

ORIGINAL ARTICLE

Hubungan Antara Stres dengan Perilaku *Emotional eating* pada Mahasiswa Semester Satu di Purwokerto

Haliza Aulia Rachma ¹, Wahyu Ekowati ^{*1}, Lita Heni Kusumawardani ²

¹ Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

¹ Pusat Unggulan Ipteks (PUI) CAS-PAH LPPM Universitas Jenderal Soedirman

*Corresponding Author: wahyu.ekowati@unsoed.ac.id

ARTICLE INFORMATION

Article history

Received (16th, December 2023)

Revised (26th, February 2024)

Accepted (26th, March 2024)

Keywords

Emotional eating; Stress;

First Semester students;

ABSTRACT

Introduction: First year students in college are prone to experiencing stress because environmental adaptation and new habits while undergoing their first semester lectures. This raises different stress coping for each student. **Objectives:** This study aims to determine the relationship between stress and emotional eating behavior in first semester students of Health Department in Purwokerto. **Methods:** The type of research used quantitative research with a cross sectional research design. The sampling technique used purposive sampling with a total of 247 students as respondents. The analysis test in this study used the Rank Spearman test. **Results:** Respondents experienced moderate category of stress (73.7%) and moderate category of emotional eating (73.7%). The results of the Rank Spearman test between the variables of stress and emotional eating showed p value = 0.000 (p value < 0.05). **Conclusions:** There was a significant relationship between stress and emotional eating in first semester students.

Jurnal Ilmiah Keperawatan is a peer-reviewed journal published by Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya (STIKES Hang Tuah Surabaya)

This journal is licensed under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Website: <http://journal.stikeshangtuah-sby.ac.id/index.php/IJKSHT>

E-mail: jurnalilmiahkeperawatan.sht@gmail.com / jik.sht@stikeshangtuah-sby.ac.id

Pendahuluan

Tahap pertama penerimaan ke dalam lingkungan akademik perguruan tinggi atau masa menjadi mahasiswa baru sering disertai dengan beberapa konflik yang dapat memberikan efek psikologis bagi seseorang (Suranadi, 2015). Perubahan-perubahan yang terjadi dari status pelajar menjadi mahasiswa seperti perubahan kondisi lingkungan dan peran merupakan stresor yang biasa dialami mahasiswa baru (Erindana et al., 2021). Stres secara umum dipandang sebagai suatu kondisi yang terjadi ketika seorang individu dituntut untuk beradaptasi, mengatasi suatu situasi yang dapat menyebabkan perubahan dari status normal baik yang berubah menjadi lebih baik maupun lebih buruk (Suranadi, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Maulana et al. (2014) dengan responden mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung menunjukkan bahwa 66 mahasiswa (71,7%) mengalami stres sedang.

Setiap individu memiliki mekanisme koping dalam mengatasi stres yang berbeda-beda. Mekanisme koping merupakan mekanisme pertahanan diri seseorang untuk bertahan karena adanya perubahan-perubahan yang terjadi baik dari eksternal maupun internal (Trimawati & Wakhid, 2018). *Emotional eating* merupakan salah satu penanganan stres yang sering digunakan oleh mahasiswa. Goldbacher et al (2012) menjelaskan *emotional eating* adalah perilaku makan secara berlebihan ketika seseorang timbul perasaan negatif seperti stres.

Ketika seseorang mengalami stres, tubuh akan memberikan stimulus terhadap otak untuk melepaskan kortisol melalui kelenjar adrenal sebagai respons dari stres yang menyebabkan terjadinya peningkatan nafsu makan. Makanan digunakan sebagai upaya pengalihan stres, terutama mengonsumsi makanan dengan rasa yang manis dan asin yang membuat seseorang merasakan kondisi yang dialami akan baik-baik saja dan menyebabkan seseorang berpikir bahwa makanan adalah salah satu solusi mengatasi stres. Akan tetapi kenyamanan yang muncul karena



This is an Open Access article
Distributed under the terms of the

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

pengalihan ke makanan tersebut bersifat sementara dan tidak dapat menyelesaikan masalah (Trimawati dan Wakhid, 2018). Seseorang yang menjadikan perilaku *emotional eating* sebagai koping strategi stres menyebabkan individu menjadi makan berlebihan yang dilakukan bukan karena lapar melainkan upaya untuk memperbaiki suasana hati dan mengurangi ketidaknyamanan yang disebabkan oleh stres (Syarofi & Muniroh, 2020).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *emotional eating* adalah emosi negatif seperti stres dan kecemasan, kebosanan dan perasaan hampa, serta kebiasaan makan saat kanak-kanak (Savitri et al., 2022). Melihat adanya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *emotional eating* dan dampak buruk yang ditimbulkan salah satunya adalah peningkatan berat badan menjadi urgensi bahwa *emotional eating* memiliki peran dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara stres dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa semester satu di Purwokerto.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelasional. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dengan *emotional eating*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa semester satu di Purwokerto berjumlah 504 mahasiswa. Perhitungan jumlah sampel menggunakan rumus slovin didapatkan 247 jumlah minimal sampel penelitian menggunakan teknik *proportionate random sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa terdaftar aktif, mahasiswa yang tidak tinggal bersama keluarga, mahasiswa angkatan 2022, mahasiswa yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani dan mahasiswa yang mengundurkan diri sebagai responden.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen et al. (1983) untuk mengukur tingkat stres dan instrumen *The Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress* (EADES) yang diadopsi dari (Ozier et al., 2007) untuk mengukur tingkat *emotional eating*. Uji validitas dan reliabilitas telah dilakukan pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman. Hasil uji validitas instrumen stres didapatkan seluruh item pertanyaan yaitu sebanyak 10 pertanyaan dikatakan valid dan untuk instrumen *emotional eating* didapatkan dari 24 pertanyaan, 5 pertanyaan tidak valid dianggap gugur dan tidak digunakan dalam penelitian. Hasil uji reliabilitas untuk instrumen stres diperoleh nilai *Cronbach Alpha* 0,817 dan untuk instrumen *emotional eating* diperoleh nilai *Cronbach Alpha* 0,858.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah responden mengisi kuesioner yang telah diberikan. Kuesioner terdiri dari lembar persetujuan menjadi responden dan lembar pertanyaan yang berisi 24 pertanyaan mengenai stres dan *emotional eating*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat yang akan ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi *rank spearman*. Uji korelasi *rank spearman* dilakukan karena kedua variabel menggunakan skala ordinal (Alwi et al., 2023). Uji korelasi *rank spearman* digunakan untuk mengetahui signifikansi hubungan antara variabel bebas dan terikat, untuk mengetahui kekuatan hubungan kedua variabel dan untuk mengetahui arah hubungan kedua variabel.

Hasil



Tabel 1. Karakteristik Responden

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia		
17 tahun	17	6.9%
18 tahun	159	64.4%
19 tahun	63	25.5%
20 tahun	8	3.2%
Jenis kelamin		
Laki-laki	27	10.9%
Perempuan	220	89.1%
Asal Jurusan		
Keperawatan	74	30%
Ilmu Gizi	57	23.1%
Farmasi	58	23.5%
Kesehatan Masyarakat	58	23.5%

Tabel 1 menunjukkan responden dalam penelitian ini berkisar dari usia 17 hingga 20 tahun dan terbanyak berusia 18 tahun sebanyak 159 orang (64,4%). Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 220 orang (89,1%) dan responden terbanyak berasal dari Jurusan Keperawatan sebanyak 74 orang (30%).

Tabel 2. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Baru

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Stres		
Ringan	34	13.8%
Sedang	182	73.7%
Berat	31	12.6%

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden yaitu sebanyak 182 orang (73,7%) memiliki tingkat stres sedang, 34 orang (13,8%) mengalami tingkat stres ringan dan 31 orang (12,6%) mengalami tingkat stres berat.

Tabel 3. Gambaran Tingkat *Emotional eating* Mahasiswa Baru

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<i>Emotional eating</i>		
Rendah	32	13%
Sedang	182	73.7%
Tinggi	33	13.4%

Tabel 3 menunjukkan sebagian besar responden yaitu sebanyak 182 orang (73,7%) memiliki tingkat *emotional eating* sedang, 33 orang (13,4%) mengalami tingkat *emotional eating* berat dan 32 orang (13%) mengalami tingkat *emotional eating* rendah.

Tabel 4. Hubungan Antara Stres Dengan Perilaku *Emotional eating* Mahasiswa Baru

Stres	<i>Emotional eating</i>			p-value	Korelasi
	Rendah	Sedang	Tinggi		
Ringan	11	22	1	0.000	0.265
Sedang	20	141	21		
Berat	1	19	11		
Total	32	182	33		

Tabel 4 menunjukkan hubungan antara stres dengan *emotional eating* mendapat nilai 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan *emotional eating*. Koefisien korelasi antara stres dengan *emotional eating* berkisar antara 0,26 – 0,50 yaitu sebesar 0,265 di mana hal tersebut menunjukkan tingkat kekuatan hubungan antar variabel adalah cukup kuat. Koefisien korelasi bernilai positif sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah.



Pembahasan

Karakteristik Responden

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia responden berkisar antara 17 sampai 20 tahun. sebagian besar responden berusia 18 tahun yaitu berjumlah 159 orang (64,4%) sedangkan paling sedikit berusia 20 tahun yaitu berjumlah 8 orang (3,2%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulana *et al* (2014) yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa baru berusia 18 tahun. Menurut Monks, Knoers dan Haditono (2014) mahasiswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu masa remaja akhir berusia 18 sampai 20 tahun dan dewasa berusia 21 sampai 24 tahun. Mahasiswa baru berada pada masa remaja akhir. Menurut Hurlock (1980) dalam Sagita dan Rhamadona (2021) mengatakan bahwa masa remaja adalah masa yang paling berat dan penuh tekanan. Masa remaja adalah masa transisi dimana banyak terjadi perubahan, baik secara fisiologis, anatomis, fungsi emosional dan intelektual serta dalam hubungan di lingkungan sosial. Oleh karena itu tidak jarang seseorang yang berada pada masa remaja menemukan masalah yang memicu stres, sehingga saat stres remaja akan mencari koping strategi salah satunya yaitu melalui *emotional eating*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rizkiana dan Sumiati (2018) pada remaja di Tangerang Selatan menunjukkan bahwa 71,4% remaja mengalami *emotional eating* kategori sedang.

Hasil penelitian juga menunjukkan responden lebih didominasi oleh perempuan, yaitu sebanyak 220 orang (89,1%) dan untuk responden laki-laki berjumlah 27 orang (10,9%). Hal ini dapat disebabkan karena berdasarkan data yang diberikan oleh bagian akademik jumlah mahasiswa perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki, sehingga perempuan akan lebih besar mendapatkan peluang menjadi responden dibandingkan laki-laki. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, Sukmaningtyas dan Muti (2021) di Universitas Harapan Bangsa yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa di fakultas kesehatan berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar (75,7%). Pada penelitian ini, stres dan *emotional eating* lebih didominasi oleh perempuan. Hal ini dapat disebabkan karena perempuan lebih rentan untuk mengalami emosi negatif dan terdapat perbedaan hormonal antara perempuan dengan laki-laki. Dalam mengatasi stres, perempuan cenderung menggunakan koping strategi emosional. *Emotional eating* merupakan salah satu bentuk strategi koping stres yang berfokus pada emosional. Hal ini juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Mishra dan Mishra (2013) pada mahasiswi di Oman menunjukkan bahwa makan adalah satu-satunya koping strategi stres yang efektif meskipun memiliki dampak obesitas.

Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Baru

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian ini menunjukkan dari 247 orang (100%), 34 orang (13,8%) mengalami stres ringan, 182 orang (73,7%) mengalami stres sedang dan 31 orang (12,6%) mengalami stres berat. Tingkat stres pada penelitian ini didominasi oleh stres sedang. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuni dan Nurjanah (2020) pada mahasiswa tingkat pertama Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto didapatkan hasil stres sedang sebesar 70,9% , stres berat sebesar 16,1% dan stres ringan sebesar 12,9%.

Salah satu faktor penyebab stres mahasiswa terutama di kalangan mahasiswa baru yang termasuk ke dalam kelompok rentan mengalami stres akibat perubahan atau transisi menjadi seorang mahasiswa serta kehidupan dalam lingkungan perguruan tinggi. Meskipun setiap individu berada dalam stresor yang sama namun tingkat stres yang dialami dapat berbeda. Perbedaan tingkat stres antar individu dapat disebabkan oleh penilaian individu terhadap stresor yang dimiliki. Apabila individu menilai stresor tersebut tidak berbahaya, maka individu mampu mengendalikan situasi dan stres yang dialami akan lebih ringan (Sagita & Rhamadona, 2021). Selain itu perbedaan tingkat stres juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu, karakteristik individu, latar belakang individu dan perbedaan motivasi kuliah. Pada mahasiswa yang memiliki tingkat stres ringan dapat disebabkan karena mahasiswa tersebut merasa stresor yang dialami masih mampu dikendalikan dan tidak terlalu merasa terbebani dan mungkin dapat disebabkan



mahasiswa mendapat dukungan yang cukup dari keluarga dan memiliki motivasi kuliah yang baik. Pada mahasiswa yang tidak dapat mengelola stres dengan baik dan menganggap stresor yang dialaminya berbahaya kemungkinan akan memiliki tekanan psikologis yang lebih tinggi sehingga tingkat stresnya pun akan lebih tinggi.

Gambaran tingkat *emotional eating* mahasiswa baru

Pada penelitian ini responden dibagi menjadi 3 kategori *emotional eating* yaitu rendah, sedang dan tinggi. Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian menunjukkan dari 247 orang (100%), 32 orang (32%) mengalami *emotional eating* rendah, 182 orang (73,7%) mengalami *emotional eating* sedang dan 33 orang (13,4%) mengalami *emotional eating* tinggi. Pada penelitian ini rata-rata mahasiswa mengalami *emotional eating* sedang, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Savitri, Primatanti dan Pratiwi (2022) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Warmadewa dengan hasil 45,9% mahasiswa mengalami *emotional eating* sedang. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Atmijaya (2022) pada mahasiswa aktif berusia 18-25 tahun dengan hasil menunjukkan bahwa 73% responden mengalami *emotional eating* sedang. *Emotional eating* merupakan perilaku makan dimana individu akan mengonsumsi makanan secara berlebihan sebagai respons terhadap emosi negatif seperti stres, cemas dan depresi (Van Strien et al., 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Péneau *et al* (2013) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan masalah kesehatan seperti tingkat IMT yang tinggi.

Responden mengatakan makan berlebih ketika stres karena merasa nyaman dan makanan tersebut dapat mengalihkan stres yang sedang dialami, selain itu responden juga memiliki koping stres lainnya seperti bermain *game* dan mendengarkan lagu. Oleh sebab itu peneliti berasumsi bahwa pada mahasiswa yang mengalami tingkat *emotional eating* ringan dapat disebabkan karena mahasiswa memiliki koping stres yang lebih adaptif dibandingkan mahasiswa yang memiliki tingkat *emotional eating* tinggi. Perbedaan tingkat stres juga dapat berpengaruh terhadap tingkat *emotional eating* yang dialami karena berdasarkan penelitian sebelumnya disebutkan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka akan semakin tinggi pula tingkat *emotional eating*. Responden juga mengatakan bahwa ketika mengalami *emotional eating* lebih menyukai makanan yang manis dan gurih seperti coklat, makanan ringan dan es krim. Makanan manis dapat menurunkan kadar hormon kortisol dalam tubuh serta dapat merangsang pelepasan hormon dopamin dan serotonin. Penurunan kadar hormon kortisol dan pelepasan hormon dopamin dan serotonin mampu membuat individu merasa lebih bahagia dan senang, sehingga tingkat stres dapat menurun.

Hubungan tingkat stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa baru

Hasil analisis stres dengan *emotional eating* menunjukkan adanya hubungan signifikan di antara keduanya dengan nilai $p = 0,000$ ($p \text{ value} < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru mengalami stres dan *emotional eating* dalam kategori sedang. Hasil penelitian yang didapatkan dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian mengenai hubungan antara stres dengan *emotional eating* yang dilakukan oleh Rohmah (2022) pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang dengan hasil terdapat hubungan signifikan antara stres dengan *emotional eating*. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Atmijaya (2022) pada mahasiswa aktif berusia 18-25 tahun dengan hasil terdapat hubungan signifikan antara stres dengan *emotional eating*. Hasil analisis stres dan *emotional eating* pada penelitian ini memiliki nilai koefisien korelasi sebesar 0,265. Berdasarkan pedoman uji korelasi *rank spearman*, apabila nilai koefisien korelasi berada di antara 0,26 sampai 0,50 maka nilai tersebut menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antar variabel yaitu korelasi cukup. Karena nilai koefisien korelasi pada penelitian ini bernilai positif, maka hubungan antara kedua variabel bersifat positif atau searah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi pula tingkat *emotional eating*. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Gryzela dan Ariana (2021) pada mahasiswa perempuan yang sedang menulis skripsi



yang menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara stres dengan *emotional eating* dan korelasi bernilai positif atau searah yang berarti *emotional eating* meningkat seiring dengan peningkatan tingkat stres.

Stresor yang dialami oleh mahasiswa dapat bersumber dari masalah interpersonal, intrapersonal, akademik dan lingkungan. Penelitian yang dilakukan oleh Musabiq dan Karimah (2018) sumber stres mahasiswa berasal dari intrapersonal sebesar (29,3%), akademik sebesar (26,9%), lingkungan sebesar (25,2%) dan interpersonal sebesar (18,6%). Pada saat mahasiswa baru tidak dapat mengatasi stresor dengan baik maka dapat menyebabkan stres, tubuh secara alami akan mengalami proses fisiologis. Pada saat stres tubuh akan merangsang pelepasan *Corticotropin Releasing Factor* atau CRF dari hipotalamus selanjutnya akan menstimulasi pituitari untuk menyekresikan *Adenocorticotropin Hormone* (ACTH) dan akan mengaktifkan korteks adrenal untuk menyekresikan kortisol akibatnya jumlah kortisol akan meningkat. Kortisol berperan dalam mengatur kadar glukosa dalam tubuh untuk menyimpan energi. Kortisol akan merangsang produksi insulin, gizi makro kemudian akan mengendalikan kadar glukosa darah dan proses ini dapat meningkatkan nafsu makan. Stres dapat menimbulkan peningkatan kortisol dan merangsang sensasi lapar (Al-Musharaf, 2020).

Pada mahasiswa yang mengalami stres ringan lebih banyak mengalami *emotional eating* rendah sebesar 32,4% dan sedang 64,7%. Hal ini dapat disebabkan karena pada mahasiswa yang mengalami stres ringan jumlah hormon kortisol yang dihasilkan tidak sebanyak mahasiswa yang mengalami stres berat sehingga peningkatan nafsu makannya pun tidak meningkat sebanyak mahasiswa yang mengalami stres berat. Hal ini juga ditunjukkan oleh hasil analisis data yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres berat berada pada kategori *emotional eating* sedang sebesar 61,3% dan *emotional eating* berat sebesar 35,5%. Hal ini juga dibuktikan oleh hasil interpretasi analisis data yang menunjukkan bahwa ketika stres meningkat maka *emotional eating* juga akan meningkat.

Berdasarkan *General Strain Theory* mengatakan bahwa ketika individu mengalami stres, akan menimbulkan adanya emosi negatif. Emosi negatif ini akan menyebabkan timbulnya masalah perilaku karena individu akan berusaha melepas dirinya dari emosi negatif tersebut (Agnew, 1992 dalam Rohmah, 2022). Oleh karena itu, saat stres seseorang akan berusaha untuk melepaskan dirinya dari emosi negatif dan melakukan berbagai cara untuk melampiaskan emosi tersebut sehingga dapat menimbulkan perubahan perilaku, salah satunya perilaku makan. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini adalah karakteristik responden yang diteliti kurang beragam hanya jurusan, usia dan jenis kelamin. Untuk kepentingan selanjutnya bisa ditambahkan jarak tempat tinggal dan kisaran uang jajan per hari. Variabel penelitian perlu ditambahkan variabel lainnya seperti pengetahuan dan sikap dalam mengatasi *emotional eating*.

Kesimpulan

Responden dalam penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan (89,1%), berusia 18 tahun (64,4%). Mayoritas responden mengalami stres kategori sedang (73,7%) dan *emotional eating* kategori sedang sebesar (73,7%). Stres menunjukkan hubungan yang signifikan dengan *emotional eating* dengan kekuatan hubungan cukup kuat dan bersifat searah. Untuk peneliti selanjutnya dan keilmuan dapat meneliti hubungan antara *emotional eating* dengan variabel lain yang berpotensi menjadi faktor penyebab. Diharapkan juga untuk kepentingan selanjutnya ditambahkan karakteristik responden lain seperti jarak tempat tinggal dan uang jajan, menggunakan metode analisis regresi untuk mengidentifikasi hubungan kausalitas antar variabel serta memberikan edukasi mengenai strategi koping stres yang lebih adaptif sehingga tidak terjadi *emotional eating*.

Ethics approval and consent to participate



Penelitian ini telah lolos uji etik penelitian melalui komisi etik Fakultas Ilmu-ilmu kesehatan Universitas Jenderal Soedirman dan dinyatakan telah memenuhi kaidah etik penelitian dan dapat dilaksanakan dengan nomor pengesahan 930/EC/KEPK/XI/2022

References

- Al-Musharaf, S. (2020). Prevalence and 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>
- Alwi, J., Sari, M. P., Adnyana, I. M. D. M., Rustam, M. Z. A., & etc. (2023). *Metode Penelitian Epidemiologi (Pertama)*. Media Sains Indonesia.
- Atmijaya, Y. B. (2022). *Hubungan Gaya Hidup Sehat Dan Emotional Eating Pada Mahasiswa Universitas Sanata Dharma*.
- Erindana, N. F. U., Nashori, F. H., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Self Adjustment And Academic Stress In First-Year University Student. In *Motiva : Jurnal Psikologi* (Vol. 4, Issue 1).
- F.J, Monks, A.M.P. Knoers, S. R. H. (2014). *Psikologi Perkembangan* (17th ed.). Universitas Gadjah Mada Press.
- Goldbacher, E. M., Grunwald, H. E., LaGrotte, C. A., Klotz, A. A., Oliver, T. L., Musliner, K. L., VanderVeur, S. S., & Foster, G. D. (2012). Factor structure of the Emotional Eating Scale in overweight and obese adults seeking treatment. *Appetite*, 59(2), 610–615. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.04.005>
- Gryzela, E., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Universitas Airlangga*, 1(1), 18–26.
- Maulana, Siagian, Saftarina, & Soleha. (n.d.). *Differences in Stress Level Between First-Year and Second-Year Medical Students in Medical Faculty of Lampung University*.
- Maulana, Z., TU, S., F, S., & JMC, S. (2014). Differences in Stress Level Between First-Year and Second-Year Medical Students in Medical Faculty of Lampung University. *Majority*, 3(4), 154–162.
- Mishra, K. L., & Mishra, G. P. (2013). Establishing Relationship between “Stress” and “Eating” Leading to Overweight among College Students in Sultanate of Oman. *Journal of Business and Economics*, 4(6), 529–535.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.
- Ozier, A. D., Kendrick, O., Knol, L. L., Leeper, J., Perko, M., & Burnham, J. (2007). The Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress (EADES) Questionnaire: Development and Validation. *Of The American Dietetic Association*, 107(4), 619–628.
- Péneau, S., Ménard, E., Méjean, C., Bellisle, F., & Hercberg, S. (2013). Sex and dieting modify the association between emotional eating and weight status. *American Journal of Clinical Nutrition*, 97(6), 1307–1313. <https://doi.org/10.3945/ajcn.112.054916>
- Rahmawati, W. D., Sukmaningtyas, W., & Muti, R. T. (2021). Hubungan Antara Jenis Kelamin Dan Program Studi Dalam Mempengaruhi Pengetahuan Bantuan Hidup Dasar Pada Mahasiswa. *Borneo Nursing Journal*, 4(1), 18–24.
- Rizkiana, U., & Sumiati, N. T. (2018). Pengaruh Kepribadian dan Attachment Terhadap Emotional Eating Pada Remaja di Tangerang Selatan. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 6(1), 123–134. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v6i1.11021>
- Rohmah, N. (2022). The Stress And Emotional Eating Behavior In Students Of Universitas Negeri Semarang. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(1), 10–18. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.55170>
- Sagita, D., & Rhamadona, W. (2021). Perbedaan Stres Akademik Antara Mahasiswa Tahun Awal



- dan Mahasiswa Tahun Akhir. *Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 4(1), 47–54.
- Savitri, P. L. M., Primatanti, P. A., & Pratiwi, A. E. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Emotional Eating saat Pandemi COVID - 19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Journal*, 2(1), 63–68.
- Suranadi, L. (2015). Manajemen Stres Mahasiswa Baru. *Kemenkes Mataram*, 6(2), 942–947.
- Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. (2020). Apakah perilaku dan asupan makan berlebih berkaitan dengan stress pada mahasiswa gizi yang menyusun skripsi ? *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 15(1), 38–44.
- Trimawati, & Wakhid, A. (2018). Studi Deskriptif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Ngudi Waluyo. *Jurnal SMART Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Karya Husada Semarang*, 5(1), 52–60.
- Van Strien, T., Cebolla, A., Etchemendy, E., Gutiérrez-Maldonado, J., Ferrer-García, M., Botella, C., & Baños, R. (2013). Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite*, 66, 20–25. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.02.016>
- Yuni, & Nurjanah, S. (2020). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Proses Adaptasi pada Mahasiswa Baru Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, September, 291–294.

