

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**ALIFAH TASYA KHAERUNNISA
K021181322**



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2025**



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN**

ALIFAH TASYA KHAERUNNISA

K021181322

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana gizi

pada



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
KULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2025**

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN**

ALIFAH TASYA KHAERUNNISA
K021181322

Skripsi,

**telah dipertahankan di depan Panitia Penguji Sarjana Ilmu Gizi pada
tanggal 03 Januari 2025 dan dinyatakan telah Memenuhi Syarat
Kelulusan pada**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
DEPARTEMEN ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR**

**Mengesahkan:
Pembimbing Tugas Akhir,**

**Mengetahui:
Ketua Program Studi,**

**D
N**



SKM.,M.Kes, Dietisien
2 013



Dr. Abdul Salam, SKM.,M.Kes
NIP. 19820504 201012 1 008

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI DAN PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa, skripsi berjudul "Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin" adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing (Dr. Healthy Hidayanty, SKM., M.Kes, Dietisien sebagai Pembimbing Utama dan Dr. Abdul Salam, SKM., M.Kes sebagai Pembimbing Pendamping). Karya Ilmiah ini belum diajukan dan tidak sedang diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka skripsi ini. Apabila di kemudian hari terbukti atau terdapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini adalah karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut berdasarkan aturan yang berlaku.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta (hak ekonomis) dari karya tulis saya berupa skripsi ini kepada Universitas Hasanuddin.

Makassar, 03 Januari 2025



Alifah Tasya Khaerunnisa
K021181322



UCAPAN TERIMA KASIH

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbilamin, segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam karena atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam juga selalu tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW sebagai suri tauladan yang telah membawa kita dari alam gelap gulita ke alam yang terang benderang seperti saat ini.

Skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin” merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) di Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Selesaiannya skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan banyak pihak. Oleh karena itu dengan penuh rasa hormat dan terima kasih penulis sampaikan kepada ibu Dr. Healthy Hidayanty, SKM., M.Kes., Dietisien selaku pembimbing akademik sekaligus pembimbing I dan Bapak Dr. Abdul Salam, SKM., M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, serta motivasi mulai dari penentuan judul, penyusunan proposal, pelaksanaan penelitian, hingga tahap penulisan dan penyusunan skripsi ini selesai. Dengan penuh rasa hormat dan terima kasih sebesar-besarnya juga kepada tim Dr. Nurzakiah Hasan, SKM., MKM, Dietisien dan Muhammad Rahmat, SKM., M.Kes yang telah memberikan saran, masukan, serta kritik yang dapat menyempurnakan skripsi ini.

Dalam kesempatan ini juga, dengan kerendahan hati penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Sukri Palutturi, SKM., M.Kes., M.Sc. Ph, Ph.D selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
2. Bapak Dr. Abdul Salam, SKM., M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
3. Ibu Dr. Healthy Hidayanty, SKM., M.Kes, Dietisien selaku Ketua Departemen Ilmu Gizi S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
4. Seluruh Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan yang sangat berharga bagi penulis selama menempuh pendidikan.
5. Staf (Kak Rizal, Kak Ade, dan Ibu Sri) Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin yang banyak membantu penulis dalam pengurusan administrasi.



n-teman angkatan 2017-2020 Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Masyarakat Universitas Hasanuddin, yang telah bersedia onden dalam penelitian ini.

1 FLEKS18EL dan VENOM.

1 Tadika Mesra Ainun, Tasya, Dini, Utti, Dina, Ceha, Pika, isna, Husna pengunjung tetap Rusunawa Blok B-110 yang emberikan support dalam pengerjaan skripsi ini.

9. Teman-teman HHB yaitu Aisyah, Ainun, Ana, Anas, Andri, Arham, Billo, Chai, Dina, Elita, Hujan, Kinah, Kirgis, Mipta, Mekel, Nia, Niskad, Nura, Fadil, Pikah, Risna, Risqal, Ruri, Sute, Tifa, Uci, Ruroh, Tasya, Uung, dan Utti yang telah menjadi teman bermain selama kepengurusan BEM FKM Unhas.
10. Michael Satria.
11. Adik yang selalu ada, Tsana Ariyani Rachman.
12. Kedua orang tua atas kasih sayang dan dukungan sebesar-besarnya, serta doa-doa yang selama ini telah dipanjatkan.

Akhir kata, penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat menerima kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kepenulisan yang baik agar dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Makassar, 03 Januari 2025

Alifah Tasya Khaerunnisa



ABSTRAK

ALIFAH TASYA KHAERUNNISA. **Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin** (dibimbing oleh Healthy Hidayanty dan Abdul Salam).

Latar belakang. Emosi memiliki pengaruh dalam pemilihan makanan dan kebiasaan makan seseorang, di mana makanan sering dijadikan sebagai mekanisme koping untuk meredakan emosi tersebut. Dampak yang terjadi dapat mempengaruhi nafsu makan, baik menurunkan atau meningkatkan. **Tujuan.** Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Program Sarjana di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. **Metode.** Jenis penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Populasi berjumlah 355 mahasiswa. Sampel ditentukan menggunakan teknik pengambilan sampel *proporsional sampling* yang berjumlah 120 responden. Penelitian ini dilakukan dengan pengisian kuesioner *Student Stress Inventory* (SSI) dan *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ) serta pengukuran antropometri tinggi badan dan berat badan. Uji data menggunakan *chi-square*. **Hasil.** Berdasarkan uji univariat, presentase tertinggi pada jenis kelamin perempuan (85%) dengan usia terbanyak pada 20-22 tahun (81,7%) pada program studi Kesehatan Masyarakat (66,7%) angkatan 2020 (77,5%). Status gizi berdasarkan IMT menunjukkan mahasiswa tingkat akhir berstatus gizi gemuk sebanyak (20%) dan berstatus gizi kurus sebanyak (20,8%). Pada kategori stres terbanyak dialami pada kategori sedang sebanyak (46,7%), dan untuk kategori *emotional eating* terbanyak pada tingkat sedang dengan (51,7%). Pada hasil uji bivariat pada analisis hubungan menunjukkan adanya hubungan antara stres dengan *emotional eating* ($pvalue=0,003$) pada mahasiswa tingkat akhir program sarjana di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. **Kesimpulan.** Stres dapat mempengaruhi *emotional eating*. Disarankan kepada mahasiswa untuk mengontrol pola makan sehat dan mengatur waktu istirahat juga penting untuk keseimbangan mental dan fisik.

Kata kunci: emosi; stres; perilaku makan



ABSTRACT

ALIFAH TASYA KHAERUNNISA. ***Relationship Between Stress Levels with Emotional Eating Behavior in Final-Year Undergraduate Students at the Faculty of Public Health, Hasanuddin University*** (supervised by Healthy Hidayanty dan Abdul Salam).

Background. Emotions influence a person's food choices and eating habits, with food often being used as a coping mechanism to alleviate emotional distress. The effects can influence appetite, either by increasing or decreasing. **Aim.** To examine the relationship between stress levels and emotional eating behavior among final-year undergraduate students in the Faculty of Public Health at Hasanuddin University. **Methods.** This study is an analytical observational with a cross-sectional design. The population consisted of 355 students, and sample size of 120 respondents was determined using proportional sampling techniques. The research was conducted using the Student Stress Inventory (SSI) and the Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ), along with anthropometric measurements of height and weight. Data analyze was performed using the chi-square test. **Results.** Univariate analysis showed that the majority of respondents were female (85%), with most common age group was 20-22 years (81.7%) in Program Study of Public Health (66,7%) with majority from class of 2020 (77,5%). Nutritional status based on BMI indicated that 20% were classified as overweight, and 20.8% as underweight. For stress levels, 46.7% had moderate stress, and in terms of emotional eating, 51.7% moderate emotional eating. Bivariate analysis showed a significant relationship between stress and emotional eating ($p\text{-value}=0,003$) among final-year undergraduate students in the Faculty of Public Health at Hasanuddin University. **Conclusion.** Stress can influence emotional eating. Students are encouraged to manage stress through maintaining a healthy diet, and regulating rest for better mental and physical balance.

Keywords: emotion, stress, eating behaviours



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PENGAJUAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI DAN PELIMPAHAN HAK CIPTA.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Tinjauan Umum Stres	5
2.2 Tinjauan Umum Perilaku Makan.....	9
2.3 Tinjauan Umum Mahasiswa.....	13
2.4 Hubungan Emotional Eating dan Stres pada Mahasiswa.....	14
2.5 Kerangka Teori.....	18
BAB III KERANGKA KONSEP	19
3.1 Kerangka Konsep.....	19
3.2 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif	20
3.3 Hipotesis	21
BAB IV METODE PENELITIAN	22
4.1 Jenis Penelitian	22
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	22
4.3 Populasi dan Sampel	22
4.4 Instrumen Penelitian	23
4.5 Pengumpulan Data	24
4.6 Pengolahan dan Analisis Data.....	25
4.7 Analisis Data.....	26
4.8 Kesimpulan.....	26
PENYIMPULAN DAN PEMBAHASAN	28
5.1 Kesimpulan.....	28
5.2 Pembahasan.....	28
5.3 Kesimpulan.....	40
5.4 Kesimpulan.....	51



BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	52
6.1. Kesimpulan	52
6.2. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Skoring DASS	8
Tabel 2.2	Tabel Sintesa Hubungan <i>Emotional Eating</i> dan Stres pada Mahasiswa	14
Tabel 3.1	Definisi Operasional dan Kriteria Obejktif	20
Tabel 4.1	Jumlah Sampel Berdasarkan Angkatan	23
Tabel 5.1	Distribusi Karakteristik Umum pada Responden Mahasiswa Akhir di FKM Unhas Tahun 2024	29
Tabel 5.2	Distribusi Status Gizi Responden Mahasiswa Akhir di FKM Unhas Tahun 2023	32
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Stres Berdasarkan Faktor Fisik pada Responden Mahasiswa Akhir di FKM Unhas Tahun 2024	31
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Stres Berdasarkan Faktor Hubungan Interpersonal pada Responden Mahasiswa Akhir di FKM Unhas Tahun 2024	32
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Stres Berdasarkan Faktor Akademik pada Responden Mahasiswa Akhir di FKM Unhas Tahun 2024	33
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Stres Berdasarkan Faktor Lingkungan pada Responden Mahasiswa Akhir di FKM Unhas Tahun 2024	34
Tabel 5.7	Distribusi Kategori Tingkat Stres pada Responden Mahasiswa Akhir di FKM Unhas Tahun 2024	35
Tabel 5.8	Distribusi Frekuensi Perilaku Makan yang Berakitan dengan Emotional Eating pada Responden Mahasiswa Akhir di FKM Unhas Tahun 2024	37
Tabel 5.9	Distribusi Kategori Perilaku Emotional Eating pada Responden Mahasiswa Akhir di FKM Unhas Tahun 2024	37
Tabel 5.10	Distribusi Karakteristik Umum dengan Tingkat Stres pada pada Responden Mahasiswa Akhir di FKM Unhas Tahun 2024	38
Tabel 5.11	Distribusi Karakteristik Umum dengan Perilaku Emotional Eating pada pada Responden Mahasiswa Akhir di FKM Unhas Tahun 2024	39
Tabel 5.12	Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Emotional Eating pada pada Responden Mahasiswa Akhir di FKM Unhas Tahun 2024	40



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Kerangka Teori	18
Gambar 3. 1	Kerangka Konsep	19
Gambar 4. 1	Diagram Alur Penelitian.....	27



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. *Informed Consent*
- Lampiran 2. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 3. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4. Hasil Analisis
- Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 6. Daftar Riwayat Hidup



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada dunia yang kompetitif saat ini, setiap orang akan merasakan dampak stres pada suatu saat dalam hidupnya. Stres adalah respons atau reaksi tubuh yang tidak spesifik terhadap tuntutan yang diberikan, atau kejadian yang terlalu mengganggu di lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, stres merupakan fenomena yang tidak dapat dihindari dalam seluruh aspek kehidupan manusia. Tak terkecuali mahasiswa, beberapa dari mereka merasa lebih stres dibandingkan dengan yang lain, namun mampu menangani stres dengan lebih efisien daripada yang lain, namun tidak ada yang sepenuhnya mampu menghilangkan stres dari kehidupan manusia (Gaol, 2016).

Mahasiswa tiap tingkat mengalami permasalahan, tak terkecuali mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi, dimana dalam pengerjaannya bisa mendapatkan tantangan ataupun hambatan yang dapat mengarah stresor negatif. Faktor yang menimbulkan stres berasal dari berbagai macam sumber seperti ekspektasi orang tua yang menginginkan anaknya untuk sukses dan mencapai nilai sempurna disetiap subjek pembelajaran, selain itu menyelesaikan tugas akhir yang menjadi syarat kelulusan dan dari diri mahasiswa sebagai perkembangannya menjadi manusia dewasa merupakan penyebab tingginya tingkat stres pada mahasiswa terutama bagi mereka yang sedang menyelesaikan tugas tingkat akhir (Palani & Mani, 2016). Hasil penelitian *Macmilan Social Sciences* menunjukkan 70% mahasiswa menyatakan bahwa, tingkat semester perkuliahan memberikan pengaruh langsung terhadap tingkat stres yang mereka alami (Kumar et al., 2013).

Pada saat stres, tubuh akan mengeluarkan CRH (*corticotropin releasing hormon*), kortisol, dan glukokortikoid yang dapat mempengaruhi nafsu makan serta rasa kenyang dan lapar (Al-Musharaf, 2020). Peningkatan kadar kortisol menciptakan perubahan fisiologis yang membantu mengisi kembali simpanan energi tubuh yang terkuras selama respons stres. Tapi peningkatan kortisol ini secara tidak sengaja berkontribusi pada penumpukan jaringan lemak dan penambahan berat badan. Misalnya kortisol meningkatkan nafsu makan sehingga orang ingin makan lebih banyak untuk memperoleh energi ekstra. Hal ini juga meningkatkan penyimpanan nutrisi yang tidak terpakai sebagai lemak (Harvard, 2020).



WHO ada sekitar 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan nyakit peringkat 4 di dunia. Hasil survei Riskesdas pada tahun 2018 ada sekitar 6% penduduk Indonesia dengan kelompok usia 15-64 mengalami depresi dan 9,8% penduduk Indonesia dengan usia ≥15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Di Sulawesi menunjukkan hasil 7,5% mengalami depresi dan 13,5%

membuat seseorang terjebak dalam perilaku konsumsi yang kurang baik sehingga terobsesi pada kondisi tubuh dan dapat mengurangi fungsi dari otak.

Kondisi *over-eating* dapat mengakibatkan *overweight* atau bahkan obesitas. Terjadinya peningkatan obesitas saat ini berhubungan dengan *emotional eating*. WHO menyatakan bahwa obesitas merupakan salah satu faktor tertinggi terjadinya penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi. *Emotional eating* yang tidak terkontrol dapat berkontribusi dalam pengembangan gangguan makan berlebihan hingga bulimia nervosa (Salsabiela & Putra, 2022).

Perilaku ini dapat menyebabkan berbagai hal yang kompleks seperti keinginan untuk menjaga citra tubuh, bersedih, kumpul bersama teman-teman, aktif pada suatu kegiatan hingga melakukan kegiatan yang membutuhkan lembur dan lain sebagainya (Tittandi, 2022).

Emotional eating meningkat pada saat pandemi COVID-19. Hasil penelitian di Arab Saudi, *emotional eating* ditemukan lebih banyak pada dewasa muda, terutama pada perempuan. Angka *emotional eating* sebesar 40,4% dalam kategori 'moderate' dan 12,4% termasuk dalam 'high' *emotional eaters*. Prediktor utama *emotional eating* antara lain asupan lemak, frekuensi makan, konsumsi gula, status gizi, stres, asupan energi dan frekuensi konsumsi *fast food* (Al-Musharaf, 2020).

Bukti lain berasal dari Massachusetts, prevalensi dari 60% responden masuk ke dalam kategori *emotional eating* dan 45% dari mereka melakukan perilaku konsumsi berlebih (López-Cepero et al., 2020). Sedangkan di wilayah Timur Tengah, Bahrain menunjukkan hasil 32% mahasiswa merupakan pelaku *emotional eating* saat mengerjakan skripsi (Salsabiela & Putra, 2022).

Penelitian pada tahun 2020 dilakukan pada mahasiswa yang tersebar di 31 provinsi di Indonesia menunjukkan 69,3% mengalami *emotional eating* dan 24,8% mengalami *very emotional eating* (Fayasari & Lestari, 2022). Pada tahun yang sama, ada sekitar 17,8% mahasiswa FKM Universitas Indonesia mengalami *emotional eating* yang 89,9% diantara mereka telah mengalami stres yang cukup tinggi selama pandemi COVID-19. Pada penelitian pada fokus kepada mahasiswa, ada sekitar 85,5% di Jakarta dan 48,8% mahasiswa tingkat akhir di Ungaran, Semarang yang sedang mengerjakan skripsi melakukan perilaku *emotional eating*. Di Universitas Indonesia sendiri dilakukan penelitian mengenai mahasiswa yang memiliki tendensi untuk *emotional eating* pada tahun 2021 dan mendapatkan hasil ada 20,8% mahasiswa akhir S1 FKM UI yang mengalaminya (Salsabiela & Putra, 2022). Penelitian lain pada remaja

di Surabaya pada 2021 menunjukkan bahwa ada hubungan stres akademik dengan perilaku *emotional eating* (Ramadhani 2021).

litian-penelitian yang telah didapatkan di atas menunjukkan banyak penelitian serupa yang dilakukan, namun hasil yang belum konsisten maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan



penelitian mengenai hubungan tingkat stres dan *emotional eating* yang dilakukan kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dikarenakan lebih tingginya tingkat *emotional eating* pada mahasiswa tersebut. Selain itu, lokasi penelitian yang dipilih belum pernah melakukan penelitian serupa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian adalah “Apakah terdapat hubungan tingkat stres dengan *emotional eating* Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana FKM Unhas”

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian berdasarkan rumusan masalah di atas dibagi menjadi dua yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat stres dengan *emotional eating* Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana FKM Unhas.

1.3.2 Tujuan Khusus

- Untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa tingkat akhir
- Untuk mengetahui perilaku *emotional eating* pada responden mahasiswa tingkat akhir
- Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan *emotional eating* Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana FKM Unhas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran terkait hubungan tingkat stres dengan *emotional eating* Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana FKM Unhas.
- Melalui penelitian ini, diharapkan bisa menambah wawasan baik secara teori maupun keadaan nyata di lapangan yang sedang terjadi tentang bagaimana pengarahannya kepada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana FKM Unhas dalam mengontrol emosi makan saat stres.

1.4.2 Manfaat Praktis

- Mahasiswa dapat mengatur *coping strategy of stres* agar tidak mempengaruhi kesehatan
- Menambah mahasiswa terkait pentingnya menjaga pola konsumsi dan menjaga status kesehatan.



BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Umum Stres

2.1.1 Definisi Stres

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, stres diartikan sebagai reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stres adalah bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan. Remaja bereaksi terhadap stres dengan cara yang berbeda-beda. Istilah stres diperkenalkan oleh Selye pada tahun 1930 dalam bidang psikologi dan kedokteran (Ambarsarie, 2021). Stres akademik merupakan stres yang terjadi di lingkungan sekolah dan bersumber dari proses pembelajaran atau kegiatan belajar. Stres akademik biasanya terjadi akibat tekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh persaingan ataupun tuntutan akademik dimana stres ini muncul ketika mendapatkan harapan untuk meraih prestasi dan hasil yang didapatkan tidak sesuai dengan harapan. Tekanan ini dapat mengakibatkan respons yang berbeda-beda tiap mahasiswa. Stres akademik mencerminkan persepsi individu terhadap frustrasi akan akademik, konflik akademik, tekanan yang didapat melalui akademik dan kecemasan terhadapnya (Palani & Mani, 2016).

2.1.2 Faktor Stres

Stresor atau sumber stres dapat dikategorikan menjadi tiga jenis, yaitu *life events*, *chronic strains*, dan *daily hassles*. *Life events* merupakan sumber yang berfokus pada perubahan kehidupan yang terjadi dalam waktu singkat seperti kehilangan anggota keluarga, masalah keuangan, pertengkaran. *Chronic strains* merupakan kesulitan yang konsisten atau berulang-ulang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, yaitu tekanan akademik dan yang terakhir *daily hassles* ialah peristiwa yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan dan memerlukan penyesuaian sehingga menimbulkan stres, contohnya seperti kemacetan, tugas-tugas keseharian (Ambarsarie, 2021).

Setiap orang mengalami stres, stres dapat terjadi karena berbagai faktor dari luar maupun dari diri sendiri. Menurut (Barseli & Ildil, 2017; Gunawati et al., 2006; Puspitasari, 2013) berikut faktor yang mempengaruhi stres dalam penyusunan skripsi:

2.1.2.1 Faktor Internal

kelamin

Berbagai macam penelitian yang dilakukan untuk melihat at stres pada mahasiswa menunjukkan jenis kelamin wanita sering mengalami stres.

s sosial ekonomi



Orang dengan status sosial ekonomi rendah cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Rendahnya pendapatan dapat menyebabkan adanya kesulitan ekonomi sehingga sering terjadi tekanan dalam hidup.

3) Karakteristik kepribadian

Perbedaan karakteristik pada mahasiswa dapat menimbulkan reaksi yang berbeda terhadap sumber yang sama, mahasiswa yang cenderung tabah dapat bertahan terhadap sumber stres yang lebih tinggi daripada yang tidak memiliki kepribadian tabah.

4) Strategi koping

Koping merupakan respons yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungannya. Strategi koping yang dilakukan biasanya berpengaruh pada tingkat stres yang dialami.

5) Suku dan kebudayaan

6) Inteligensi

Mahasiswa yang memiliki tingkat inteligensi lebih tinggi lebih mampu menghadapi sumber stres karena tingkat inteligensi berkaitan dengan penyesuaian diri.

b. Faktor Eksternal

1) Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pembelajaran yang semakin tinggi standarnya yang mengakibatkan tingginya persaingan, waktu belajar siswa yang bertambah begitupula dengan beban yang didapatkan.

2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Tekanan yang didapatkan oleh siswa untuk berprestasi yang berasal dari berbagai sumber seperti orang tua, keluarga, guru, tetangga, teman bahkan dari diri sendiri.

3) Dorongan status sosial

Pendidikan yang menjadi simbol status sosial seseorang. Semakin tinggi kualifikasi akademik seseorang maka semakin dihormati oleh masyarakat dan yang lebih rendah akan dipandang rendah.

4) Orangtua saling berlomba

Para orangtua yang memiliki tingkat pendidikan tinggi, memiliki persaingan untuk menghasilkan anak yang memiliki kemampuan yang lebih keras juga. Hal ini seiring dengan perkembangan pesat dari sistem pendidikan informal seperti pembelajaran musik, olahraga yang membuat persaingan antar orang tua semakin tinggi.

Penyusunan tugas akhir

Mahasiswa tingkat akhir di masa ujung semester akan berhadapan dengan tugas akhir (karya ilmiah, skripsi, tesis maupun



disertasi) sebagai salah satu persyaratan kelulusan. Penyusunan tugas akhir pada nyatanya dapat membuat mahasiswa mengalami stres.

2.1.3 Dampak dari Stres

Jika melihat dari respons yang diberikan, stres terbagi menjadi dua yaitu eustress dan distress. Eustress adalah respons yang baik dan akan memberikan dampak positif bagi individu sedangkan distress adalah respons yang memberikan dampak buruk/negatif. Berdasarkan hukum Yerkes-Dodson, dalam jumlah tertentu stress menghasilkan kekuatan positif yang mampu meningkatkan produktivitas individu dan membantu individu untuk berkembang, setelah mencapai titik optimal, stress bersifat destruktif dan menimbulkan efek negatif bagi individu. Distress secara fisik dapat ditandai dengan berkurangnya energi dari tubuh secara persisten, kurangnya nafsu makan, adanya gangguan tidur (peningkatan hormon ghrelin dan penurunan hormon leptin), peningkatan detak jantung, ketegangan otot, kelelahan, sakit kepala dan lambung. Pada aspek kognitif ditandai dengan kebingungan, sering lupa, kekhawatiran, dan panik. Pada aspek emosi, diantaranya mudah sensitif, mudah marah, frustasi, dan merasa tidak berdaya. Terakhir pada aspek perilaku, stres berdampak pada hilangnya keinginan untuk bersosialisasi, kecenderungan untuk menyendiri, keinginan untuk menghindari orang lain dan timbul rasa malas (Bressert dalam Musabiq & Karimah, 2018).

Stres dapat dianggap ancaman yang dapat menyebabkan kecemasan, depresi, disfungsi sosial atau bahkan niat untuk mengakhiri hidup. Mahasiswa yang mengalami stres ekstrim atau terindikasi depresi membutuhkan perhatian dan penanganan serius karena efek yang ditimbulkan akan mempengaruhi proses pembelajaran dan prestasi yang didapatkan (Sodiq et al., 2020).

2.1.4 Instrumen Perhitungan Stres

Perhitungan stres lebih tepat dapat ditentukan dengan menggunakan berbagai instrumen yang telah dirancang untuk mengukur tingkat stres individu. Instrumen pengukuran tingkat stres dalam bentuk kuesioner yang telah dikembangkan oleh peneliti sebelumnya adalah sebagai berikut:

- 1) *The Perception of Academic Stress Scale* (PAS) ialah instrumen perhitungan stres 18 item pertanyaan yang dikembangkan oleh Bedewy dan Gabriel pada tahun 2015 dengan tujuan untuk mengukur sumber stres akademik pada mahasiswa. Instrumen ini memiliki 3 komponen

itu *academic expectations* (4 item), *workload and examinations* (4 item), dan *students academic self-perceptions* (6 item) dengan format skala likert dengan 5 poin yaitu (1) sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) netral/biasa saja, (4) setuju, (5) sangat setuju (Bedewy & Gabriel, 2015). PAS sudah pernah digunakan di berbagai negara seperti Mesir (Sharma, 2018), Italia dan Perancis oleh (Caso et al., 2020), Portugal (França & Dias, 2021), dan Amerika Serikat oleh (Sodiq et al., 2020).



(Barbayannis et al., 2022). Di Indonesia sendiri, PAS pernah digunakan oleh (Aina & Hermilia Wijayati, 2019) pada mahasiswa S2 Universitas Negeri Malang dan (Aliyya, 2020) yang melakukan penelitian pada mahasiswa yang berkuliah di Universitas Pulau Jawa.

- 2) Instrumen *Depresi Anxiety Stress Scale* (DASS). DASS-21 merupakan bentuk singkat dari ukuran 42 item Lovibond dan Lovibond (1995) yang dikembangkan untuk mencakup berbagai gejala kecemasan dan depresi dengan memberikan perbedaan antara tiga konstruk tersebut. DASS 21 terdiri dari 21 item yang akan mengukur tiga keadaan emosional yaitu depresi, kecemasan dan stres. Tiap-tiap item akan memiliki bobot dari 0 (tidak berlaku untuk saya sama sekali) hingga 3 (sangat banyak atau sebagian besar waktu). Jumlah skor pada masing-masing kategori ialah:

Tabel 2.1 Skoring DASS

Tingkatan	Depresi	Kecemasan	Stres
Normal	0-4	0-3	0-7
Rendah	5-6	4-5	8-9
Sedang	7-10	6-7	10-12
Berat	11-13	8-9	13-16
Sangat berat	≥14	≥10	≥17

Sumber: Xu., 2022

- 3) Instrumen *University Stress Scale* (USS). USS telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan terbilang masih jarang digunakan, kuesioner ini memiliki 21 item yang menunjukkan konsistensi internal yang baik diukur dengan alfa Cronbach ($\alpha=0,83$). Ada empat jawaban yang dapat dipilih yaitu (0) tidak pernah, (1) kadang-kadang, (2) sering, dan (3) selalu (Sodiq et al., 2020).
- 4) Instrumen *Student Stress Inventory* (SSI) Edisi 2019 dikembangkan di Malaysia dengan menggabungkan dua teori yaitu *The General Adaptation Syndrome* dan *The Environmental Stress Theory* yang mencakup 40 item pertanyaan dan terbagi atas 4 komponen dengan 10 item masing-masing, yaitu *Physical*, *Interpersonal relationship*, *Academic*, dan *Environmental factor*. Untuk penilaian tiap item dengan skor (1) tidak pernah, (2) agak sering, (3) sering, dan (4) selalu. Jumlah skor pada kategori ini ialah 40-80 untuk tingkat stres rendah, 81-121 untuk tingkat stres sedang, dan 122-160 untuk tingkat stres yang tinggi (Arip et al., 2018).

- 5) Instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS). *Perceived Stress Scale* (PSS) dikembangkan pada tahun 1983, kuesioner ini dapat membantu mi bagaimana situasi mempengaruhi perasaan dan stres yang 1. Pertanyaan dalam kuesioner ini menanyakan perasaan dan lama sebulan terakhir. Skor pada PSS berkisar dari 0 sampai 100, skor yang lebih tinggi menunjukkan persepsi stres yang lebih tinggi. Skor 0 untuk jawaban responden apabila tidak pernah mengalami



stres, skor 1 apabila jarang mengalami stres, skor 2 apabila kadang-kadang mengalami stres, skor 3 apabila sering mengalami stres, dan skor 4 apabila selalu mengalami stres. Kategori tingkat stres yaitu sebagai berikut:

- a. Skor 0-13 kategori stres rendah
- b. Skor 14-26 kategori stres sedang
- c. Skor 27-40 kategori stres tinggi

2.2 Tinjauan Umum Perilaku Makan

2.2.1 Definisi Perilaku Makan

Kebutuhan primer manusia ialah makanan, dimana pada makanan terdapat zat gizi yang berfungsi untuk memenuhi kebutuhan hidup manusia. Makanan yang dikonsumsi dengan jumlah, jenis, dan kualitas yang baik dan cukup dapat memberikan status gizi yang baik. Perilaku makan merupakan cara seseorang atau sekelompok orang dalam memilih makanan dan mengonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh-pengaruh fisiologi, psikologis, budaya hingga sosial. Perilaku makan tidak hanya berfokus pada jumlah seperti porsi dan frekuensi makan namun berkaitan juga dengan alasan dalam memilih makanan, mengonsumsi makanan serta alasan berhenti untuk mengonsumsi makanan. Perilaku makan baik ialah perilaku konsumsi sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi individu sedangkan perilaku makan tidak baik ialah kebiasaan konsumsi makanan yang tidak memberi zat gizi esensial seperti karbohidrat, lemak, hingga protein yang dibutuhkan untuk metabolisme tubuh (Mulyati et al., 2019).

Dalam lingkungan universitas, perilaku makan berhubungan dengan beberapa faktor menurut (Deliens et al., 2014) dan (de Carvalho et al., 2023), yaitu:

a. Faktor Individu

1) Preferensi rasa

Pemilihan rasa merupakan faktor penting dalam perilaku makan. Rasa dapat membantu dalam pemilihan makanan yang sehat maupun tidak.

2) Disiplin diri

Mahasiswa memiliki kebebasan dalam memilih makanan apa yang akan dikonsumsi, beberapa dari mereka akan memilih dengan hati-hati apabila memiliki kedisiplinan yang baik.

3) Nilai, moral, etika, dan norma

Mahasiswa yang patuh terhadap nilai dan norma yang ada maka mereka akan memiliki perilaku makan yang baik.



Mahasiswa mengalami transisi dari sekolah ke universitas sebagai masa yang stres, begitupula saat masa ujian yang menjadi peningkatan stres. Pemilihan makanan saat stres dapat mengarah ke makanan yang kurang sehat.

tubuh

Mahasiswa merasa citra tubuh berhubungan dengan tipe ideal yang ada di masyarakat sehingga mempengaruhi perilaku makan.

6) Pengetahuan akan diet

Pengetahuan akan diet dibutuhkan dalam perubahan pemilihan makanan yang lebih baik.

7) Waktu dan kenyamanan

Rata-rata mahasiswa lebih memilih melakukan aktivitas lain daripada memasak, apalagi harus memasak untuk diri sendiri. Mereka lebih memilih cara yang mudah dan efisien, seperti memilih makanan siap saji.

8) Ritme atau struktur harian

Mahasiswa yang tinggal di asrama biasanya menjalani hidup tidak terstruktur, namun yang tinggal bersama orang tua menjalani hidup yang lebih terstruktur karena telah diatur oleh orang tua.

9) Kebiasaan makan

Kebiasaan makan saat kecil mempengaruhi pemilihan makanan saat dewasa sehingga terbawa hingga saat ini.

10) Tingkat aktivitas fisik

Salah satu pengaruh pada perilaku makan ialah aktivitas fisik. Contohnya, apabila mahasiswa menjalani aktivitas fisik yang banyak menguras tenaga maka mereka cenderung akan memilih makanan apa saja setelah menjalani aktivitas berat.

11) Metabolisme tubuh

Metabolisme tiap individu berbeda beda, beberapa dapat membakar kalori lebih mudah dari yang lain.

12) Daya hidup

Setelah menjalani hari yang berat dan melelahkan biasanya mahasiswa cenderung mengonsumsi makanan yang padat energi namun kurang bergizi akibat dari keinginan konsumsi gula untuk menutupi energi yang terkuras.

b. Faktor Lingkungan Sosial

1) Kontrol orang tua

Perilaku makan yang dikontrol oleh orang tua sangat berpengaruh, maka saat mereka bebas dari kontrol orang tua mereka dapat memilih makanan sendiri.

2) Pemahaman dari rumah

Mahasiswa yang dibesarkan dalam lingkup kehidupan rumah sehat sejak kecil dibiasakan mengonsumsi sayur dan buah. ngan sosial dari keluarga dan teman

Dukungan keluarga dan teman berpengaruh ke perilaku n, dan tinggal bersama keluarga atau teman juga dapat beri pengaruh.

nan dari sekitar



Salah satu contoh dari tekanan sekitar ialah saat mahasiswa yang membuat makanan untuk diri sendiri, namun orang disekitarnya tidak maka mahasiswa tersebut akan mengikuti sekitarnya dengan membeli makanan.

c. Faktor Lingkungan Fisik

1) Ketersediaan dan akses ke makanan sehat dan alat masak

Saat mahasiswa memiliki akses yang mudah terhadap makanan, maka mereka akan dengan mudah dapat mengonsumsinya.

2) Daya tarik makanan

Daya tarik dari makanan yang dikonsumsi memiliki pengaruh tersendiri, sebagai contoh saat melihat teman mengonsumsi makanan yang lebih menarik dari makanan yang sedang dimakan maka kita akan mengambil makanan yang sama.

3) Harga

Makanan yang sehat biasanya memiliki harga lebih mahal dibanding makanan tidak sehat sehingga mahasiswa memikirkan faktor ini.

d. Faktor Lingkungan Makro

1) Kebijakan dan perundang-undangan

Faktor ini berpengaruh pada perilaku makan misalnya pada kebijakan mengonsumsi minuman beralkohol dan obat-obat terlarang.

2) Norma dan nilai sosial budaya

Norma dan nilai di suatu daerah bisa mempengaruhi perilaku makan, tiap daerah memiliki aturan tersendiri dan dapat berubah sewaktu-waktu.

3) Media dan periklanan

Pengaruh dari media dan periklanan sangat berpengaruh pada mahasiswa dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi.

e. Faktor Akademik dimana faktor ini berhubungan dengan kultur yang ada di kampus dan frekuensi dari ujian akademik.

2.2.2 Definisi *Emotional Eating*

Menurut Bennett et al. (2013) *emotional eating* merupakan suatu fenomena perilaku makan yang dipengaruhi oleh emosi negatif yang dapat memberikan dorongan kepada seseorang untuk makan sebagai respons dalam mengatasi hal negatif seperti emosi dan sehubungan dengan



berat badan. Pendapat lain oleh Lazarevich et al. (2015) bahwa *emotional eating* adalah respons bagi seseorang dalam berbagai emosi negatif yang dihadapi seperti stres, kesepian, cemas atau bahkan kecemasan. Es krim setelah terjadinya putus cinta atau saat menonton televisi setelah melewati hari yang berat, konsumsi coklat yang meningkat saat persiapan ujian merupakan

peningkatan pola konsumsi sebagai respons saat sedih dan khawatir tercermin baik dalam perilaku psikologi masyarakat.

Hubungan antara mengonsumsi makanan dan emosi telah dipelajari dan didapatkan bahwa sering terjadi peningkatan perilaku makan sebagai *coping* untuk menghadapi stres, kecemasan dan orang dengan obesitas cenderung mengalami peningkatan untuk mengurangi psikologi ketidaknyamanan atas emosi tersebut. Kesimpulan ini juga berlaku kepada orang dengan berat badan normal namun pada mereka bisa terjadi peningkatan atau bahkan penurunan pola konsumsi saat stres.

2.2.3 Instrumen Perhitungan *Emotional Eating*

Dalam *emotional eating* telah banyak instrumen kuesioner yang berkembang, seperti dibawah ini:

1) EADES

Kuesioner *Eating Appraisal Due to Emotions and Stress* (EADES) memiliki 24 item pertanyaan terkait dengan perilaku makan saat stress. Item pertanyaan ini akan dievaluasi menggunakan skala berupa model *Likert* dengan lima nilai jawaban dengan kategori sebagai berikut:

- 1: Sangat Tidak Sesuai (STS)
- 2: Tidak Sesuai (TS)
- 3: Ragu-ragu (RR)
- 4: Sesuai (S)
- 5: Sangat sesuai (SS)

Total skor dengan kategori normal (0-23), ringan (24-71), sedang (72-86), berat (87-94), dan sangat berat (95-120). Hasil skoring yang tinggi/rendah menunjukkan seseorang mengalami perilaku makan yang berlebih saat merasa tertekan dan emosi (Ozier et al., 2007).

2) DEBQ

Pada tahun 1986, pengembangan dari *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ) dengan skala *restrained*, *emotional*, dan *external eating*. Faktor analisis dari *restrained* dan *external eating* memiliki satu faktor namun pada *emotional eating* memiliki dua faktor yaitu makan sebagai respons terhadap emosi yang menyebar dan makan sebagai respons terhadap emosi yang jelas. Kuesioner ini memiliki 33 pertanyaan yang mencakup tiga skala yaitu *restrained* dengan 10 item pertanyaan, *emotional* dengan 13 item pertanyaan, dan *external eating* dengan 10 item pertanyaan. Penilaian menggunakan skala *likert* dengan Cronbach alpha 0,96 dengan nilai dari masing-masing pertanyaan



an pada skala nilai 1 sampai 5 menyesuaikan dengan apa yang
tau dirasakan oleh responden, dengan kategori skor (1) tidak
ang berarti tidak sesuai/tidak memadai, (2) jarang yang berarti
suaai/kurang memadai, (3) kadang-kadang yang berarti cukup
ukup memadai, (4) sering yang berarti sesuai/memadai, dan (5)
ereng yang berarti sangat sesuai/sangat memadai dan data
mengalami *emotional eating* rendah apabila rata-rata skor

<1,8, untuk sedang dengan skor 1,8-2,6 dan tinggi >2,6 (Sekarini et al., 2022; van Strien et al., 1986).

2.3 Tinjauan Umum Mahasiswa

2.3.1. Definisi Mahasiswa

Menurut UU No. 12 Tahun 2012 mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi. Mahasiswa di tahun terakhir akan mengerjakan tugas akhir yang merupakan persyaratan kelulusan untuk menerima gelar sarjana (S1). Mahasiswa tingkat akhir ialah mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi.

2.3.2. Definisi Tugas Akhir

Salah satu persyaratan yang harus dilakukan mahasiswa agar melulusi pendidikan tingkat akhir strata-1 di setiap PTN maupun PTS ialah skripsi. Dalam proses pengerjaan skripsi terdapat banyak kendala yang muncul sehingga memicu stres pada mahasiswa. Skripsi merupakan gerbang terakhir yang harus dilalui oleh mahasiswa, ada beberapa masalah yang dihadapi saat mengerjakan skripsi seperti kesulitan dalam mencari tema, judul, sampel, alat ukur, frekuensi, revisi yang berulang-ulang. Masalah-masalah inilah yang menjadi tantangan dalam pengerjaan skripsi yang dapat mengarah ke stresor negatif (Hasmawati et al., 2021).



2.4 Hubungan *Emotional Eating* dan Stres pada Mahasiswa

Telah banyak penelitian yang berfokus pada hubungan stres dan perilaku makan pada mahasiswa atau pada objek penelitian yang berusia ≥ 18 tahun. Beberapa penelitian yang berfokus pada stres, perilaku makan, status gizi dan bagaimana asupan zat gizi dari mahasiswa tersebut tidak menunjukkan hasil adanya hubungan. Sedangkan penelitian yang hanya berfokus dengan stres dan perilaku makan menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan stres dan perilaku makan (*emotional eating*) yang terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan tingkat stres yang rata-rata tinggi. Berikut rincian dari penelitian terkait stres dan *emotional eating*, diantaranya:

Tabel 2.2 Tabel Sintesa Hubungan *Emotional Eating* dan Stres pada Mahasiswa

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Sampel	Temuan
1.	Wijayanti et al. (2019)	Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir <i>Journal of Nutrition College</i>	<i>Cross-sectional</i> dengan metode <i>consecutive sampling</i>	Sample terdiri dari 46 mahasiswa	Tidak terdapat hubungan antara stres, perilaku makan dan asupan lemak terhadap status gizi namun asupan makro nutrisi yang menjadi variabel berkaitan dengan status gizi namun korelasinya negatif.
2.	Ertem & 	<i>Relationship between emotional eating and coping with stress of nursing students</i> <i>Perspect Psychiatry Care</i>	<i>Correlational screening model</i>	Sampel berjumlah 473 mahasiswa	Terdapat hubungan antara coping terhadap stres dengan <i>emotional eating</i> , terdapat berbagai faktor yang mempengaruhinya

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Sampel	Temuan
3.	Hasmawati, et al. (2021)	Hubungan Stres dengan Pola Konsumsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan	<i>Cross-sectional</i> dengan metode survei analitik	Responden sebanyak 94 mahasiswa	Tidak ada hubungan tingkat stres dengan pola konsumsi energi, lemak dan karbohidrat pada mahasiswa akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare.
4.	Ramadhani & Mahmudiono (2021)	<i>Academic Stress is Associated with Emotional Eating Behaviour Among Adolescent</i> Media Gizi Indonesia (<i>National Nutrition Journal</i>)	<i>Cross-sectional</i> dengan metode <i>random sampling</i>	Sample sebanyak 133 siswa.	Terdapat hubungan antara stres akademik dengan <i>emotional eating</i> pada siswa SMA Negeri 6 Surabaya.
5.	Gryzela & 	Hubungan antara Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi	Kuantitatif-survei dengan metode <i>Purposive sampling</i>	Sample berjumlah 198 mahasiswa	Sebagian besar partisipan mengalami <i>emotional eating</i> kategori sedang yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan <i>emotional eating</i> .

No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Sampel	Temuan
		Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)			
6.	Rastamadya & Sulandjari. (2022)	Hubungan antara Tingkat Stres Akademik dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Teknik UNESA saat Pembelajaran Daring Jurnal Gizi UNESA	<i>Cross-sectional</i> dengan metode <i>purposive sampling</i>	Sample terdiri dari 98 mahasiswa	Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan status gizi
7.	Fitriana, et al. (2022)	Hubungan Tingkat Stres dengan Asupan Zat Gizi dan Makro dan Pola Konsumsi Makanan pada Mahasiswi Tingkat Akhir <i>Journal of Nutrition College</i>	<i>Cross-sectional</i> dengan metode <i>purposive sampling</i>	Sample terdiri dari 57 mahasiswi.	Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan asupan gizi makro, pola konsumsi makanan tinggi gula, dan pola konsumsi makanan tinggi lemak pada mahasiswi tingkat akhir Fikes Unsoed.
		Stres dan Perilaku <i>Emotional Eating</i> pada Mahasiswa Universitas	<i>Cross-sectional</i> dengan metode	Sample sebanyak 110 responden.	Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan perilaku <i>emotional eating</i> pada

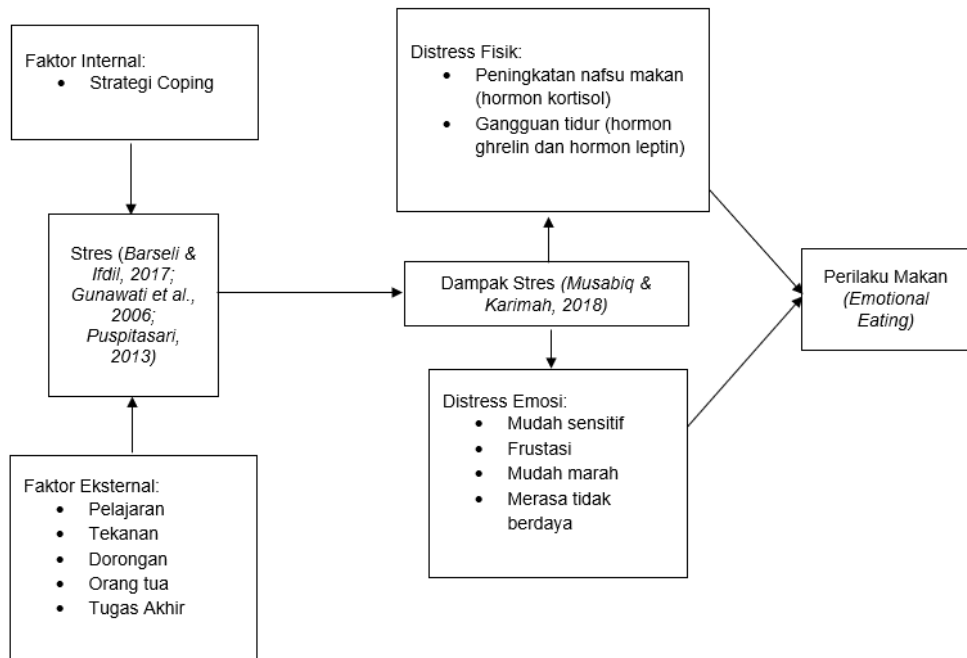


No	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul dan Nama Jurnal	Desain Penelitian dan Metode Analisis	Sampel	Temuan
		Negeri Semarang NUTRIZONE (<i>Nutrition Research and Development Journal</i>)	<i>accidental sampling</i>		mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Semarang.
9.	Fayasari & Lestari. (2022)	Stres dan Depresi Berkaitan dengan <i>Emotional Eating</i> dan <i>Mindful Eating</i> pada Mahasiswa saat Pandemi COVID-19 <i>AcTion: Aceh Nutrition Journal</i>	<i>Cross-sectional</i> dengan metode <i>accidental sampling</i>	Sampel sebanyak 303 mahasiswa yang tersebar di 31 provinsi di Indonesia.	Terdapat hubungan signifikan antara stres dan depresi namun tidak pada ansietas, mahasiswa cenderung mengalami <i>non-mindful eating</i> . Kejadian stres, depresi dan ansietas cukup tinggi terutama pada tahap <i>severe</i> . <i>Emotional eating</i> dan <i>very emotional eater</i> banyak dialami mahasiswa.
10.	Gusni, et al. (2022)	Stres dan <i>Emotional Eating</i> pada Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Jurnal LINK	<i>Cross-sectional</i> dengan metode <i>Proportional random sampling</i>	Sample berjumlah 82 orang mahasiswa	Sepuluh dari mahasiswa memiliki perilaku <i>emotional eating</i> dan perilaku ini ditemukan pada setengah mahasiswa dengan tingkat stres tinggi.



2.5 Kerangka Teori

Tingginya tingkat stres mahasiswa tingkat akhir akibat dari berbagai faktor, yaitu internal dan eksternal. Dari berbagai faktor tersebut akan muncul dampak stres pada fisik dan emosional, salah satunya adalah perubahan nafsu makan yang akan mempengaruhi perilaku makan sebagai reaksi dari stres tersebut. Berikut kerangka teori yang akan menjelaskan terkait hubungan stres yang akan berdampak pada perilaku makan seseorang:



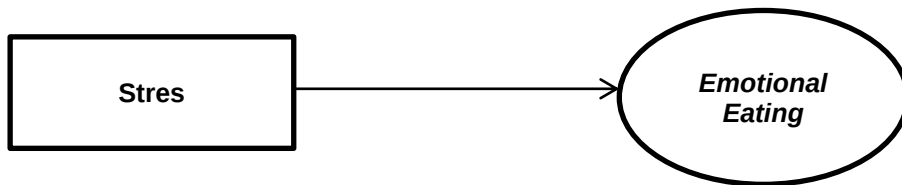
Gambar 2. 1 Kerangka Teori



BAB III KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Konsep

Kerangka konsep pada penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan tingkat stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Program Sarjana FKM Unhas. Berdasarkan tujuan tersebut maka hubungan variabel-variabel independen dengan variabel dependen dapat dipetakan melalui kerangka konsep sebagai berikut:



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

Keterangan:

-  : Variabel Independen/Bebas
-  : Variabel Dependen/Terikat
-  : Arah yang menunjukkan terjadinya kemungkinan hubungan



3.2 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

Tabel 3.1 Definisi Operasional dan Kriteria Obejktif

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Kriteria Objektif	Skala Pengukuran
<i>Emotional Eating</i>	<i>Emotional eating</i> ialah respons dalam menanggapi emosi negatif untuk mengurangi ketidaknyamanan atas emosi tersebut (Lazarevich et al., 2015).	<i>Dutch Eating Behaviour Questionnaire</i> (DEBQ) memiliki dua faktor yaitu makan sebagai respons terhadap emosi yang menyebar dan makan sebagai respons terhadap emosi yang jelas yang merujuk dalam rentang waktu sebulan terakhir. Kuesioner ini memiliki 13 item pertanyaan untuk <i>emotional eating</i> .	Kategori skor yang pada kuesioner ini ialah: 1. Tidak pernah (TP) 2. Jarang (J) 3. Kadang-kadang (K) 4. Sering (S) 5. Sangat sering (SS) Data <i>emotional eating</i> dikatakan: 1. Rendah : skor <1,8 2. Sedang : skor 1,8-2,6 3. Tinggi : skor >2,6 (Sekarini et al., 2022; van Strien et al., 1986).	Ordinal
Stres	Stres yang dimaksud dalam penelitian ini adalah emosi negatif yang muncul karena tuntutan atau akademik (Barseli 2017).	Instrumen <i>Stress Student Inventory</i> digunakan untuk mengukur stres mahasiswa dengan merujuk pada pengalaman selama satu semester atau periode	Penilaian tingkat stres di kuesioner SSI: 1. Tidak Pernah (1) 2. Agak Sering (2) 3. Sering (3) 4. Selalu (4)	Or1dinal



		akademik tertentu.	Tingkat stres dapat dikatakan: 1. Rendah : skor 40-80 2. Sedang : skor 81-121 3. Tinggi : skor 122-160 (Arip et al., 2018)	
--	--	--------------------	--	--

3.3 Hipotesis

1. Hipotesis Null (H_0) : Tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan *emotional eating* mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin
2. Hipotesis Alternatif (H_a) : Ada hubungan antara tingkat stres dengan *emotional eating* mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin



BAB IV METODE PENELITIAN

4.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional menggunakan observasional analitik dengan rancangan studi *cross-sectional* dimana data yang menyangkut variabel bebas (*independent*) adalah tingkat stres sedangkan variabel terikat (*dependent*) adalah *emotional eating*. Desain penelitian studi *cross-sectional* merupakan suatu penelitian yang mempelajari korelasi antara paparan atau faktor risiko (*independent*) dengan akibat atau efek (*dependent*), dengan pengumpulan data dilakukan bersamaan secara serentak dalam satu waktu antara faktor risiko dengan efeknya. Artinya semua variabel baik variabel *independent* maupun variabel *dependent* diobservasi pada waktu yang sama.

4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin pada 07 Juni – 07 Juli 2024.

4.3 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin sebanyak 355 orang. Jumlah mahasiswa program sarjana untuk program studi kesehatan masyarakat ada sebanyak 278 orang sedangkan mahasiswa program studi ilmu gizi ada sebanyak 77 orang (Bagian Akademik FKM Unhas, 2024).

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang dianggap mewakili populasi.

a. Besar Sampel

Untuk menentukan besar sampel pada penelitian ini dengan menggunakan rumus *Lemeshow* sebagai berikut:

$$n = \frac{z^2 1 - \alpha / 2 P (1 - P) N}{d^2 (N - 1) + (Z)^{2 1 - \alpha / 2} . p . q}$$

Keterangan:

n = besar sampel

N = jumlah populasi

Z = tingkat kemaknaan (1,96)

p = Perkiraan proporsi variabel penelitian = 0,5

q = 1-p = 1-0,5= 0,5

besar penyimpangan 5% (0,05)

erdasarkan rumus diatas, maka dari 355 orang populasi eh jumlah sampel sebanyak:

$$\frac{z^2 1 - \alpha / 2 P (1 - P) N}{d^2 (N - 1) + (Z)^{2 1 - \alpha / 2} . p . q}$$



$$\begin{aligned}
&= \frac{(1,96)^2 \cdot (0,5) \cdot (1 - 0,5) \cdot 355}{(0,05)^2(355 - 1) + (1,96)^2 \cdot (0,5) \cdot (1 - 0,5)} \\
&= \frac{(3,84)(0,5)(0,5) \cdot 355}{(0,005)(354) + (3,8416) \cdot (0,5)(0,5)} \\
&= \frac{(0,96)(340,8)}{(1,77) + (0,9604)} = \frac{327,168}{2,7304} = 119,82 = 120 \text{ sampel}
\end{aligned}$$

b. Teknik Pengambilan Sampel

Sampel diperoleh dengan menggunakan teknik proporsional sampling atau sampling berimbang yaitu metode pengambilan sampel yang dilakukan dengan mengambil wakil-wakil dari setiap kelompok yang ada dalam populasi yang jumlahnya disesuaikan dengan jumlah anggota subjek yang ada dalam masing-masing kelompok tersebut. Sehingga pengambilan sampel dilakukan dengan mengambil jumlah mahasiswa tingkat akhir program sarjana secara acak dari setiap angkatan yang ada pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Adapun rincian jumlah mahasiswa tingkat akhir yang dijadikan sampel dari masing-masing angkatan yaitu:

Tabel 4.1 Jumlah Sampel Berdasarkan Angkatan

Angkatan	Jumlah Mahasiswa	Jumlah Sampel
2017	4	$(4/355) \times 120=1$
2018	28	$(28/355) \times 120=9$
2019	49	$(49/355) \times 120=17$
2020	274	$(274/355) \times 120=93$
Total	355	120

4.4 Instrumen Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa data primer. Data tersebut dikumpulkan dengan cara dan menggunakan instrumen sebagai berikut:

1. Timbangan Digital

Timbangan digital untuk mengukur berat badan.

2. Stadiometer

Stadiometer untuk mengukur tinggi badan, dimana stadiometer mempunyai ketelitian 0,1 cm.



Untuk melakukan pengukuran Tingkat Stres akan mengacu pada *Stress Inventory* dengan 40 item pertanyaan yang memiliki nilai skor 1 hingga 4 poin yaitu:

Tidak Pernah=Tidak Pernah atau Sangat Jarang

Sedang Sering=Sekali atau 2 kali dalam sebulan

- (3) Sering=Beberapa kali seminggu
- (4) Selalu=Setiap hari atau Sangat konsisten sepanjang semester berjalan (Arip et al., 2018).

Sedangkan untuk pengukuran perilaku makan mengacu kuesioner *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ) dengan skala *emotional eating*. *Emotional eating* memiliki 13 item pertanyaan dengan nilai masing-masing item dari 1 hingga 5, sesuai dengan penilaian dari responden sendiri. Kategori skor dari DEBQ ialah:

- (1) Tidak pernah=Tidak sesuai/tidak memadai
- (2) Jarang=Kurang sesuai/kurang memadai
- (3) Cukup=Cukup sesuai/Cukup memadai
- (4) Sering=Sesuai/Memadai
- (5) Selalu=Sangat sesuai/Sangat memadai (van Strien et al., 1986).

4.5 Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer dari penelitian ini diperoleh dari wawancara dan observasi langsung untuk mengetahui tingkat stres dan *emotional eating* mahasiswa tingkat akhir yang didapat dari responden dengan menggunakan kuesioner. Sedangkan untuk mengetahui status gizi diukur dengan indeks massa tubuh dengan melakukan pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dan pengukuran tinggi badan menggunakan *stadiometer*.

Timbangan yang digunakan ialah timbangan merek Kris dengan kapasitas 150 kg dan tingkat akurasi 0,1 kg. Standar Operasional Prosedur (SOP) penimbangan berat badan dengan menggunakan timbangan digital yakni (Kementerian Kesehatan RI, 2023):

1. Memastikan kelengkapan dan kebersihan timbangan.
2. Memasang baterai pada timbangan.
3. Meletakkan timbangan di tempat yang datar, keras, dan cukup cahaya.
4. Menyalakan timbangan dan memastikan bahwa angka yang muncul pada layar baca adalah 00,0.
5. Minta responden mengenakan pakaian seminimal mungkin dengan melepas alas kaki, jaket, atau tas yang dapat mempengaruhi hasil pengukuran.
6. Minta responden naik ke atas timbangan. Responden berdiri dengan posisi tubuh tegak dan pandangan lurus ke depan.
7. Ukur berat badan dan catat angka yang tertera pada timbangan.

Sementara itu, *stadiometer* yang digunakan merk GEA dengan) cm dan tingkat akurasi 0,1 cm. Standar Operasional Prosedur pengukuran tinggi badan menggunakan *stadiometer* yakni (Kementerian Kesehatan RI, 2023):

ngan *stadiometer* diletakkan berdiri.
 alas kaki, kaus kaki, hiasan rambut, dan tutup kepala pada
 en dilepaskan.



3. Pengukur utama memposisikan responden berdiri tegak lurus di bawah *stadiometer*. Tangan kiri pengukur pertama memegang dagu responden dan melihat skala ukur. Pastikan pandangan responden lurus ke depan. Kepala harus dalam posisi tegak lurus dengan tiang.
 4. Pengukur kedua memposisikan tangan kiri pada lutut dan menekan kaki responden ke papan dengan lembut agar dapat berdiri tegak. Tangan kanan pada tulang kering dan tungkai menempel ke papan dan tempat berpijak.
 5. Pengukur pertama memastikan bahu responden datar, tangan di samping dan lurus.
 6. Pengukur pertama memastikan 5 bagian tubuh responden menempel di tiang skala yaitu: bagian belakang kepala, punggung, bokong, betis dan tumit. Pada responden dengan obesitas, minimal 2 bagian tubuh menempel di dinding yaitu punggung dan bokong.
 7. Pengukur kedua memposisikan kedua lutut dan tumit responden rapat sambil menekan perut agar responden dapat berdiri dengan tegak.
 8. Pengukur pertama menarik alat geser atau kepala *stadiometer* sampai menyentuh puncak kepala dalam posisi tegak lurus ke tiang skala.
 9. Pengukur membaca angka pada jendela baca tepat pada garis merah dengan arah baca dari atas ke bawah.
2. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh dari bagian akademik fakultas meliputi data jumlah mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

4.6 Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS). Proses pengolahan data yang dilakukan antara lain:

a. Editing

Editing dilakukan dengan cara memeriksa kembali hasil jawaban subjek penelitian pada kuesioner dan melakukan koreksi pada jawaban yang tidak lengkap ataupun jawaban yang tidak relevan. Kegiatan ini dilakukan pada saat pelaksanaan penelitian, jika terdapat jawaban yang kurang lengkap atau tidak relevan maka dapat ditanyakan kembali kepada subjek penelitian.

b. Coding

Coding dilakukan dengan cara memberi kode angka pada subjek penelitian yang terdapat pada kuesioner agar data selanjutnya dapat dilakukan dengan lebih mudah.

Entry dilakukan dengan cara memasukkan data dari kuesioner ke dalam program komputer untuk dilakukan analisis lebih lanjut.



Cleaning dilakukan dengan cara memeriksa kembali data yang telah dimasukkan apakah terdapat kesalahan atau tidak.

2. Analisis Data

a. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk mendapatkan gambaran mengenai tiap-tiap variabel yang digunakan. Analisis deskriptif dalam penelitian ini yaitu dengan melihat gambaran umum dari karakteristik sampel dan variabel independen terhadap variabel dependen.

b. Analisis Hubungan

Analisis hubungan dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Analisis data dilakukan untuk mengetahui kekuatan hubungan stres dengan *emotional eating*. Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square*.

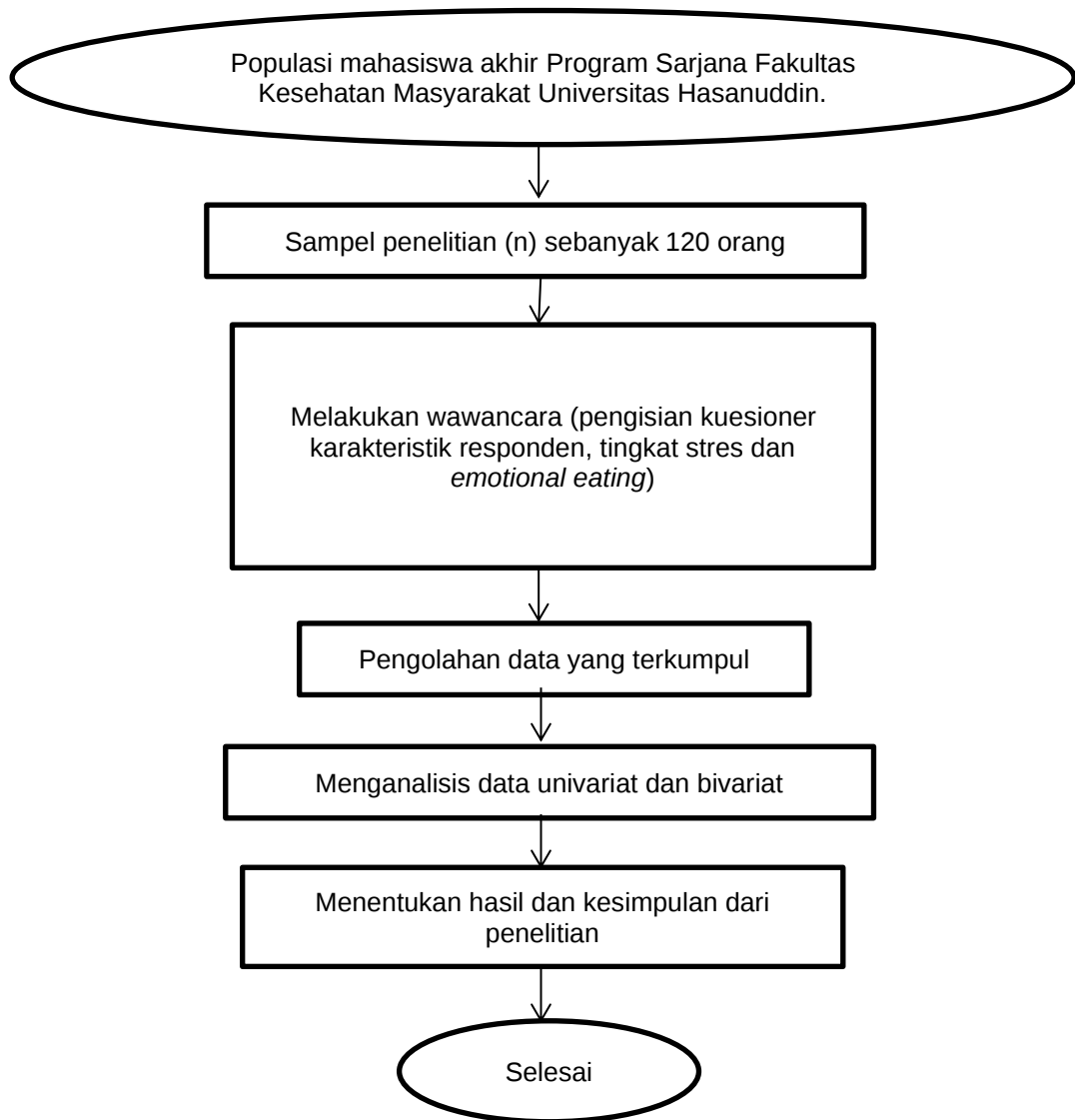
4.7 Penyajian Data

Data yang telah dianalisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk membahas hasil penelitian.

4.8 Alur Penelitian

Alur penelitian dalam penulisan skripsi ini menggambarkan mengenai tahapan penelitian yang akan dilakukan dalam menguji hipotesis yang dituju yaitu untuk melihat ada tidaknya hubungan antara tingkat stres dengan *emotional eating* mahasiswa tingkat akhir program sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Berikut merupakan diagram dari alur penelitian dimulai dari penentuan populasi hingga selesai.





Gambar 4. 1 Diagram Alur Penelitian



BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin atau FKM Unhas merupakan salah satu fakultas yang berada di dalam lingkup Universitas Hasanuddin. Universitas Hasanuddin sendiri terletak di Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin mengemban tugas sebagai pelaksana pendidikan dalam bidang kesehatan masyarakat di Wilayah Indonesia Bagian Timur dengan mengadakan Program Pendidikan Kesehatan Masyarakat.

Semenjak didirikan pada tahun 1982 hingga sekarang, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin telah mendirikan beberapa Program Studi, terdiri dari dua Program Sarjana (S1), enam Program Magister (S2), dan satu Program Doktor (S3). Program Sarjana terdiri dari Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat dan Program Studi Sarjana Ilmu Gizi. Program Magister terdiri dari Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Program Studi Magister Administrasi Rumah Sakit, Program Studi Magister Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Program Studi Magister Ilmu Gizi, Program Studi Magister Administrasi Kebijakan Kesehatan, Program Studi Magister Kesehatan Lingkungan. Terakhir yaitu Program Doktor yang terdiri dari Program Studi Doktor Ilmu Kesehatan Masyarakat.

Jumlah mahasiswa tingkat akhir yang aktif program sarjana di FKM Unhas per Mei 2024 adalah 355 orang, dengan rincian angkatan 2017 sebanyak 4 orang, angkatan 2018 sebanyak 28 orang, angkatan 2019 sebanyak 49 orang, dan angkatan 2020 sebanyak 274 orang. Keempat mahasiswa tingkat akhir tersebut yang menjadi populasi dalam penelitian ini, dengan 120 diantaranya menjadi sampel dalam penelitian ini untuk diketahui tingkat stres serta perilaku *stress eating* yang dialami.

5.2 Hasil Penelitian

Adapun analisis yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menganalisis setiap variabel secara deskriptif sehingga memberikan gambaran berupa karakteristik dari setiap variabel. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui korelasi atau hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan metode tabulasi silang (*cross-tabulation*) dan uji chi-square untuk mengetahui hubungan.

Univariat

Karakteristik Umum Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini terdiri dari jenis kelamin, umur responden, program studi, angkatan, biaya hidup, pekerjaan orang tua dan pendapatan orang tua. Distribusi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut:



Tabel 5.1
Distribusi Karakteristik Umum pada Responden Mahasiswa Tingkat Akhir
di FKM Unhas Tahun 2024

Karakteristik Umum Responden	n(120)	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	15,0
Perempuan	102	85,0
Umur (Tahun)		
20 – 22	98	81,7
23 – 25	22	18,3
Program Studi		
Ilmu Gizi	40	33,3
Kesehatan Masyarakat	80	66,7
Angkatan		
2017	1	0,8
2018	9	7,5
2019	17	14,2
2020	93	77,5
Biaya Hidup Perbulan		
< Rp500.000	18	15,0
Rp500.000 s.d < Rp1.000.000	52	43,3
Rp1.000.000 s.d < Rp2.000.000	34	28,3
≥ Rp2.000.000	16	13,3
Suku		
Makassar	20	16,7
Bugis	65	54,2
Toraja	19	15,8
Mandar	2	1,7
Jawa	5	4,1
Sunda	3	2,5
Lainnya (Aceh, Berau, Kaili, Buton, Luwu, Bugis-Makassar)	6	5
Pekerjaan Orang Tua		
Tidak Bekerja	5	4,2
ASN (TNI/POLRI/Dokter/Guru/Dosen)	40	33,3
Karyawan BUMN/Swasta	17	14,2
Wiraswasta	33	27,5
Buruh/Petani	7	5,8
	18	15,0
Tua		
	40	33,3
	80	66,7



, 2024

dasarkan Tabel 5.1 dapat dilihat bahwa dalam penelitian ini, total 120 responden mahasiswa tingkat akhir yang berpartisipasi.

Mayoritas responden adalah perempuan, sebanyak 102 orang (85%). Dari segi usia, sebagian besar responden berada dalam rentang usia 20-22 tahun, yakni 98 orang (81,7%). Responden berasal dari dua program studi yang berbeda, yaitu Ilmu Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Lebih dari setengah responden, yaitu 80 orang (66,7%), berasal dari program studi Kesehatan Masyarakat. Jika dilihat dari tahun angkatan, mayoritas responden berasal dari angkatan 2020, sebanyak 93 orang (77,5%).

Dari segi biaya hidup bulanan, sebagian besar responden memiliki biaya hidup antara Rp500.000 hingga Rp1.000.000 per bulan yaitu sebanyak 52 orang (43,3%). Dalam hal latar belakang suku, responden berasal dari berbagai suku di Indonesia. Mayoritas responden berasal dari suku Bugis, sebanyak 65 orang (54,2%). Berdasarkan pekerjaan orang tua, distribusi terbesar adalah orang tua yang bekerja sebagai Aparatur Sipil Negara (ASN), termasuk TNI/POLRI, dokter, guru, dan dosen, dengan jumlah 40 orang (33,3%). Mengenai pendapatan orang tua, sebagian besar responden, yaitu 80 orang (66,7%), memiliki orang tua dengan pendapatan $\geq$ Rp5.000.000 per bulan.

b. Status Gizi

Distribusi frekuensi berdasarkan status gizi responden mahasiswa tingkat akhir di FKM Unhas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5.2
Distribusi Status Gizi Responden Mahasiswa Tingkat Akhir di FKM Unhas Tahun 2024

Status Gizi (IMT)	n	%
Gemuk (25,1 – 27,0 dan >27)	24	20,0
Kurus (<17,0 dan 17,0 – 18,4)	25	20,8
Normal (18,5 – 25)	71	59,2
Total	120	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 5.2 dapat dilihat bahwa dari total 120 responden, sebagian besar memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 71 orang (59,2%). Responden dengan status gizi kurus berjumlah 25 orang (20,8%), sedikit lebih banyak daripada mereka yang memiliki status gizi gemuk, yaitu 24 orang (20,0%).



c. Gambaran Stres Responden

Distribusi frekuensi berdasarkan stres pada responden dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

1) Faktor Fisik

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Stres Berdasarkan Faktor Fisik pada Responden Mahasiswa Tingkat Akhir di FKM Unhas Tahun 2024

No	Faktor Fisik	Tidak Pernah		Agak Sering		Sering		Selalu	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Sakit kepala	15	12,5	56	46,7	39	32,5	10	8,3
2.	Sakit pinggang	19	15,8	47	39,2	45	37,5	9	7,5
3.	Masalah tidur	10	8,3	27	22,5	40	33,3	43	35,8
4.	Sulit untuk bernafas	73	60,8	26	21,7	18	15,0	3	2,5
5.	Kecemasan yang berlebih	22	18,3	39	32,5	38	31,7	21	17,5
6.	Sakit perut/mual	25	20,8	55	45,8	33	27,5	7	5,8
7.	Kelelahan yang terus-menerus	15	12,5	49	40,8	44	36,7	12	10,0
8.	Berkeringat/tangan yang berkeringat	55	45,8	31	25,8	24	20,0	10	8,3
9.	Flu/demam yang sering	40	33,3	54	45,0	20	16,7	6	5,0
10.	Penurunan berat badan yang drastis	77	64,2	29	24,2	14	11,7	0	0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasar pada data dari Tabel 5.3 yang menggambarkan distribusi frekuensi stres berdasarkan faktor fisik pada mahasiswa tingkat akhir program sarjana di FKM Unhas tahun 2024, dapat dilihat bahwa faktor fisik yang dominan dialami responden adalah "Masalah tidur" sebanyak 69,1% responden sering dan selalu mengalaminya. Sedangkan faktor fisik yang paling jarang dialami adalah "Penurunan berat badan yang drastis" dan "Sulit untuk bernafas", di mana sebagian besar responden tidak pernah mengalaminya.



2) Faktor Hubungan Interpersonal

Tabel 5.4

Distribusi Frekuensi Stres Berdasarkan Faktor Hubungan Interpersonal pada Responden Mahasiswa Tingkat Akhir di FKM Unhas Tahun 2024

No	Faktor Hubungan Interpersonal	Tidak Pernah		Agak Sering		Sering		Selalu	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Merasa sulit untuk memenuhi ekspektasi orang tua	17	14,2	38	31,7	46	38,3	19	15,8
2.	Diperlakukan seperti orang yang tidak berdaya oleh orang tua	83	69,2	27	22,5	10	8,3	0	0
3.	Merasa bersalah jika saya gagal untuk memenuhi harapan orang tua	8	6,7	26	21,7	47	39,2	39	32,5
4.	Orang tua hanya berharap kesuksesan saya	14	11,7	25	20,8	30	25,0	51	42,5
5.	Merasa sulit bergaul dengan teman kelompok dalam tugas akademik	62	51,7	31	25,8	19	15,8	8	6,7
6.	Teman-teman tidak peduli terhadap saya	75	62,5	33	27,5	10	8,3	2	1,7
7.	Merasa terganggu saat memiliki masalah dengan pasangan	63	52,5	36	30,0	16	13,3	5	4,2
8.	Tidak mendapatkan dukungan dari keluarga	90	75,0	13	10,8	16	13,3	1	0,8
9.	Dosen saya tidak mendukung saya	89	74,2	19	15,8	10	8,3	2	1,7
10.	Merasa frustrasi karena keterbatasan manajemen fakultas	51	42,5	39	32,5	23	19,2	7	5,8

Sumber: Data Primer, 2024

Dalam Tabel 5.4 yang menggambarkan distribusi frekuensi stres berdasarkan faktor hubungan interpersonal pada mahasiswa tingkat akhir di FKM Unhas tahun 2024, dapat dilihat bahwa faktor hubungan interpersonal yang paling banyak menimbulkan stres adalah "Merasa jika gagal untuk memenuhi harapan orang tua" dengan 71,7%, di mana mayoritas responden mengalami perasaan ini dengan frekuensi yang sering hingga selalu. Sedangkan faktor yang paling menimbulkan stres adalah "Diperlakukan seperti orang yang tidak berdaya oleh orang tua" dan "Tidak mendapatkan dukungan dari



dosen," di mana sebagian besar mahasiswa tidak pernah merasakan hal ini.

3) Faktor Akademik

Tabel 5.5
Distribusi Frekuensi Stres Berdasarkan Faktor Akademik pada Responden Mahasiswa Tingkat Akhir di FKM Unhas Tahun 2024

No	Faktor Akademik	Tidak Pernah		Agak Sering		Sering		Selalu	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Memiliki masalah keuangan karena biaya universitas	54	45,0	29	24,2	32	26,7	5	4,2
2.	Merasa sulit untuk mengatur waktu antara belajar dan aktivitas sosial	28	23,3	57	47,5	23	19,2	12	10,0
3.	Merasa gugup saat menyampaikan presentasi di kelas	25	20,8	38	31,7	33	27,5	24	20,0
4.	Merasa stres saat tenggat waktu pengumpulan tugas mendekat	17	14,2	49	40,8	33	27,5	21	17,5
5.	Merasa stres untuk mengikuti ujian	19	15,8	41	34,2	36	30,0	24	20,0
6.	Merasa sulit untuk mengatur waktu antara belajar dan keterlibatan sosial	24	20,0	53	44,2	26	21,7	17	14,2
7.	Kehilangan minat terhadap mata kuliah	38	31,7	54	45,0	15	12,5	13	10,8
8.	Merasa terbebani dengan tugas akademik	33	27,5	54	45,0	18	15,0	15	12,5
9.	Merasa stres menghadapi mata pelajaran yang sulit	29	24,2	39	32,5	30	25,0	22	18,3
10.	Merasa kesulitan menangani masalah akademik	35	29,2	56	46,7	25	20,8	4	3,3

Sumber: Data Primer, 2024



Optimized using
trial version
www.balesio.com

ragu pada data dalam Tabel 5.5 yang menggambarkan frekuensi stres berdasarkan faktor akademik pada mahasiswa tingkat akhir di FKM Unhas tahun 2024, dapat dilihat bahwa faktor yang paling sering kali dialami adalah “Merasa stres untuk mengikuti ujian”, dimana terdapat 50% responden sering atau selalu mengalami stres karena faktor ini. Sebaliknya, faktor yang paling jarang

menimbulkan stres adalah "Merasa kesulitan menangani masalah akademik", dimana mayoritas responden tidak pernah dan jarang merasakan hal ini.

4) Faktor Lingkungan

Tabel 5.6

Distribusi Frekuensi Stres Berdasarkan Faktor Lingkungan pada Responden Mahasiswa Tingkat Akhir di FKM Unhas Tahun 2024

No	Faktor Lingkungan	Tidak Pernah		Agak Sering		Sering		Selalu	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Memiliki masalah transportasi	65	54,2	22	18,3	21	17,5	12	10,0
2.	Merasa stres dengan kondisi tempat tinggal yang buruk	94	78,3	21	17,5	4	3,3	1	0,8
3.	Terganggu dengan kebisingan sekitar	45	37,5	39	32,5	30	25,0	6	5,0
4.	Polusi membuat tidak nyaman	16	13,3	53	44,2	30	25,0	21	17,5
5.	Cuaca panas membuat saya menghindar untuk keluar	13	10,8	25	20,8	40	33,3	42	35,0
6.	Kondisi tempat tinggal yang berantakan mengganggu saya	37	30,8	29	24,2	38	31,7	16	13,3
7.	Merasa frustrasi dengan fasilitas kampus yang tidak memadai	40	33,3	48	40,0	29	24,2	3	2,5
8.	Kerumunan membuat merasa tidak nyaman	17	14,2	34	28,3	37	30,8	32	26,7
9.	Mengantri dalam antrean panjang membuat merasa tidak nyaman	20	16,7	41	34,2	40	33,3	19	15,8
10.	Merasa takut berada di tempat yang tidak aman	11	9,2	21	17,5	48	40,0	40	33,3

Sumber: Data Primer, 2024



Optimized using
trial version
www.balesio.com

Berdasarkan data dalam Tabel 5.6, yang menunjukkan distribusi stres berdasarkan faktor lingkungan pada mahasiswa tingkat KM Unhas tahun 2024, terlihat bahwa faktor lingkungan yang menimbulkan stres adalah "Merasa takut berada di tempat yang n" sebanyak 73,3% responden sering atau selalu mengalami na faktor ini. Sebaliknya, "Merasa stres dengan kondisi tempat ng buruk" adalah faktor yang paling jarang menimbulkan stres,

dengan mayoritas mahasiswa tidak pernah merasakan hal ini. Berikut ini adalah distribusi responden berdasarkan kategori tingkat stres dapat dilihat pada tabel dibawah:

Tabel 5.7
Distribusi Kategori Tingkat Stres pada Responden Mahasiswa Tingkat Akhir di FKM Unhas Tahun 2024

Tingkat Stres	n	%
Tinggi	18	15,0
Sedang	56	46,7
Rendah	46	38,3
Total	120	100

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 5.7 menunjukkan bahwa dari 120 mahasiswa tingkat akhir di FKM Unhas pada tahun 2024, 15% mengalami stres tinggi, 46,7% mengalami stres sedang, dan 38,3% mengalami stres rendah. Mayoritas mahasiswa berada pada tingkat stres sedang.

d. Perilaku *Emotional Eating*

Berikut ini distribusi frekuensi perilaku makan yang berkaitan dengan *emotional eating* responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5.8
Distribusi Frekuensi Perilaku Makan yang Berakitan dengan *Emotional Eating* pada Responden Mahasiswa Tingkat Akhir di FKM Unhas Tahun 2024

No	Perilaku Makan Emosional	Tidak Pernah		Jarang		Kadang-kadang		Sering		Sangat Sering	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Memiliki keinginan untuk makan ketika sedang jengkel	14	11,7	49	40,8	35	29,2	16	13,3	6	5,0
2.	Memiliki keinginan untuk makan ketika sedang tidak melakukan apa	7	5,8	32	26,7	40	33,3	33	27,5	8	6,7
		16	13,3	41	34,2	34	28,3	20	16,7	9	7,5



No	Perilaku Makan Emosional	Tidak Pernah		Jarang		Kadang-kadang		Sering		Sangat Sering	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
4.	Memiliki keinginan untuk makan ketika sedang merasa kesepian	20	16,7	37	30,8	33	27,5	24	20,0	6	5,0
5.	Memiliki keinginan untuk makan ketika ada orang lain yang mengecewakan	32	26,7	53	44,2	26	21,7	5	4,2	4	3,3
6.	Memiliki keinginan untuk makan ketika ada orang lain yang membuat saya marah	38	31,7	54	45,0	22	18,3	5	4,2	1	0,8
7.	Memiliki keinginan untuk makan ketika ada sesuatu yang tidak menyenangkan	39	32,5	41	34,2	26	21,7	10	8,3	4	3,3
8.	Memiliki keinginan untuk makan ketika merasa cemas/khawatir	48	40,0	43	35,8	20	16,7	8	6,7	1	0,8
9.	Memiliki keinginan untuk makan ketika sedang ada masalah	38	31,7	40	33,3	23	19,2	16	13,3	3	2,5



k

ig

No	Perilaku Makan Emosional	Tidak Pernah		Jarang		Kadang-kadang		Sering		Sangat Sering	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
11.	Memiliki keinginan untuk makan ketika sedang merasa bosan	14	11,7	17	14,2	27	22,5	47	39,2	15	12,5
12.	Memiliki keinginan untuk makan ketika sedang merasa ketakutan	70	58,3	41	34,2	6	5,0	2	1,7	1	0,8
13.	Memiliki keinginan untuk makan ketika merasa kecewa	48	40,0	47	39,2	15	12,5	5	4,2	5	4,2

Sumber: Data Primer, 2024

Sesuai dengan data pada Tabel 5.8 distribusi frekuensi perilaku makan yang berkaitan dengan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir di FKM Unhas tahun 2024, ditemukan bahwa kebosanan merupakan pemicu utama perilaku makan emosional, di mana 39,2% mahasiswa sering dan 12,5% sangat sering merasa ingin makan saat bosan. Sebaliknya, perasaan takut adalah pemicu yang paling jarang, dengan 58,3% mahasiswa tidak pernah makan karena takut dan hanya 1,7% yang sering atau sangat sering mengalaminya. Secara keseluruhan, kebosanan dan keadaan tidak sedang melakukan apa-apa menjadi pemicu utama, sementara rasa takut dan cemas serta kecewa jarang memicu perilaku makan emosional di kalangan mahasiswa.

Berikut ini adalah distribusi responden berdasarkan kategori perilaku *emotional eating* dapat dilihat pada tabel dibawah:

Tabel 5.9
Distribusi Kategori Perilaku *Emotional Eating* pada Responden Mahasiswa Tingkat Akhir di FKM Unhas Tahun 2024

Perilaku <i>Emotional Eating</i>	n	%
	35	29,2
	62	51,7
	23	19,2
	120	100

, 2024

Tabel 5.9 menunjukkan bahwa dari 120 mahasiswa tingkat di FKM Unhas pada tahun 2024, 29,2% memiliki perilaku

emotional eating tinggi, 51,7% memiliki perilaku *emotional eating* sedang, dan 19,2% memiliki perilaku *emotional eating* rendah. Mayoritas mahasiswa cenderung memiliki perilaku *emotional eating* pada tingkat sedang.

5.2.2 Analisis Bivariat

a. Distribusi Karakteristik Umum dengan Tingkat Stres

Distribusi karakteristik responden dengan tingkat stres dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5.10

Distribusi Karakteristik Umum dengan Tingkat Stres pada Responden Mahasiswa Tingkat Akhir di FKM Unhas Tahun 2024

Karakteristik Responden	Tingkat Stres						Total	
	Tinggi		Sedang		Rendah			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Jenis Kelamin								
Laki-laki	3	16,7	5	27,8	10	55,6	18	100
Perempuan	15	14,7	51	50,0	36	35,3	102	100
Kelompok Umur								
20 – 22 Tahun	12	12,2	46	46,9	40	40,8	98	100
23 – 25 Tahun	6	27,3	10	45,5	6	27,3	22	100
Program Studi								
Ilmu Gizi	5	12,5	24	60,0	11	27,5	40	100
Kesehatan Masyarakat	13	16,3	32	40,0	35	43,8	80	100
Angkatan								
2017	0	0	1	100	0	0	1	100
2018	4	44,4	4	44,4	1	11,1	9	100
2019	4	23,5	7	41,2	6	35,3	17	100
2020	10	10,8	44	47,3	39	41,9	93	100
Status Gizi								
Gemuk	2	8,3	15	62,5	7	29,2	24	100
Kurus	3	12,0	9	36,0	13	52,0	25	100
Normal	13	18,3	32	45,1	26	36,6	71	100
Biaya Hidup Perbulan								
< Rp500.000	5	27,6	7	38,9	6	33,3	18	100
Rp500.000 s.d < Rp1.000.000	8	15,4	25	48,1	19	36,5	52	100
Rp1.000.000 s.d < Rp2.000.000	3	8,8	18	52,9	13	38,2	34	100
≥ Rp2.000.000	2	12,5	6	37,5	8	50,0	16	100
	18	15,0	56	46,7	46	38,3	120	100

, 2024

Jau dari Tabel 5.10 dapat dilihat bahwa pada tingkat stres tinggi n laki-laki lebih unggul dengan hasil 16,7% sedangkan pada n 14,7%. Pada tingkat stres rendah, diisi oleh laki-laki dengan ategori kelompok umur, menunjukkan tingkat stres tinggi diisi onden berusia 23-25 tahun dengan 27,3% dan pada tingkat



stres rendah diisi oleh kelompok umur lebih muda yaitu 20-22 tahun dengan presentase 40,8%.

Berdasar pada Tabel 5.10 yang menunjukkan tingkat stres tinggi dan rendah diisi oleh responden dari program studi Kesehatan Masyarakat dengan 16,3% sebaliknya, mahasiswa Ilmu Gizi sebagian besar berada pada tingkat stres sedang 60%. Kemudian dari segi angkatan, stres tinggi terdapat pada mahasiswa angkatan 2018 memiliki persentase stres tinggi yang lebih besar 44,4% dan tingkat stres rendah pada angkatan 2020, yang merupakan kelompok terbesar (77,5% dari total responden), dengan 41,9%.

Tingkat stres tinggi terbanyak berdasarkan status gizi terdapat pada status gizi normal, yang merupakan kelompok mayoritas dengan 18,3%. Selanjutnya, responden yang memiliki status gizi kurus lebih banyak yang mengalami stres rendah, dengan lebih dari separuh dari mereka, yaitu 52%, berada dalam kategori ini. Selain itu, tabel ini juga menunjukkan tingkat stres yang tinggi diisi oleh gambaran biaya hidup kurang dari Rp500.000 per bulan dengan 27,6%. Sedangkan tingkat stres rendah diisi oleh mereka yang memiliki biaya hidup lebih tinggi, yaitu Rp2.000.000 atau lebih, dengan 50% dari mereka berada dalam kategori ini.

b. Distribusi Karakteristik Umum dengan Perilaku *Emotional Eating*

Distribusi karakteristik responden dengan perilaku *emotional eating* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5.11

Distribusi Karakteristik Umum dengan Perilaku *Emotional Eating* pada Responden Mahasiswa Tingkat Akhir di FKM Unhas Tahun 2024

Karakteristik Responden	Perilaku <i>Emotional Eating</i>						Total	
	Tinggi		Sedang		Rendah			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Jenis Kelamin								
Laki-laki	2	11,1	7	38,9	9	50,0	18	100
Perempuan	33	32,4	55	53,9	14	13,7	102	100
Kelompok Umur								
20 – 22 Tahun	32	32,7	50	51,0	16	16,3	98	100
23 – 25 Tahun	3	13,6	12	54,5	7	31,8	22	100
Status Gizi								
Gemuk	6	25,0	14	58,3	4	16,7	24	100
Kurus	7	28,0	11	44,0	7	28,0	25	100
Normal	22	31,0	37	52,1	12	16,9	71	100
Biaya Hidup								
< Rp500.000	9	50,0	4	22,2	5	27,8	18	100
Rp500.000 s.d <	15	28,8	28	53,8	9	17,3	52	100
> Rp2.000.000	10	29,4	18	52,9	6	17,6	34	100
	1	6,3	12	75,0	3	18,8	16	100
	35	29,2	62	51,7	23	19,2	120	100

, 2024



Berdasarkan Tabel 5.11 dapat dilihat bahwa perilaku *emotional eating* tinggi berada pada jenis kelamin perempuan sebesar 53,9%, sedangkan perilaku *emotional eating* yang lebih rendah, dengan 50% diisi oleh laki-laki. Pada kategori kelompok umur, perilaku *emotional eating* tinggi berada pada responden yang berusia antara 20-22 tahun yang menunjukkan 32,7% dibandingkan dengan kelompok umur 23-25 tahun, yang cenderung lebih rendah (31,8% dalam kategori rendah).

Kemudian, berdasarkan status gizi, kategori *emotional eating* tinggi banyak terdapat pada responden dengan status gizi normal sebanyak 31%, sedangkan mereka yang gemuk lebih banyak yang memiliki perilaku *emotional eating* rendah 58,3%. Dari segi biaya hidup, memiliki *emotional eating* yang tinggi terdapat pada responden dengan biaya hidup kurang dari Rp500.000 cenderung 50%, sementara mereka yang memiliki biaya hidup lebih tinggi ($\geq$ Rp2.000.000) lebih banyak yang berada pada kategori sedang 75%.

c. Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku *Emotional Eating*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka diperoleh data mengenai hubungan tingkat stres dengan perilaku *emotional eating*. Berikut adalah hasil tabulasi silang (*crosstab*) antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 5.12

Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku *Emotional Eating* pada Responden Mahasiswa Tingkat Akhir di FKM Unhas Tahun 2024

Tingkat Stres	Perilaku <i>Emotional Eating</i>						Total		<i>*p-value</i>
	Tinggi		Sedang		Rendah		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Tinggi	10	55,6	6	33,3	2	11,1	18	100	0,003
Sedang	18	32,1	32	57,1	6	10,7	56	100	
Rendah	7	15,2	24	52,2	15	32,6	46	100	
Total	35	29,2	62	51,7	23	19,2	120	100	

Sumber: Data Primer, 2024

**Uji Chi-Square*

Pada Tabel 5.12 dapat dilihat bahwa pada penelitian ini responden memiliki perilaku *Emotional Eating* yang tinggi dengan menunjukkan sebanyak 10 responden (55,6%) mengalami stres yang tinggi.

Dari hasil analisis statistik, ditemukan bahwa hubungan antara tingkat stres dan perilaku *Emotional Eating* ini signifikan dengan *p-value* sebesar 0,003. Ini berarti, secara statistik, ada bukti kuat bahwa tingkat stres berpengaruh terhadap perilaku *Emotional Eating* pada mahasiswa tingkat akhir FKM Unhas. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, semakin mungkin mereka untuk mengalami *Emotional Eating* yang



Tingkat Stres

mengarah pada reaksi tubuh terhadap kejadian yang tidak terduga dan dialami oleh siapapun. Masalah stres menurut data

World Health Organization (WHO) tahun 2013 merupakan permasalahan kesehatan peringkat ke empat di dunia dengan prevalensi yang cukup tinggi & yaitu hampir 350 juta orang di dunia mengalami stres.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada mahasiswa memiliki tingkatan stres terbanyak pada kategori sedang sebanyak 56 responden (46,7%), disusul dengan tingkatan stres rendah dengan 46 responden (38,3%) dan tingkatan terendah dengan kategori tinggi dengan 18 responden (15%) dimana hasil data dari Riskesdas tahun 2018 sebesar 13,5% mengalami gangguan mental emosional (Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018).

Stres yang dimaksud dalam kategori ini adalah stres akademik, yaitu stres yang dialami sepanjang masa pendidikan dan cenderung meningkat pada tahap akhir, terutama saat menyusun tugas akhir. Pada tahap ini, individu mungkin merasa terbebani, bingung, khawatir, takut, kurang percaya diri, cemas, tidak berdaya, dan pesimis, yang pada akhirnya dapat menghambat proses penyelesaian tugas akhir.

Hasil survei Riskesdas pada tahun 2018, menunjukkan ada sekitar 6% penduduk Indonesia dengan kelompok umur ≥ 15 tahun mengalami depresi dan 9,8% penduduk Indonesia dengan kelompok umur ≥ 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Pada kelompok usia 20-25 tahun (usia mahasiswa tingkat akhir pada umumnya) dengan hasil yang didapatkan bahwa usia 20-22 tahun lebih dominan mengalami stres dengan kategori sedang sejumlah 46 mahasiswa (46,9%), hasil yang mengalami tingkat stres ringan 40 mahasiswa (40,8%), dan hasil tingkat stres tinggi 12 mahasiswa (12,2%). Penemuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasmawati et al. (2021) menunjukkan hasil tertinggi tingkat stres pada mahasiswa berusia 20-22 tahun. Usia mahasiswa tingkat akhir termasuk usia dewasa awal yang paling rentan mengalami depresi, kecemasan, dan stres. Tahap ini merupakan tahap peralihan dari masa remaja yang masih bergantung kepada orang tua menuju dewasa yang independen, atau dalam artian masa ini dianggap masa ketidakstabilan (Kartikasari & Ariana, 2019). Pada usia dewasa awal, seseorang mengalami puncak dari perkembangan fisik, disertai dengan periode transisi tanggung jawab sosial dan kultural yang signifikan seperti melanjutkan pendidikan dari sekolah menuju universitas. Transisi inilah salah satu faktor kerentanan individu dewasa awal terhadap gangguan depresi, kecemasan dan stres (Hakim & , 2023).

kelamin memiliki pengaruh terhadap kejadian stres, menurut an & Sadock yang dikutip dalam Ambarwati et al. (2017) an bahwa stres lebih banyak terjadi pada perempuan an laki-laki dikarenakan faktor hormonal dan stresor ul bagi perempuan dan laki-laki. Terbukti dari hasil penelitian enis kelamin didapatkan bahwa perempuan lebih dominan



mengalami stres dengan tingkat sedang dengan 51 mahasiswa (50%) dan pada jenis kelamin laki-laki mengalami stres tingkat lebih rendah dengan 10 mahasiswa (55,6%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviona et al. (2023) pada mahasiswa tingkat akhir prodi Keperawatan Universitas Riau menunjukkan mahasiswa jenis kelamin perempuan sebanyak 134 mahasiswa (87,5%). Hasil yang serupa pada penelitian yang dilakukan oleh Rastamadya & Sulandjari (2022) dengan responden 98 mahasiswa, 87 dari mereka berjenis kelamin perempuan. Sugiarto (2012) menjelaskan bahwa mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan mengalami stres berat sebanyak 2,7 kali lebih besar dibandingkan laki-laki, sehingga presentase tingkat stres pada perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki.

Selanjutnya pada faktor program studi dan angkatan dapat mempengaruhi tingkatan stres mahasiswa. Mahasiswa mengalami stres dapat berdampak positif atau negatif. Peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Bahkan yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, dan kemampuan akademik. Melihat dari hasil penelitian angkatan 2017-2020 yang didapatkan stres terbanyak berada pada angkatan 2020 dengan tingkat stres sedang pada 44 mahasiswa (47,3%), berbeda dengan mahasiswa tingkat awal yang cenderung menunjukkan tekanan dan keinginan diri sebagai stresor pada penelitian yang dilakukan oleh Kurnia Putri et al. (2022) dikarenakan teknis pengambilan data, merasa cemas ataupun khawatir untuk dapat selesai tepat waktu. Perasaan cemas erat kaitannya dengan dimensi emosional pada stres akademik. Serta kurang termotivasi dalam penyelesaian skripsi. Selain itu proses bimbingan juga terhambat, mengatur jadwal dengan dosen pembimbing juga menjadi penghalang karena tidak ada alternatif untuk menemui di kampus. Pada masa ini mahasiswa semester akhir juga cenderung mengalami *burnout* atau masa kebosanan.

Sedangkan pada program studi kesehatan masyarakat dengan hasil tertinggi didapatkan pada tingkat stres rendah dengan 35 mahasiswa (43,9%) dan untuk program studi ilmu gizi dengan hasil tertinggi pada tingkat stres sedang dengan 24 mahasiswa (60%). Penelitian yang dilakukan oleh Barani & Salomor pada tahun 2022 menunjukkan dari 12 program studi yang ada, mahasiswa dari rumpun kesehatan masyarakat sebanyak 48% yaitu 50 mahasiswa dari total 104 mahasiswa. Hal ini sejalan dengan berbagai penelitian pada mahasiswa kesehatan (keperawatan, kedokteran, kesehatan masyarakat) yang dilakukan oleh (Azizah et al., (2023); Oktaviona et al., (2023); Idjaja & Cahyono, (2022)), para peneliti menjelaskan bahwa mahasiswa akademik yang ditanggung dari mereka cukup besar karena dengan pelayanan kesehatan dan pemberian asuhan kepada



pasien. Mereka dituntut menguasai materi pembelajaran yang luas disertai praktik klinis yang baik. Kondisi inilah yang dapat mengakibatkan tingginya stres akademik pada mahasiswa rumpun kesehatan.

Mahasiswa pada jenjang akhir masa remaja biasanya sering terpengaruh terhadap lingkungan dalam berpendapat dan mengambil tindakan, dikalangan masyarakat gaya hidup telah mengalami perubahan terutama di kalangan mahasiswa. Terbukti dengan hasil penelitian yang menunjukkan mahasiswa dengan biaya hidup tertinggi mengalami stres rendah dengan 8 mahasiswa sedangkan mahasiswa dengan biaya hidup dari tinggi hingga terendah berturut-turut 13 mahasiswa, 19 mahasiswa dan 6 mahasiswa. Ditemukan kesesuaian dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi et al. (2021) bahwa kesehatan mental remaja meningkat pesat apabila pendapatan keluarga meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa status sosial ekonomi adalah faktor penting dari risiko individu untuk mengalami masalah mental. Fakta ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Kim & Cho, tahun (2020) yang membuktikan bahwa individu dengan SES terendah diperkirakan dua hingga tiga kali lebih mungkin mengalami gangguan mental dibandingkan dengan mereka yang memiliki SES tertinggi. Hal ini umumnya dijelaskan oleh teori bahwa respons stres dihasilkan dari ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya, karena individu dengan SES rendah menghadapi lebih banyak tuntutan dari paparan yang mengancam kesehatan dan kelangsungan hidup, tetapi memiliki lebih sedikit sumber daya untuk mengatasi tantangan tersebut. Misalnya, lingkungan yang kurang menguntungkan dapat mengekspos individu pada ketidakpastian, konflik, dan ancaman yang lebih besar di mana seringkali terdapat sumber daya yang tidak memadai untuk merespons secara efektif. Pengalaman-pengalaman ini dapat menciptakan stres kronis yang terakumulasi sepanjang hidup. Perbedaan dalam paparan dan sumber daya untuk menghadapi stres kronis membantu menjelaskan hubungan antara SES rendah dan hasil kesehatan mental yang lebih buruk.

Status gizi seseorang dapat didefinisikan sebagai hasil antara asupan gizi yang diterima dan kebutuhan gizi, serta harus memungkinkan pemanfaatan nutrisi untuk mempertahankan cadangan dan mengimbangi gizi yang dikeluarkan (Fernández-Lázaro & Seco-Calvo, 2023). Pada penelitian yang dilakukan menunjukkan hasil stres tinggi pada mahasiswa status gizi normal dengan 13 mahasiswa (18,3%) sedangkan hasil stres da mahasiswa status gizi kurus dengan 13 mahasiswa (52%). liukur melalui pengukuran antropometri dengan indikator IMT (massa Tubuh) menunjukkan tidak adanya hubungan antara dengan tingkat stres mereka.

litian dilakukan oleh Wijayanti et al. (2019) tentang hubungan ilaku makan dan asupan zat gizi dengan status gizi pada a tingkat akhir berkesimpulan bahwa stres tidak berkorelasai



secara signifikan terhadap status gizi. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Rastamadya & Sulandjari, (2022) menunjukkan bahwa status gizi tidak berhubungan tingkat stres. Pernyataan tentang stres juga berpengaruh terhadap anatomis dan fisiologis, seseorang yang mengalami stres akan cenderung menarik diri, rendah diri hingga perubahan perilaku makan seperti menurun atau meningkatnya nafsu makan. Sehingga berdasarkan simpulan dari dua penelitian sebelumnya cukup mendukung hasil penelitian, terkait tidak terdapat korelasi terkait tingkat stres akademik yang dimiliki mahasiswa dengan status gizinya.

Hasil uji univariat pada gambaran stres responden, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stres. Faktor yang pertama ialah faktor fisik, pada faktor ini responden paling banyak mengalami masalah tidur dengan 83 responden (69,1%). Kualitas tidur dipengaruhi oleh stres dimana kondisi mental mahasiswa yang memasuki usia dewasa awal masih cenderung labil (Hutagalung et al., 2021). Pengaruh masalah tidur terhadap stres dapat dilihat dari terjadinya peningkatan hormon ghrelin dan penurunan hormon leptin. Pada penelitian yang dilakukan Rizaldi, 2024 terkait kualitas tidur mahasiswa angkatan 2021 FKM Unhas menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 140 mahasiswa (87,5%). Sedangkan faktor fisik yang paling jarang dialami ialah penurunan berat badan yang drastis dengan 106 responden (88,4%).

Pada faktor kedua, yaitu faktor hubungan interpersonal. Perasaan bersalah jika gagal untuk memenuhi harapan orang tua merupakan presentase terbanyak yang dialami dengan 86 responden (71,7%). Faktor hubungan interpersonal terendah atau jarang dialami oleh responden ialah diperlakukan seperti orang tidak berdaya oleh orang tua, dalam artian tidak memiliki cara atau tidak mampu mengatasi sesuatu yaitu dalam hal ini tidak mampu menyelesaikan persoalan akademiknya. Menurut Kahraman & Bedük, 2016 kombinasi dari tekanan keluarga, diri sendiri, sosial, media, dan *role model* yang tidak realistis mendorong individu untuk bekerja keras, menjalani hidup dengan perasaan cemas dan perasaan bersalah, yang mana individu tersebut berpikir bahwa selama dirinya tidak sempurna maka dirinya tidak akan dicintai atau diterima oleh orang lain.

Faktor ketiga merupakan faktor akademik, dengan hasil tertinggi merasa stres untuk mengikuti ujian. Ujian yang dimaksud ujian skripsi, dan tahapan yaitu seminar proposal, ujian hasil penelitian, serta ujian. Proses menyelesaikan tugas akhir dapat menyebabkan stres menghadapi dengan dosen pembimbing, banyaknya revisi yang harus dikerjakan, kesulitan mencari literatur, dan “dikejar waktu” agar dapat ikut ujian. Faktor akademik paling jarang dialami atau tidak dialami lagi oleh responden ialah kehilangan minat dalam belajar. Masalah yang sering muncul dalam proses pengerjaan



skripsi antara lain mahasiswa yang tidak fokus pada judul penelitiannya, bingung terhadap latar belakang masalah, kurang mengerti terhadap teori-teori yang akan digunakan, kurang memahami metodologi penelitian, masalah saat mengumpulkan data, kesulitan dalam menganalisis data, serta kerumitan dalam membahas data secara sistematis dan terstruktur. bahwa seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan, skripsi tetap menjadi pemicu stres yang dapat mempengaruhi proses penyusunan skripsi bagi sebagian mahasiswa (Ismanto et al., 2023).

Faktor lingkungan merupakan faktor terakhir dengan presentase kejadian terbanyak pada merasa takut pada tempat yang tidak aman dan faktor lingkungan terbanyak tidak pernah dialami ialah merasa stres dengan kondisi tempat tinggal yang buruk. Dilansir dari laman website Fakultas Psikologi Universitas Medan Area menjelaskan bahwa lingkungan fisik, termasuk tempat tinggal, kualitas udara, kebisingan, dan akses ke ruang terbuka hijau, dapat berdampak langsung pada kesehatan mental. Lingkungan yang bersih, tenang, dan memiliki akses ke alam dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Sebaliknya, lingkungan yang bising, kotor, atau padat dapat meningkatkan kecemasan dan ketegangan.

Berdasarkan hasil uji univariat pada stres, menunjukkan tingkat stres tinggi sebanyak 15%, hasil masih tinggi mengingat prevalensi stres ataupun kesehatan mental lain di Indonesia, seperti penelitian pada stres dan *emotional eating* yang dilakukan (Fayasari & Lestari, 2022) pada 294 mahasiswa berusia 18-22 tahun yang tersebar di 31 provinsi Indonesia menunjukkan 18,5% mengalami stres berat dan 11,2% mengalami stres sangat berat. Penelitian lain oleh (Wening Shivanela et al., 2021) pada mahasiswa FKM Unhas tahun 2021 sebanyak 165 mahasiswa menunjukkan hasil 77% dari mereka mengalami *common mental disorders*.

Penelitian terbaru, yang dilakukan oleh (Hariaty et al., 2023) pada tingkat stres mahasiswa tingkat akhir masih menunjukkan hasil yang tinggi dengan 20,6% mengalami stres berat. Hal ini didukung dengan penelitian (Sukarni et al., 2023) pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau menunjukkan hasil 22,8% mengalami stres berat. Berdasarkan hasil (SKI, 2023) prevalensi penduduk dengan gejala depresi tertinggi terdapat pada kelompok anak a 15-24 tahun) menunjukkan hasil 1,4% sedangkan di Sulawesi menunjukkan hasil 1,7% anak muda mengalami kesehatan asil-hasil di atas menunjukkan tingkat kesehatan mental di masih menunjukkan angka yang cukup tinggi, terutama di mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa stres masih masalah kesehatan mental yang memerlukan perhatian lebih



Dikhawatirkan berbagai dampak stres dapat muncul apabila terjadi dalam jangka waktu yang cukup lama dan tidak ada intervensi yang dilakukan. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan angka kesehatan mental di Indonesia ialah manajemen stres yang baik oleh mahasiswa maupun pihak universitas seperti memaksimalkan layanan konseling terkhusus pada mahasiswa tingkat akhir melalui konselor senior dan konselor sebaya serta melaksanakan pojok konseling secara periodik. Kedua, melalui kegiatan yang harus dilakukan oleh mahasiswa seperti manajemen waktu, melakukan penetapan jadwal bimbingan dengan dosen pembimbing, membuat target kelulusan, serta melakukan pencarian dukungan sosial baik keluarga, teman dekat atau dosen pembimbing (Nabila & Sayekti, 2021).

5.3.2 Kejadian *Emotional Eating*

Emotional Eating atau makan sebagai respons terhadap stres dan keadaan afektif negatif lainnya membawa konsekuensi negatif termasuk penambahan berat badan yang berlebihan dan peningkatan risiko gangguan makan berlebihan. Merespons stres dengan makan emosional tidak bersifat universal, dan penting untuk menjelaskan dalam keadaan apa dan melalui mekanisme apa stres terkait dengan makan emosional (Ayyildiz et al., 2023).

Emotional Eating pada mahasiswa tingkat akhir berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 35 mahasiswa (29,2%) mengalami *emotional eating* tingkat tinggi, 62 mahasiswa (51,7%) mengalami *emotional eating* tingkat sedang dan 23 mahasiswa (19,2%) mengalami *emotional eating* tingkat rendah. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmah, (2022) dimana mahasiswa tingkat akhir memiliki perilaku *emotional eating* kategori tinggi sebanyak 50,9%.

Umur ialah batasan hidup yang dapat mempengaruhi kondisi fisik individu. Pada umur remaja akhir terutama dapat terjadi perubahan serta fisik dan psikologi, sehingga dapat memicu perubahan perilaku makan. Berdasarkan Tabel 5.11 dapat dilihat bahwa perilaku *emotional eating* pada kategori umur menunjukkan hasil pada kategori umur 20-22 tahun dengan 32 mahasiswa mengalami *emotional eating* tingkat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa hasil ini sejalan deSumartini & Ningrum, (2022) bahwa perilaku makan remaja berdasarkan umur yang menunjukkan perilaku makan tidak baik sebagian besar dialami oleh remaja akhir dengan rentang umur 18-21 tahun. Usia

akhir berada pada tahapan perkembangan emosional yang merupakan pembentukan identitas serta pembelajaran pengelolaan diri mereka sudah bisa membeli dan menyiapkan makanan sendiri. Mereka cenderung memilih makanan dibeli di luar rumah sesuai keinginan mengikuti perkembangan zaman maupun tren (Artadini et al., 2022).



Kebiasaan makan dipengaruhi jenis kelamin, melihat dari hasil kategori *emotional eating* tingkat tinggi, sedang dan rendah jumlah terbanyak dari seluruh kategori *emotional eating* laki-laki pada perilaku *emotional eating* rendah sebanyak 9 mahasiswa sedangkan perempuan pada perilaku *emotional eating* sedang sebanyak 55 mahasiswa, hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Al-Musharaf, 2020 bahwa penelitian telah menunjukkan bahwa perempuan, dibandingkan dengan laki-laki, mengalami lebih banyak *emotional eating* dengan makan lebih banyak dan membuat pilihan makanan yang lezat perilaku yang telah dikaitkan dengan perubahan suasana hati yang disebabkan oleh perubahan hormonal terkait siklus menstruasi. Pembuktian lain juga dilakukan melalui penelitian oleh Artadini et al. (2022) bahwa remaja laki-laki yang kurang mampu menyiapkan makanannya sendiri dan kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi, sedangkan remaja putri lebih mementingkan makanan yang dikonsumsi karena berkaitan dengan bentuk tubuhnya.

Perilaku konsumtif adalah pola pemenuhan juga pembelian berbagai kebutuhan yang lebih mengutamakan faktor keinginan dibanding kebutuhan dan cenderung dikuasai oleh hasrat kesenangan dan keduniawian semata. Uang jajan yang didapat dari orang dapat mempengaruhi pola konsumsi baik rutin maupun tidak rutin (Rozaini & Harahap, 2019). Kategori biaya hidup dengan kategori *emotional eating* tingkat tinggi berturut-turut dari terendah hingga tertinggi ialah 9 mahasiswa, 15 mahasiswa, 10 mahasiswa, dan 1 mahasiswa. Sedangkan untuk *emotional eating* tingkat sedang berturut-turut ialah 4 mahasiswa, 28 mahasiswa, 18 mahasiswa, dan 12 mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh antara uang saku yang dimiliki oleh mahasiswa dengan perilaku *emotional eating* mahasiswa. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Armelia & Irianto, 2021 terdapat pengaruh dari uang saku terhadap perilaku konsumtif mahasiswa. Jumlah uang saku yang tinggi mendorong mahasiswa untuk berperilaku konsumtif tinggi, koping mekanisme yang dilakukan lebih sering seperti meningkatnya intensitas liburan, traveling, nongkrong dan “healing” lainnya.

Emotional Eating adalah perilaku makan dalam merespon peran negatif yang dapat berdampak berbahaya pada fisik, emosional, dan harga diri. Dampak fisik yang terlihat adalah perubahan berat badan yang



pengaruhi status gizi remaja. Status gizi merupakan indikator yang digunakan untuk menilai status kesehatan seseorang, juga penting memberikan kontribusi mahasiswa secara kognitif, daya pikir, menjaga kefokuskan, produktifitas dan keberlangsungan hidup (Ramadhani & Mahmudiono, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan pada kategori status gizi dan *emotional eating* menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *emotional eating* tingkat tinggi dengan status gizi normal sebanyak

22 mahasiswa sehingga dapat diambil kesimpulan status gizi tidak berpengaruh terhadap *emotional eating* yang dialami. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Permana et al. (2024), dimana sebagian besar subjek mengalami *emotional eating* sedang dengan status gizi normal. Seseorang terkadang melampiaskan emosinya dengan cara mengonsumsi *comfort food* sebagai bentuk pengobatan dari tekanan yang tidak diinginkan atau juga dengan melakukan kegiatan lain selain makan (Juzailah & Ilmi, 2022).

Perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir FKM Unhas menunjukkan angka yang cukup tinggi, dengan hasil 29,2%. Hal yang sama didapatkan pada penelitian tahun 2022 oleh Rohmah mendapatkan hasil 50,9% dari 114 mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Semarang. Lalu pada tahun 2023 penelitian oleh Nada pada mahasiswa yang tinggal di asrama Unhas menunjukkan perilaku *emotional eating* sebanyak 78,8%. Dalam rangka memperingati Hari Gizi Nasional, survei kesehatan pada 1158 responden di 20 provinsi di Indonesia dilakukan oleh *Health Collaborative Center* mengenai kebiasaan makan mendapatkan hasil 5 dari 10 masyarakat Indonesia mengalami *emotional eating*. Hal ini membuktikan bahwa masyarakat Indonesia memiliki kebiasaan *emotional eating* dibandingkan *mindful eating* yang dinilai dapat memberikan dampak stres yang tinggi.

Dari keseluruhan faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan emosional pada penelitian ini, pemicu paling tinggi dengan 51,7% mahasiswa sering dan sangat sering merasa ingin makan saat bosan. Makan sebagai respons terhadap rasa bosan merupakan salah satu “hasil tinggi” dalam literatur *emotional eating* saat ini. Dalam literatur menunjukkan lebih dari dua pertiga orang yang mengakui pernah mengalami makan berlebihan baru-baru ini melaporkan kebosanan sebagai pemicunya. Bahkan, kebosanan dilaporkan lebih sering daripada kecemasan atau kesedihan sebagai pendahulu makan berlebihan.

Namun, individu yang mengalami kesulitan mengenali isyarat lapar/kenyang mungkin lebih rentan terhadap hilangnya kontrol diri, karena mereka memiliki lebih sedikit informasi tentang keadaan internal yang tersedia (misalnya, mengatur perilaku makan berdasarkan isyarat rasa lapar). Kedua, mengingat bahwa interoepsi (kemampuan merasakan sinyal internal tubuh) terkait erat dengan pemrosesan emosi, sebagai strategi regulasi yang luas.



chir, mungkin saja individu lebih mudah salah mengartikan emosional sebagai isyarat internal lainnya, seperti rasa lapar. Hal menyebabkan mereka lebih cenderung makan sebagai respons emosi, termasuk kebosanan, daripada sebagai respons kebutuhan fisiologis yang sebenarnya (Ahlich et al., 2024).

g kali, emosi negatif menurunkan perilaku konsumsi sementara sitif meningkatkan perilaku konsumsi (Ha & Lim, 2023).

Peningkatan kesedihan dapat meningkatkan perilaku konsumsi dibandingkan kesenangan pada perempuan yang memiliki perilaku *emotional eating* tinggi, lalu kesedihan dan kesenangan tidak memiliki pengaruh perilaku konsumsi pada seseorang mengasosiasikan rasa manis dengan kata-kata yang sarat emosi positif seperti kebahagiaan, cinta, rasa syukur, penerimaan, pelukan, dan ciuman, dan rasa pahit dengan kata-kata yang sarat emosi negatif seperti sedih, jijik, dan penolakan. Pengalaman sensorik dapat diwujudkan dalam kondisi psikologis dan emosi melalui asosiasi berulang antara rasa dan emosi (misalnya, asosiasi antara rasa manis dan kebahagiaan) sejak dini dalam hidup (Zhou & Tse, 2020).

5.3.3 Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana di FKM Universitas Hasanuddin Tahun 2024

Stres ialah masalah yang terjadi di kehidupan umat manusia, pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun yang menjadi atribut kehidupan modern. Yang menjadi permasalahan apabila stres dialami oleh seseorang yang dapat membahayakan kondisi fisik dan mental. Stres akademik merupakan jenis kasus yang paling sering dialami oleh para siswa, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah atau perguruan tinggi dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang dihadapi, seperti ujian, tugas-tugas, hingga tugas akhir atau skripsi yang menjadi syarat kelulusan bagi mahasiswa tingkat akhir. Stres yang dialami mahasiswa pada saat penyusunan skripsi berasal dari berbagai sumber seperti kesulitan mencari referensi, kendala bimbingan dengan dosen, dan menuangkan ide-ide dalam menyusun skripsi (Ambarwati et al., 2017).

Stres ibarat dua sisi mata uang logam, yaitu memiliki sisi baik dan buruk. Stres memberi dampak positif disebut dengan *eustress* dan dampak negatif disebut dengan *distress*. Stres pada mahasiswa dapat berdampak negatif terhadap kondisi belajar dan kemampuan kognitif yang dimiliki. Bahkan apabila dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah dan kemampuan akademik (Goff dalam Ambarwati et al., 2017). Kondisi di mana siswa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dan menganggap tuntutan tersebut sebagai gangguan adalah definisi dari stres akademik.

Stres dapat memicu penurunan nafsu makan. Hipotalamus di otak mengirimkan sinyal ke kelenjar adrenal untuk memproduksi hormon yang membantu memicu respons tubuh untuk menunda makan. Jika kondisi stres berlanjut atau bertahan lama, kelenjar adrenal meningkatkan produksi kortisol dalam aliran darah, yang dapat menurunkan nafsu makan (Harvard, 2020). Kondisi stres juga dengan pola makan emosional dan pola makan yang tidak lain itu, perilaku makan emosional juga terkait dengan faktor



stres yang berasal dari kinerja akademik (S. Kim & Kye, 2017). Hasil penelitian yang didapatkan pada tingkat stres sedang dan perilaku *emotional eating* sedang (57,1%) bahwa membuktikan semakin tinggi tingkat stres akan ada kecenderungan yang kuat terhadap perilaku *emotional eating*.

Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa nilai $p=0,003$ ($p<0,05$) sehingga didapatkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Tahun 2024. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres tertinggi dengan perilaku *emotional eating* tinggi sebanyak 10 mahasiswa (55,6%). Kecenderungan perilaku yang terjadi ketika individu akan makan lebih banyak ketika emosi yaitu (1) makan berlebihan karena tidak mampu membedakan antara rasa lapar, kenyang, atau gairah emosi, (2) makan berlebihan dengan tujuan mengurangi tekanan emosional (Gusni et al., 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmah (2022) yang meneliti terkait stres dan *emotional eating* pada mahasiswa hasilnya $p=0,048$ sehingga dikatakan ada hubungan antara stres dan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Semarang. Penelitian yang dilakukan tidak sejalan dengan penelitian oleh Anindya & Ekayanti (2023) yang meneliti terkait stres dan *emotional over* dan *under eating* bahwa menunjukkan $p=0,542$ dan $p=0,521$ yang artinya tidak ada hubungan antara stres dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa gizi tingkat akhir IPB.

Pengalihan perhatian dan bersantai sambil mengonsumsi camilan dalam situasi yang menegangkan juga bisa dianggap sebagai bentuk *emotional eating*. Mahasiswa dengan tingkat stres yang lebih tinggi memiliki skor *emotional eating* dan makan tak terkendali yang lebih tinggi. Selain itu, disimpulkan bahwa orang dengan berat badan normal lebih cenderung menunjukkan perilaku makan berlebihan untuk mengatasi suasana hati yang negatif. Studi terkait mengungkapkan bahwa bahkan beberapa individu yang sehat dan memiliki berat badan normal lebih memilih makan untuk mengatur perubahan suasana hati mereka (Yönder Ertem & Karakaş, 2020). Tingkat stres yang lebih tinggi berhubungan dengan perilaku makan seperti makan yang tidak terkendali, *emotional eating*, mencari kesenangan melalui makanan, dan menggunakan

sebagai penghargaan. Dalam kondisi stres, terjadi reaktivitas sebagai respons terhadap stres, yang berhubungan dengan makan, terutama konsumsi makanan berkalori tinggi (Sani & Mahmudiono, 2021). Maka dapat disimpulkan bahwa stres yang erat dalam mempengaruhi mahasiswa untuk melakukan *emotional eating*.



5.4 Keterbatasan Penelitian

Terdapat beberapa keterbatasan yang dialami selama penelitian dan menjadi faktor yang dapat mempengaruhi proses penelitian. Keterbatasan yang dialami ialah dari kuesioner yang ada mengenai stres akademik, tidak ada yang secara spesifik untuk mengukur stres tugas akhir sehingga tidak menutup kemungkinan terdapat subjek yang mengalami stres bukan disebabkan karena mengerjakan tugas akhir.

Keterbatasan selanjutnya terdapat pada kuesioner terkait *emotional eating* yang tidak memiliki pertanyaan positif terkait pengaruh perilaku konsumsi yang dialami akibat dari perasaan bahagia sehingga tidak menutup kemungkinan ada faktor lain yang mempengaruhi perilaku *emotional eating* mahasiswa. Namun, kuesioner ini telah diuji sebelum melakukan penelitian sehingga masih valid untuk digunakan dalam penelitian ini.



BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari analisis variabel yang diteliti tentang hubungan tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir di FKM Unhas tahun 2024, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat stres pada responden mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Tahun 2024 yaitu 15% mengalami stres tinggi, 46,7% mengalami stres sedang, dan 38,3% mengalami stres rendah. Mayoritas responden mahasiswa tingkat akhir berada pada tingkat stres sedang.
2. Kondisi kejadian perilaku *emotional eating* pada responden mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Tahun 2024 yaitu 29,2% memiliki perilaku *emotional eating* tinggi, 51,7% memiliki perilaku *emotional eating* sedang, dan 19,2% memiliki perilaku *emotional eating* rendah. Mayoritas mahasiswa cenderung memiliki perilaku *emotional eating* pada tingkat sedang.
3. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Tahun 2024. Secara umum responden dengan tingkat stres yang tinggi sebagian besar menunjukkan kecenderungan yang kuat terhadap perilaku *Emotional Eating* yang juga tinggi.

6.2. Saran

Adapun saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa, disarankan kepada mahasiswa agar mengontrol dan mengelola diri dalam menanggapi emosi yang bersifat negatif sehingga mampu mengurangi bentuk koping berupa makan berlebihan (*emotional eating*) yang tentunya memiliki dampak buruk.
2. Bagi universitas, perlu adanya pemberian edukasi mengenai pentingnya pola makan sehat dan bagaimana stres dapat memengaruhi kebiasaan makan mereka.
3. Bagi peneliti selanjutnya, dapat dipertimbangkan faktor-faktor lain sebagai variabel yang memengaruhi *emotional eating* dan melakukan pengambilan data penelitian yang lebih luas agar bisa menggambarkan yang besar.



DAFTAR PUSTAKA

- Afrina, Muliwati, H., & Sulistia Aziz, D. (2019). Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Palu. *CHMK Health Journal*, 3(2), 6–10. <https://cyber-chmk.net/ojs/index.php/kesehatan/article/view/521>
- Ahlich, E., Poovey, K., Cunnning, A., Boyajian, L., & Rancourt, D. (2024). *Boredom, Interoceptive Ability, and Emotional Eating: An Experimental Study*. <https://ssrn.com/abstract=4988331>
- Aina, Q., & Hermilia Wijayati, P. (2019). Coping the Academic Stress: The Way the Students Dealing with Stress. *KnE Social Sciences*, 3(10), 212–223. <https://doi.org/10.18502/kss.v3i10.3903>
- Aliyya, A. (2020). *Pengaruh Stres Akademik Thwarted Belongingness dan Perceived Burdensomeness, Terhadap Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa*. Universitas Syarif Hidayatullah.
- Al-Musharaf, S. (2020). Prevalence Awend Predictors of Emotional Eating Among Healthy Young Saudi Women during The COVID-19 Pandemic. *Nutrients*, 12(10), 1–17. <https://doi.org/10.3390/nu12102923>
- Ambarsarie, R. (2021). *Buku Saku Coping Stres pada Mahasiswa Generasi Z* (R. Ambarsarie, E. Yunita, & M. Sariyanti, Eds.). Unit Penerbitan dan Publikasi FKIP Univ. Bengkulu. <https://www.researchgate.net/publication/353945593>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47.
- Anindya, S. P., & Ekayanti, I. (2023). Hubungan Stres dan Emotional Eating dengan Kualitas Diet pada Mahasiswa Gizi IPB Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(4), 245–254. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.4.245-254>
- Arip, M. A. S. M. A., Kamaruzaman, D. N., Roslan, A., & Ahmad, A. (2018). *Student Stress Inventory (SSI) Development, Validity And Reliability of Student Stress Inventory (SSI)*. <https://www.researchgate.net/publication/329555313>
- Armelia, Y., & Irianto, A. (2021). Pengaruh Uang Saku dan Gaya Hidup Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa. *Ejournal UNP*, 4(3), 418–426. <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/pek/index>
- Artadini, G. M., Simanungkalit, S. F., & Wahyuningsih, U. (2022). Hubungan Kebiasaan Makan, Paparan Media Sosial dan Teman Sebaya dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(2), 317–329.
- Ayyıldız, F., Akbulut, G., Karaçıl Ermumcu, M. Ş., & Acar Tek, N. (2023). Emotional and intuitive eating: An emerging approach to eating behaviours related to obesity. *Journal of Nutritional Science*, 12. [org/10.1017/jns.2023.11](https://doi.org/10.1017/jns.2023.11)
- arsini, S., & Yuliandari, K. P. (2023). Hubungan Stres Akademik Kecenderungan Depresi Mahasiswa Ilmu Keperawatan s Gajah Mada pada Masa Transisi Pandemi COVID-19. *Jurnal an Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing* (2), 114. <https://doi.org/10.22146/jkkk.84827>
- Salamor, J. M. (2022). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa akhir yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas Hein



- Namotemo. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 35–40. <https://doi.org/10.55984/leleani/v2i1/99>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Barseli, M., & Ildil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 60(1), 187–192. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.023>
- Billa, N. K. I., & Savira, S. I. (2023). Analisis Deskriptif Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi Di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 447–459. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/54390>
- Caso, D., Capasso, M., Fabbriatore, R., & Conner, M. (2020). Unhealthy eating and academic stress: The moderating effect of eating style and BMI. *Health Psychology Open*, 7(2), 1–15. <https://doi.org/10.1177/2055102920975274>
- de Carvalho, M. V., Cardoso, A. G. de A., Feuerstein, S. C., Sousa, R. R. de, Collese, T. S., Torres-Leal, F. L., Nascimento-Ferreira, M. V., & De Moraes, A. C. F. (2023). Reliability and Validity of The Dutch Eating Behavior Questionnaire in an Online Format for University Students from Low-Income Regions in a Pandemic Context: A 24 Hour MESYN Study. *Frontiers in Epidemiology*, 2, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fepid.2022.1036631>
- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., & Deforche, B. (2014). Determinants of Eating Behaviour in University Students: A Qualitative Study Using Focus Group Discussions. *BMC Public Health*, 14(53), 1–12. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-53>
- Dewi, Y., Relaksana, R., & Siregar, A. Y. M. (2021). Analisis Faktor Socioeconomic Status (SES) Terhadap Kesehatan Mental: Gejala Depresi di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 5(2). <https://doi.org/10.7454/eki.v5i2.4125>
- Fayasari, A., & Lestari, P. W. (2022). Stres dan Depresi Berkaitan dengan Emotional Eating dan Mindful Eating pada Mahasiswa saat Pandemi COVID-19. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 7(2), 127–135. <https://doi.org/10.30867/action.v7i2.622>
- iro, D., & Seco-Calvo, J. (2023). Nutrition, Nutritional Status and ity. In *Nutrients* (Vol. 15, Issue 8). MDPI. <https://doi.org/10.3390/nu15081944>
- , & Dias, T. L. (2021). Validity and Reliability of the Perceptions ic Stress Scale. *Psicologia - Teoria e Prática*, 23(1), 1–21. <https://doi.org/10.5935/1980-6906/eptppa13041>



- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11. <http://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi>
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2006). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 93–115. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/viewFile/659/533>
- Gusni, E., Susmiati, S., & Maisa, E. A. (2022). Stres dan Emotional Eating pada Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan. *LINK*, 18(2), 155–161. <https://doi.org/10.31983/link.v18i2.9186>
- Ha, O. R., & Lim, S. L. (2023). The role of emotion in eating behavior and decisions. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 14). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1265074>
- Hakim, Moh. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232–250. <https://doi.org/10.24854/jpu553>
- Hariaty, Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 11.
- Harvard. (2020). *Understanding The Stress Response*. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response>
- Hasmawati, Usman, & Umar, F. (2021). Hubungan Stres dengan Pola Konsumsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(1), 122–134. <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes>
- Hutagalung, N. A., Marni, E., & Erianti, S. (2021). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77–89. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.564>
- Ismanto, H. S., Wakhudin, H., & Baedowi, S. (2023). Analisis Kualitatif Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang. *Wawasan Pendidikan*, 3(2), 510–516. <https://doi.org/10.26877/wp.v3i2.15355>
- 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. *JGK*, 14(2).
- Kahraman, S., & Bedük, Ş. B. (2016). Multiple intelligences and perfectionism in middle school gifted students. *Journal for the Education of Gifted Young* 4(2), 1–13. <https://doi.org/10.17478/JEGYS.2016219257>
- Ordes, (2020). Gambaran Asupan Mikronutrien dan Kejadian Common Disorders pada Mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin [Universitas Hasanuddin]. https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/2136/2/K21116504_skripsi_22-09-2020%28FILEminimizer%29.pdf
- Pratiwi, A., & Ariana, A. D. (2019). Hubungan Antara Literasi Kesehatan dan Persepsi Diri Terhadap Intensi Mencari Bantuan Pada Dewasa



- Awal. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 4(2), 64. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v4i22019.64-75>
- Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Berbahan Pangan Lokal untuk Balita dan Ibu Hamil*.
- Kim, S., & Kye, S. (2017). Effects of Daily Stress on Dietary Pattern among Elementary School Children in Seongnam City. *Korean Journal of Community Nutrition*, 22(6), 475. <https://doi.org/10.5720/kjcn.2017.22.6.475>
- Kim, Y. M., & Cho, S. il. (2020). Socioeconomic status, work-life conflict, and mental health. *American Journal of Industrial Medicine*, 63(8), 703–712. <https://doi.org/10.1002/ajim.23118>
- Kumar, S., Bhukar, J. P., Number, H., Road, M., Nagar, S., & Gwalior, M. P. (2013). Stress level and coping strategies of college students. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 4(1), 5–11. <https://doi.org/10.5897/JPESM12.001>
- Kurnia Putri, P., Risnawati, E., & Avati, P. (2022). Stres Akademik Mahasiswa Semester Awal dan Mahasiswa Semester Akhir: Studi Komparatif dalam Situasi Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 20(2), 8–13.
- Lazarevich, I., Irigoyen-Camacho, M. E., Del Consuelo Velázquez-Alva, M., & Salinas-Ávila, J. (2015). Psychometric characteristics of the Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress Questionnaire and obesity in Mexican university students. *Nutricion Hospitalaria*, 31(6), 2437–2444. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.6.8960>
- López-Cepero, A., Frisard, C., Bey, G., Lemon, S. C., & Rosal, M. C. (2020). Association between food insecurity and emotional eating in Latinos and the mediating role of perceived stress. *Public Health Nutrition*, 23(4), 642–648. <https://doi.org/10.1017/S1368980019002878>
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stres dan Dampaknya pada Mahasiswa. *InSight*, 20(2), 74–80. https://www.researchgate.net/publication/332941220_Gambaran_Stress_dan_Dampaknya_Pada_Mahasiswa
- Nabila, & Sayekti, A. (2021). Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Manajemen Dan Organisasi (JMO)*, 12(2), 156–165.
- National Centre for Eating Disorders. (n.d.). *The Effects Of Under-Eating*. Retrieved May 22, 2024, from <https://eating-disorders.org.uk/information/the-effects-of-under-eating/>
- Oktaviona, T. N., Herlina, & Sari, T. H. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres pada Mahasiswa Akhir. *JURNAL KEPERAWATAN TROPIS*, 1(1), 26–32. <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.344>
- ndrick, O. W., Knol, L. L., Leeper, J. D., Perko, M., & Burnham, The Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress (EADES) aire: Development and Validation. *Journal of American Dietetic n*, 107(4), 619–628. <http://www.elsevier.com/>
- lani, S. (2016). Exploratory Factor Analysis Development of Academic Stress Scale. *Edutracks*, 16(3), 36–44. www.academia.edu/40576195



- 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>
- Puspitasari, W. (2013). Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1). <https://www.researchgate.net/publication/354965463>
- Ramadhani, N., & Mahmudiono, T. (2021). Academic Stress is Associated with Emotional Eating Behavior Among Adolescent. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, 16(1), 38–47. <https://doi.org/10.204736/mgi.v16i1>
- Rastamadya, S., & Sulandjari, S. (2022). Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Teknik UNESA saat Pembelajaran Daring. *Jurnal Gizi Unesa*, 02(02), 115–123.
- Rizaldi, A. (2024). *Hubungan Emotional Eating dan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin*.
- Roberts, K. C., Shields, M., de Groh, M., Aziz, A., & Gilbert, J.-A. (2012). Overweight and Obesity in Children and Adolescents: Results from The 2009 to 2011 Canadian Health Measures Survey. *Health Reports*, 23(3), 3–7. www.statcan.gc.ca,
- Rohmah, N. (2022). Stres dan Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa Unviersitas Negeri Semarang. *NURTIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 2(1), 10–18. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>
- Rozaini, N., & Harahap, S. N. (2019). Pengaruh Mata Kuliah Ekonomi Syariah Dan Uang Saku Terhadap Perilaku Konsumtif. *NIAGAWAN*, 8(3).
- Salsabiela, A. S., & Putra, W. K. Y. (2022). Emotional Eating Among Final Year Undergraduate Female Students of Faculty of Public Health Universitas Indonesia During COVID-19 Pandemic in 2021. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition*, 2(2), 1–12. <https://www.researchgate.net/publication/360895771>
- Sekarini, A. G. A., Fitranti, D., Tsani, A. F. A., & Noer, E. R. (2022). Hubungan Emotional Eating dan Kualitas Diet dengan Kenaikan Berat Badan pada Mahasiswi saat Pandemi Covid-19. *Amerta Nutrition*, 6(3), 272–280. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.272>
- Sharma, S. (2018). Perceived Academic Stress among Students. *RESEARCH REVIEW International Journal*, 3(8), 1–5. www.rrjournals.com[UGCListedJournal]
- Sipayung, N. (2016). *Coping Stres Penulis Skripsi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Angkatan 2012 Program Studi Bimbingan dan Konseling dan Sanata Dharma Tahun Ajaran 2015/2016)*.
- ...presi pada Anak Muda di Indonesia.
- ...rani, W., Nisa, I. M., Satria, E. R. P. B., & Faizah, R. (2020). Uji lan Reliabilitas University Stress Scale. *University Research* 136–140. repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/975/945
- ...12). *Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Daya Tahan Stres a UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*.



- Sukarni, Wulandini, P., & Suyanti, N. (2023). Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas X. *Jurnal Menara Medika*, 6(1), 171–178.
- Sumartini, E., & Ningrum, A. (2022). Gambaran Perilaku Makan Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(1).
- Tittandi, N. A. (2022). Persepsi Remaja Terhadap Perilaku Emotional Eating. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(1), 33–39. <https://doi.org/10.24843/JPU/2022.v09.i01.p04>
- van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for Assessment of Restrained, Emotional, and External Eating Behavior. In *International Journal of Eating Disorders* (Vol. 5, Issue 2). <https://psycnet.apa.org/record/1997-73229-001>
- Wening Shivanela, S., Virani, D., Salam, A., Hidayanti, H., & Dachlan, D. M. (2021). Gambaran Status Gizi dan Kejadian Common Mental Disorders pada Mahasiswa Gizi di Universitas Hasanuddin. *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 10(2).
- Widjaja, S., & Cahyono, A. (2022). Stress Analytics of Medical Students at Faculty of Medicine University of Surabaya. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 11(3), 319. <https://doi.org/10.22146/jpki.64881>
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>
- Yönder Ertem, M., & Karakaş, M. (2020). Relationship between emotional eating and coping with stress of nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 1–10. <https://doi.org/10.1111/ppc.12599>
- Zhou, Y., & Tse, C. S. (2020). The Taste of Emotion: Metaphoric Association Between Taste Words and Emotion/Emotion-Laden Words. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00986>



SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan kesediaan untuk ikut berpartisipasi sebagai responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana FKM Unhas”. Tanda tangan saya menunjukkan saya telah diberi informasi mengenai penelitian ini dan memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan penuh kesadaran dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

Makassar, Juni 2024
Yang Menyatakan

(.....)



Lampiran 2. Kuesioner Penelitian

No. Responden : ...

A. KARAKTERISTIK RESPONDEN

Nama Responden	:	
Jenis Kelamin	:	☐ Laki-Laki ☐ Perempuan
Usia	:	
Angkatan	:	☐ 2017 ☐ 2018 ☐ 2019 ☐ 2020
Program Studi	:	
Alamat	:	
Suku	:	☐ Makassar ☐ Bugis ☐ Toraja ☐ Mandar ☐ Luwu ☐ Suku Lainnya (.....)
Pekerjaan Orang Tua	:	
Pendapatan Orang Tua	:	
Biaya Hidup Pribadi Perbulan	:	☐ Rp0 < Rp500.000 ☐ Rp500.000 – < Rp1.000.000 ☐ Rp1.000.000 – < Rp2.000.000 ☐ ≥ Rp2.000.000

B. PENILAIAN STATUS GIZI

Tinggi Badan Responden	:	cm
Berat Badan Responden	:	kg
Indeks Massa Tubuh (IMT)	:	kg/m ³
	:	Kurus / Normal / Gemuk



C. KUESIONER PENGUKURAN TINGKAT STRES

(Instrumen perhitungan menggunakan *Student Stress Inventory (SSI) Questionnaire*)

Petunjuk Pengisian:

Bacalah setiap pertanyaan berikut dengan teliti. Pengisian memerlukan waktu sekitar 15-20 menit. Anda akan diminta untuk memilih satu alternatif jawaban pada kuesioner sesuai dengan keadaan diri Anda dengan melingkari pada angka yang dipilih. Diharapkan tidak ada pertanyaan yang terlewat. Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Jangan menghabiskan waktu terlalu lama pada satu pernyataan. Keterangan skala peringkat adalah:

- 1-Tidak Pernah
- 2-Agak Sering
- 3-Sering
- 4-Selalu

Subskala 1: Fisik

No	Item pertanyaan	Skala Peringkat			
		1	2	3	4
1	Sakit kepala	1	2	3	4
2	Sakit pinggang	1	2	3	4
3	Masalah tidur	1	2	3	4
4	Sulit untuk bernafas	1	2	3	4
5	Kecemasan yang berlebih	1	2	3	4
6	Sakit perut/mual	1	2	3	4
7	Kelelahan yang terus-menerus	1	2	3	4
8	Berkeringat/tangan yang berkeringat	1	2	3	4
9	Flu/demam yang sering	1	2	3	4
10	Penurunan berat badan yang drastis	1	2	3	4



Subsakala 2: Hubungan interpersonal

No	Item pertanyaan	Skala Peringkat			
11	Saya merasa sulit untuk memenuhi ekspektasi orang tua	1	2	3	4
12	Orang tua saya memperlakukan saya seperti orang yang tidak berdaya	1	2	3	4
13	Saya merasa bersalah jika saya gagal untuk memenuhi harapan orang tua saya	1	2	3	4
14	Orang tua saya hanya berharap kesuksesan saya	1	2	3	4
15	Saya merasa sulit bergaul dengan teman kelompok dalam tugas akademik	1	2	3	4
16	Teman-teman saya tidak peduli terhadap saya	1	2	3	4
17	Saya merasa terganggu saat memiliki masalah dengan pasangan saya	1	2	3	4
18	Keluarga saya tidak mendukung saya	1	2	3	4
19	Dosen saya tidak mendukung saya	1	2	3	4
20	Saya merasa frustrasi karena keterbatasan manajemen fakultas	1	2	3	4

Subsakala 3: Akademik

No	Item pertanyaan	Skala Peringkat			
21	Saya memiliki masalah keuangan karena biaya universitas	1	2	3	4
22	Saya merasa sulit untuk mengatur waktu antara belajar dan aktivitas sosial	1	2	3	4
23	Saya merasa gugup saat menyampaikan presentasi di kelas	1	2	3	4
24	Saya merasa stres saat tenggat waktu pengumpulan tugas mendekat	1	2	3	4
25	Saya merasa stres untuk mengikuti ujian	1	2	3	4
26	Saya merasa sulit untuk mengatur waktu antara belajar dan keterlibatan sosial	1	2	3	4
27	Saya kehilangan minat terhadap mata kuliah	1	2	3	4
	Saya merasa terbebani dengan tugas akademik	1	2	3	4
	Saya merasa stres menghadapi mata pelajaran yang sulit	1	2	3	4
	Saya merasa kesulitan menangani masalah akademik saya	1	2	3	4



Subskala 4: Lingkungan

No	Item pertanyaan	Skala Peringkat			
		1	2	3	4
31	Saya memiliki masalah transportasi	1	2	3	4
32	Saya merasa stres dengan kondisi tempat tinggal yang buruk di asrama	1	2	3	4
33	Kebisingan sekitar mengganggu saya	1	2	3	4
34	Polusi membuat saya tidak nyaman	1	2	3	4
35	Cuaca panas membuat saya menghindari untuk keluar	1	2	3	4
36	Kondisi tempat tinggal yang berantakan mengganggu saya	1	2	3	4
37	Saya merasa frustrasi dengan fasilitas kampus yang tidak memadai	1	2	3	4
38	Kerumunan membuat saya merasa tidak nyaman	1	2	3	4
39	Mengantri dalam antrean panjang membuat saya merasa tidak nyaman	1	2	3	4
40	Saya merasa takut berada di tempat yang tidak aman	1	2	3	4



D. KUESIONER PENGUKURAN *EMOTIONAL EATING*

(Instrumen Perhitungan Menggunakan *Dutch Eating Behaviour Questionnaire DEBQ*)

Pertanyaan dibawah ini menanyakan terakit perilaku makan yang berkaitan dengan <i>emotional eating</i> . Terdapat 13 pertanyaan yang harus dijawab. Untuk setiap pertanyaan, harap dijawab dengan centang (✓) apabila pertanyaan tersebut menggambarkan seberapa sering Anda merasakan hal tersebut.		Keterangan skala peringkat adalah: Tidak Pernah (TP) Jarang (J) Kadang-kadang (K) Sering (S) Sangat Sering (SS)				
No	Item pertanyaan	TP	J	K	S	SS
1	Saya memiliki keinginan untuk makan ketika sedang jengkel					
2	Saya memiliki keinginan untuk makan ketika sedang tidak melakukan apa apa					
3	Saya memiliki keinginan untuk makan ketika sedang depresi atau sedih					
4	Saya memiliki keinginan untuk makan ketika sedang merasa kesepian					
5	Saya memiliki keinginan untuk makan ketika ada orang lain yang mengecewakan					
6	Saya memiliki keinginan untuk makan ketika ada orang lain yang membuat saya marah					
7	Saya memiliki keinginan untuk makan ketika ada sesuatu yang tidak menyenangkan					
8	Saya memiliki keinginan untuk makan ketika merasa cemas/khawatir					
9	Saya memiliki keinginan untuk makan ketika sedang ada masalah					
10	Saya memiliki keinginan untuk makan ketika sedang bingung					
11	Saya memiliki keinginan untuk makan ketika sedang merasa bosan					
	 inginan untuk makan ketika ketakutan					
	inginan untuk makan ketika					

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245, Telp. (0411) 585658,
e-mail : fkm.unhas@gmail.com, website: https://fkm.unhas.ac.id/

Nomor : 04699/UN4.14/PT.01.04/2024

31 Mei 2024

Lampiran:

Hal : Izin Penelitian

Yang Terhormat
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Hasanuddin

Di –
Tempat

Dengan hormat, Kami sampaikan bahwa mahasiswa Prodi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin bermaksud untuk melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi.

Sehubungan dengan itu, kami mohon bantuan Bapak/Ibu dapat memberikan izin penelitian kepada:

Nama Mahasiswa	: Alifah Tasya Khaerunnisa
Stambuk	: K021181322
Program Studi	: Ilmu Gizi
Departemen	: Ilmu Gizi
Judul Penelitian	: Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa Tingkat Akhir SI FKM Unhas
Lokasi Penelitian	: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin
Pembimbing Skripsi	: 1. Dr. Healthy Hidayanti, SKM., M.Kes 2. Dr. Abdul Salam, SKM., M.Kes
Waktu Penelitian	: Juni 2024

Atas bantuan dan kerjasama yang baik, kami sampaikan banyak terima kasih.

a.n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kemahasiswaan,



Dr. Wahiduddin, SKM., M.Kes.
NIP 197604072005011004

Tembusan:

1. Dekan FKM Unhas (Sebagai Laporan)
2. Ketua Departemen Ilmu Gizi
3. Arsip



HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU EMOTIONAL EATING

Kategori Tingkat Stres * Kategori Emotional Eating Crosstabulation

			Kategori Emotional Eating			
			Tinggi	Sedang	Rendah	Total
Kategori Tingkat Stres	Tinggi	Count	10	6	2	18
		Expected Count	5,3	9,3	3,4	18,0
		% within Kategori Tingkat Stres	55,6%	33,3%	11,1%	100,0%
	Sedang	Count	18	32	6	56
		Expected Count	16,3	28,9	10,7	56,0
		% within Kategori Tingkat Stres	32,1%	57,1%	10,7%	100,0%
	Rendah	Count	7	24	15	46
		Expected Count	13,4	23,8	8,8	46,0
		% within Kategori Tingkat Stres	15,2%	52,2%	32,6%	100,0%
Total		Count	35	62	23	120
		Expected Count	35,0	62,0	23,0	120,0
		% within Kategori Tingkat Stres	29,2%	51,7%	19,2%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	16,068 ^a	4	,003
Likelihood Ratio	15,716	4	,003
Linear-by-Linear Association	12,885	1	<,001
N of Valid Cases	120		

a. 1 cells (11,1%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,45.



Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian



Lampiran 6. Daftar Riwayat Hidup



A. Data Pribadi

Nama : Alifah Tasya Khaerunnisa
NIM : K021181322
Tempat, Tanggal Lahir : Makassar, 27 Agustus 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jl. Al Markas komp. Pratama blok CD 2 no 23
Email : alifahtasyaa@gmail.com
No. HP : 082393295225

B. Riwayat Pendidikan

1. SD Islam Athirah Kajaolalido
2. SMP Negeri 5 Makassar
3. SMA Negeri 17 Makassar

C. Riwayat Organisasi

1. Staf Divisi Hubungan Masyarakat Forum Mahasiswa Gizi FKM Unhas Periode 2019/2020
2. Staf Kementerian Kemahasiswaan Badan Eksekutif Mahasiswa FKM Unhas Periode 2020/2021
3. Menteri Kementerian Kemahasiswaan Badan Eksekutif Mahasiswa FKM Unhas Periode 2021/2022

D. Riwayat Kepanitiaan

1. Panitia Inaugurasi & Apresiasi Seni tahun 2018 FKM Unhas
2. Panitia Pengarah Inaugurasi Angkatan 2020 FKM Unhas
3. Panitia Pengarah BSLT Tahun 2021 FKM Unhas
4. Panitia Pengarah BIAS 2023 FKM Unhas

