

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KESEPIAN DAN TINGKAT STRES TERHADAP ADIKSI MENONTON VIDEO MUKBANG PADA MAHASISWA UNIVERSITAS GADJAH MADA

Stevani Tia Bella Merlinda¹, Supriyati², Rahadyana Muslichah³

INTISARI

Latar Belakang: Menonton video mukbang dapat menjadi salah satu mekanisme koping dari kesepian dan stres. Dengan menonton video mukbang, beberapa individu merasa bahwa kebutuhan sosialnya dapat terpenuhi dengan baik sehingga memberikan kepuasan dan kesenangan tertentu. Akan tetapi, menonton video mukbang secara berlebihan dapat berdampak buruk terhadap kebiasaan dan pola makan individu.

Tujuan: Mengetahui gambaran serta hubungan antara tingkat kesepian dan tingkat stres terhadap adiksi menonton video mukbang pada mahasiswa Universitas Gadjah Mada.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain potong lintang. Subjek penelitian adalah 170 mahasiswa yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *chi-square* dan uji korelasi Spearman. Tingkat kesepian diukur dengan *UCLA Loneliness Scale Version 3*, tingkat stres dengan *Perceived Stress Scale (PSS)*, dan tingkat adiksi menonton video mukbang dengan *Mukbang Addiction Scale (MAS)*.

Hasil: Sebanyak 62% subjek penelitian mengalami kesepian tingkat sedang, 74% mengalami stres tingkat sedang, dan 68% memiliki tingkat adiksi video mukbang yang rendah. Berdasarkan hasil analisis bivariat, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesepian dengan adiksi menonton video mukbang ($p=0,775;0,812$). Kekuatan hubungan kedua variabel sangat lemah dan arahnya negatif ($r=-0,18$). Tingkat stres juga tidak berhubungan secara signifikan dengan adiksi menonton video mukbang ($p=0,614;0,719$). Kekuatan hubungan kedua variabel lemah, namun arahnya positif ($r=0,28$).

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan antara tingkat kesepian dan tingkat stres terhadap adiksi menonton video mukbang pada mahasiswa Universitas Gadjah Mada.

Kata Kunci: kesepian; stres; mukbang; adiksi mukbang

¹ Mahasiswa Program Studi Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada

² Dosen Departemen Perilaku Kesehatan, Lingkungan, dan Kedokteran Sosial Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada

³ Dosen Departemen Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada

THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND STRESS LEVEL TO ADDICTION OF WATCHING MUKBANG VIDEOS IN STUDENTS OF UNIVERSITAS GADJAH MADA

Stevani Tia Bella Merlinda¹, Supriyati², Rahadyana Muslichah³

ABSTRACT

Background: Watching mukbang videos can be one of the coping mechanism for loneliness and stress. By watching mukbang videos, some people feel that their social needs are well fulfilled so it provides certain satisfaction and pleasure. However, watching mukbang videos in an excessive amounts can negatively impact individual's eating habits and patterns.

Objective: Knowing the description and relationship between loneliness and stress levels to addiction of watching mukbang videos in students of Universitas Gadjah Mada.

Method: This research was an observational study with a cross-sectional design. The subjects in this study were 170 students recruited with purposive sampling technique. Bivariate analysis in this study used the chi-square test and the Spearman correlation test. Loneliness levels were measured with UCLA Loneliness Scale Version 3, stress levels with Perceived Stress Scale (PSS), and addiction levels to watching mukbang videos with Mukbang Addiction Scale (MAS).

Result: There are 62% subjects that experienced moderate level of loneliness, 74% experienced moderate level of stress, and 68% had a low level of addiction to watching mukbang videos. Based on the bivariate analysis, there are no significant relationship between loneliness levels and addiction to watching mukbang videos ($p=0,775;0,812$). The relationship strength between the two variables is very weak and has a negative direction ($r=-0,18$). There are also no significant relationship between stress levels and addiction to watching mukbang videos ($p=0,614;0,719$), but it had a positive relationship. The relationship strength between the two variables is weak, but it has a positive direction ($r=0,28$).

Conclusion: There is no relationship between loneliness and stress levels to the addiction of watching mukbang videos in students of Universitas Gadjah Mada.

Keywords: loneliness; stress; mukbang; mukbang addiction

¹ Student at Department of Nutrition and Health, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Universitas Gadjah Mada

² Lecturer at Department of Health Behavior, Environment, and Social Medicine, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Universitas Gadjah Mada

³ Lecturer at Department of Nutrition and Health, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Universitas Gadjah Mada