2018).

Rumus yang akan digunakan untuk menghitung jumlah sample adalah rumus slovin (Sugiyono, 2018).

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji one sample Kolmogorov-smirnov yaitu dengan ketentuan jika nilai signifikan diatas 5% atau 0,05 maka distribusi dari model regresi adalah normal. Nilai signifikan pada perilaku diet dan regulasi emosi 0,178 lebih besar melebihi dari taraf signifikan 0,05 (5%) dapat dikatakan bahwa data terdistribusi normal.

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Pengujian linearitas pada penelitian ini menggunakan program SPSS. Interpretasi uji linearitas terbukti jika nilai sig lebih besar dari taraf signifikan 0.05 sehingga dapat disimpulkan memenuhi syarat linearitas. Berdasarkan tabel diatas variabel perilaku diet dan regulasi emosi memiliki nilai sig = 0,17 > 0.05 sehingga dapat disimpulkan variabel perilaku diet linear terhadap regulasi emosi.

Uji hipotesis ini dilakukan menggunakan uji statistik parametrik korelasi person melalui program komputer, Berdasarkan diperoleh nilai sig. (2-tailed) $0,00 < 0,05$ dan korelasi sebesar 0,492 yang artinya terdapat hubungan antara perilaku diet dengan regulasi emosi menuju kearah positif.

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis, hasil uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku diet dan regulasi emosi pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat bidang studi psikologi universitas nusa cendana. Hasil tersebut dapat dilihat dari nilai sig. (2-tailed) $0,00 < 0,05$ dengan nilai correlation pearson 0,492 yang termasuk kategori kuat dan memiliki hubungan positif yang artinya searah. Berdasarkan hasil ini semakin tinggi perilaku diet semakin tinggi pula regulasi emosi pada mahasiswa begitu juga sebaliknya semakin rendah perilaku diet maka semakin rendah regulasi emosi pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan Penelitian (Haynos 2018) yang berjudul *Restrictive eating is associated with emotional regulation difficulties in a non-clinical sample* menunjukkan bahwa individu yang membatasi jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi, dapat berfungsi untuk mengatur emosi pada populasi yang diteliti yang dimana mengalami defisit regulasi emosi atau biasa disebut juga individu yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi dan cara merespon emosi.

Mahasiswa FKM bidang studi psikologi sendiri memiliki tingkah perilaku diet dengan kategori sedang dengan jumlah 70 (60%), kategori tinggi 10 (20%), kategori

rendah 10 (20%) Tingkat kategorisasi perilaku diet berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa FKM bidang studi psikologi lebih tinggi wanita dibanding pria dimana wanita dengan kategori sedang 51 (85%) responden, tinggi 5 (8,3%) responden, rendah 4 (6,7%) responden dan pria memiliki 19 (63,3%) responden kategori sedang, rendah 6 (20%) responden, tinggi 5 (16,7%) responden

Hal ini sejalan dengan penelitian Oktrisia (2021) mengenai beberapa faktor yang berhubungan dengan perilaku diet remaja akhir usia 18-22 tahun pada konsumen herbalife di kota semarang hal tersebut tidak terlepas perspektif yang ada dikalangan masyarakat bahwa perempuan lebih mementingkan penampilan dibanding laki-laki sehingga responden perempuan akan memiliki kecenderungan untuk menjaga maupun memperbaiki bentuk tubuh saat dirinya merasa tidak puas. Hal ini sejalan dengan survei yang dilakukan majalah gadis Liel (2010) bahwa dari 4000 remaja perempuan, hanya 19% saja yang merasa puas akan tubuhnya dan sisanya (81%) merasa tidak puas dan cenderung melakukan diet.

Mahasiswa FKM bidang studi psikologi memiliki tingkat regulasi emosi berada pada kategori sedang 69 (76,6%) responden, kategori tinggi 12 (13,3%) responden, kategori rendah 9 (10,1%) responden, tingkat regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa FKM bidang studi psikologi lebih tinggi wanita dibandingkan pria dimana memiliki 45 (75%) responden kategorisasi sedang tinggi 10 (16,6%) responden, rendah 5 (8,4%) responden dan pada pria 24 (80%) responden kategori sedang, 4 (13,3%) kategori rendah, 2 (6,7%) kategori tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fadhillah (2021) yang menunjukkan wanita memiliki regulasi emosi yang tinggi dari pada pria. Hal ini serupa dengan teori Simon dan Nath (2004) bahwa dalam mengekspresikan emosi terdapat perbedaan antara pria dan wanita sesuai dengan jenis kelaminnya, baik secara verbal ataupun non-verbal

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku diet dengan regulasi emosi pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat bidang studi psikologi universitas nusa cendana. Berdasarkan hasil ini semakin tinggi perilaku diet semakin tinggi pula regulasi emosi pada mahasiswa begitu juga sebaliknya semakin rendah perilaku diet maka semakin rendah regulasi emosi pada mahasiswa. Mahasiswi FKM bidang studi psikologi paling banyak memiliki tingkat perilaku diet kategori tinggi. Mahasiswa wanita FKM lebih mementingkan penampilan dibanding pria sehingga responden Perempuan memiliki kecenderungan untuk menjaga maupun memperbaiki bentuk tubuh saat dirinya merasa tidak puas.

DAFTAR PUSTAKA

- Afritah, Y., Sriyono, G. H., & Suhartini, T. (2023). Hubungan Regulasi emosi dengan Kepuasan Hidup Pasien Pasca Stroke di Poli Saraf RSUD Dr. R. Soedarsono Kota Pasuruan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, Vol. 2(No. 10), 480–488.
- Ahmad, H. (2021). Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling. *Hubungan Kesetabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama*, Vol. 6, 1326–1430.
- Amin, Q. A. (2020). *Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Diet pada Komunitas Warriors Ketofastosis Aceh*.
- Aprilia, L. (2020). *Hubungan antara Regulasi Emosi Dengan Kualitas Hidup pada Remaja Pengguna Vape di Surabaya*.
- Ardiani, H. E., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2021). Obesitas, Pola Diet, dan Aktivitas Fisik dalam Penanganan Diabetes Melitus pada Masa Pandemi Covid-19. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24853/mjnf.2.1.1-12>
- Arifah, K. (2021). *Pengaruh Regulasi Diri terhadap Perilaku Makan di Masa Pandemi pada Mahasiswa Aktif Prodi S1 Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Malang*.

- Ariska, Y., & Tahlil, T. (2018). *Hubungan antara Pengetahuan dengan Perilaku Diet Mahasiswa Putri: Vol. III* (Issue 4).
- Atmanegara, W. S. (2021). *Men on Diet* (NIMAS, Ed.). PENERBIT BRILLIANT.
- Avita, B. (2023). *Hubungan antara Body Dissatisfaction dan Self Esteem dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri*. 1–70.
- Cahyaningrum, R. N. (2021). *Hubungan antara Ketidakpuasan Tubuh terhadap Perilaku Diet pada Remaja Perempuan di Sma Islam Sultan Agung 1 Semarang*.
- Fadhillah, V. (2021). *Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Remaja Dengan Orang Tua Yang Bercerai Di Kota Banda Aceh*.
- Franco, F. (2018). *Article What is Emotion Dysregulation*. 1–4.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, Vol. 15, 148–156. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.7740>
- Haynos, A. F., Wang, S. B., & Fruzzetti, A. E. (2018). Restrictive eating is associated with emotion regulation difficulties in a non-clinical sample. *Eating Disorders*, 26(1), 5–12. <https://doi.org/10.1080/10640266.2018.1418264>
- Hidayah, N. (2021). *Hubungan Antara Persepsi Tentang Keterlibatan Ayah Dengan Regulasi Emosi Remaja Akhir*.
- Ikhwanisifa. (2008). *Hubungan Keteraturan Shalat Lima Waktu Dengan Kemampuan Regulasi Emosi Pada Lansia Penderita Jantung Koroner*.
- Izzah, A. N. (2022). *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perilaku Pemilihan Diet Sehat atau Diet Tidak Sehat pada Remaja Putri di Kota Bandar Lampung*.
- Kifliani, H. (2022). *Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet pada Mahasiswa Stambuk 2019 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*. 1–113.
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). *Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Banyak Peran*.
- Liel. (2010, May 10). Punya tubuh indah, bukan berarti sehat loh. *Gadis*. No: 01. XXXVII, 1–129.

- Meiliana, Valentina, V., & Christiana, R. (2018). *Hubungan Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet pada Mahasiswa. Vol. 1*, 49–62.
- Nanincova, N. (2019). *Pengaruh Kualitas Layanan terhadap Kepuasan Pelanggan Noach Cafe and Bistro. 7*(2).
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Oktrisia, C., Prabamurti, P. N., & Shaluhiah, Z. (2021). Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Diet Remaja Akhir Usia 18-22 Tahun pada Konsumen Herbalife di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 157–165. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Pramesti, G. A. A., & Fardana, N. A. (2023). Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, X, 1–8. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Putra, N. M. W. N. D., Arsana, I. W. E., & Permatananda, P. A. N. K. (2021). Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet pada Maha-siswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa Tahun Angkatan 2020. *Aesculapius Medical Journal* |, 1(1), 27–31.
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi Pg-Paud Fkip Upr. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 33–46. <https://muda.kompas.id/baca/2020/04/10/hambatan-dan-solusi-saat-belajar->
- Safitri, A. O., Novrianto, R., & Marettih, A. K. E. (2020). Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet pada Remaja Perempuan. *Psibernetika*, 12(2). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i2.1673>
- Santhi, N. L. G. W. (2018). *Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet pada Remaja Akhir di Rumah Sehat Herbalife Kota Makassar*.
- Simon, R. W., & Nath, L. E. (2004). Gender and Emotion in the United States: Do Men and Women Differ in Self-Reports of Feelings and Expressive Behavior? *American Journal of Sociology*, 109(5), 1137–1176. <https://doi.org/10.1086/382111>

- Sugiyono. (2018). *METODE PENELITIAN BISNIS* (Sugiyono, Ed.; 3rd ed.). Alfabeta.
- Tampubolon, K., & Sibuea, N. (2022). *Peran Perilaku Guru dalam Menciptakan Disiplin Siswa*. 2(4), 1–7. <https://j-las.lemkomindo.org/index.php/AFoSJ-LAS/index>
- Tunru A, F., Ilahi, R., Hikmah, N. (2023). Analisis Minat Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Di SDN 027 Samarinda Ulu Kota Samarinda
- Ulya, N. P. (2023). *Hubungan antara Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Asupan Nutrisi di Bandar Lampung*.
- Wahidayanti, S. (2020). Regulasi Emosi Orang Tua yang Mempunyai Anak Autis di Pusat Layanan Autis Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi MANDALA*, 4(1), 57–70.
- Wati, D. E., & Puspitasari, I. (2018). Kekerasan terhadap Anak, Penanaman Disiplin, dan Regulasi Emosi Orang Tua. *Varia Pendidikan*, Vol. 30, 21–26.
- Whatnall, M. C., Patterson, A. J., Siew, Y. Y., Kay-Lambkin, F., & Hutchesson, M. J. (2019). Are psychological distress and resilience associated with dietary intake Among Australian university students? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph16214099>
- Wijayanti, R. Y. (2023). *Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa Uny*. 1–110.
- Znyk, M., Raciborski, F., & Kaleta, D. (2024). Dietary Behavior and Determinants of Diet Quality among Primary Health Care Patients in Poland. *Nutrients*, 16(7), 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu16070925>
- <https://fkm.undana.ac.id/#>
- .