

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

RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS WITH EMOTIONAL EATING BEHAVIOUR IN FINAL-YEAR UNDERGRADUATE STUDENTS AT THE FACULTY OF PUBLIC HEALTH, HASANUDDIN UNIVERSITY

**Alifah Tasya Khaerunnisa^{1*}, Healthy Hidayanti¹, Abdul Salam¹, Nurzakiah Hasan¹,
Muhammad Rachmat²**

(*Email/Hp: alifahtasyaa@gmail.com/082393295225)

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin,
Makassar

²Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Hasanuddin, Makassar

ABSTRAK

Pendahuluan: 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. **Bahan dan Metode:** Jenis penelitian ini merupakan penelitian survei analitik dengan desain *cross-sectional*. Besar 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. Analisis data dengan program SPSS menggunakan *chi-square*. **Hasil:** Presentase tertinggi pada jenis kelamin perempuan (85%) dengan usia terbanyak pada 20-22 tahun (81,7%) dan pada program studi Kesehatan Masyarakat (66,7%) angkatan 2020 (77,5%). Distribusi status gizi berdasarkan IMT menunjukkan mahasiswa tingkat akhir FKM berstatus gizi gemuk dengan (20%) dan kurus (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* ($p\text{-value} = 0,003$) pada mahasiswa tingkat akhir program sarjana di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. **Kesimpulan:** Stres dapat mempengaruhi *emotional eating*. Disarankan kepada mahasiswa untuk mengontrol koping stres yang dialami seperti berfokus pada olahraga, menulis jurnal, menjaga pola makan sehat dan mengatur waktu istirahat juga penting untuk keseimbangan mental dan fisik.

Kata kunci : koping stres, perilaku makan, mahasiswa

ABSTRACT

Introduction: 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. **Methods:** This study is an analytical survey with a cross-sectional design. The population consisted of 355 students, and the 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 analysis was performed using the chi-square test. **Results:** 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 healthy coping mechanisms such as exercise, journaling, maintaining a healthy diet, and regulating rest for better mental and physical balance.

Keywords : coping mechanism, eating behaviours, college students

PENDAHULUAN

Pada dunia yang kompetitif saat ini, setiap orang akan merasakan dampak stres pada suatu saat dalam hidupnya. 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.¹ Menurut WHO ada sekitar 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan stres menjadi penyakit peringkat 4 di dunia. Hasil survei SKI tahun 2023, penduduk Indonesia dengan kelompok umur 15-24 tahun mengalami masalah kesehatan jiwa dalam sebulan terakhir sekitar 2,8%, dan mengalami depresi dalam dua minggu terakhir sebanyak 2%. Di Sulawesi Selatan sendiri, menunjukkan hasil 1,7% mengalami depresi dan 2,7% mengalami masalah kesehatan jiwa dalam sebulan terakhir.² Skrining awal mental disorders telah dilakukan pada tahun 2019 di FKM Unhas dengan 141 responden angkatan 2016-2018 yang mengalami stres sebanyak 31,91%.⁵

Pengalihan kondisi stres atau lebih dikenal dengan mekanisme koping. Mekanisme koping adalah suatu strategi atau cara yang dilakukan suatu individu untuk mengatasi, menyesuaikan dan menyelesaikan terhadap perubahan. Mekanisme koping terhadap stres bermacam-macam, salah satunya adalah perubahan perilaku makan.⁶ Mekanisme koping yang dilakukan mahasiswa untuk memperbaiki mood dan mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan akibat stres atau sebagai reward kepada diri sendiri. Perilaku makan bisa menjadi dua kondisi, *under-eating* (asupan makan yang kurang) dan *over-eating* (asupan makan yang berlebih).

Under-eating terjadi ketika seseorang mengalami penurunan nafsu makan dari kebutuhan harian, seseorang yang mengalami stres atau dibawah beban berat biasanya tidak nafsu makan karena beban yang diemban begitu berat.⁵ Kondisi *over-eating* dapat mengakibatkan *overweight* atau bahkan obesitas. Namun ada juga kondisi dimana seseorang mengalami kecenderungan makan saat sedang stres, atau jika sedang dalam suasana hati yang buruk, lelah, bosan, atau sedih. Makan bisa menjadi salah satu pelarian ketika seseorang merasa kewalahan atau kelelahan dikarenakan makan melepaskan hormon endorfin yang dapat membuat perasaan menjadi baik. Ketika seseorang makan dikarenakan perasaan yang enak dan tidak harus karena lapar, maka kondisi ini akan cenderung menjadi makan berlebih. 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.⁶

Emotional eating merupakan suatu keadaan dimana seseorang memilih untuk makan atau tidak makan sesuai dengan situasi dan/atau kondisi perasaannya. Perilaku ini dapat dilihat pada individu yang telah kehilangan nafsu makan sebagai akibat dari perasaan negatif yang dialami, namun ada pula yang mengalami peningkatan.⁷ 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*.⁶ Universitas Hasanuddin telah dilakukan penelitian pada perilaku makan mahasiswa, pada tahun 2024 oleh Rizaldi pada mahasiswa angkatan 2021 FKM Unhas dengan meneliti hubungan kualitas tidur dengan *emotional eating* yang mendapatkan hasil 23,1% dari mereka mengalami *emotional eating*.⁸

Melihat hasil yang didapatkan di atas, dapat dilihat bahwa beragamnya angka *emotional eating* pada mahasiswa, dan penelitian yang berfokus pada hubungan tingkat stres akademik dan *emotional eating* yang masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan *emotional eating* mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian merupakan penelitian survei analitik dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni hingga bulan Juli tahun 2024 di FKM Unhas. Populasi berasal dari mahasiswa tingkat akhir strata 1 (S1) yang berjumlah 355 responden dan didapatkan sampel sebanyak 120 responden dengan menggunakan teknik pengambilan *proporsional sampling*. 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 tersebut⁹. Pengumpulan data primer dilakukan menggunakan kuesioner dengan melakukan wawancara dan pengukuran antropometri, sedangkan untuk pengumpulan data sekunder yaitu jumlah mahasiswa berasal dari informasi yang diperoleh dari bidang akademik FKM Unhas.

Pengukuran tinggi badan menggunakan *stadiometer* dan pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dan penentuan status gizi dihitung berdasarkan indikator IMT dengan standarisasi gemuk (25,1-27,0 dan >27), kurus (<17,0 dan 17,0-18,4) dan normal (18,5-25). Pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner *Student Stress Inventory* (SSI) dengan perhitungan tingkat stres menggunakan skoring yaitu kategori rendah (skor 40-80), sedang (skor 81-121), dan tinggi (skor 122-160)(10). Sedangkan untuk pengukuran *perilaku emotional eating* menggunakan kuesioner *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ) dengan kategori rendah (skor <1,8), sedang (skor 1,8-2,6), dan tinggi (skor >2,6)(11). Setelah data dikumpulkan kemudian diolah menggunakan program SPSS 22 dan disajikan dalam bentuk tabel yang disertai dengan penjelasan tabel dan dikatakan signifikan apabila $p < 0.05$.

HASIL

Analisis univariat digunakan untuk menganalisis setiap variabel secara deskriptif sehingga memberikan gambaran berupa karakteristik dari setiap variabel. Variabel yang dimaksud ialah variabel bebas (tingkat stres) variabel terikat (*emotional eating*). Variabel

penunjang ialah jenis kelamin, umur, program studi, angkatan, biaya hidup perbulan, suku, pekerjaan dan pendapatan orang tua serta status gizi. Adapun hasil distribusi karakteristik umum penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir tingkat sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin ialah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Umum pada Responden Mahasiswa Tingkat Akhir di FKM Unhas tahun 2024

Karakteristik Umum Responden	n	%
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
Lainnya	18	15,0
Pendapatan Orang Tua		
< Rp5.000.000	40	33,3
≥ Rp5.000.000	80	66,7

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa jumlah responden terbanyak didapatkan pada jenis kelamin perempuan (85%) dengan rentang umur 20-22 tahun (81,7%), pada program studi kesehatan masyarakat (66,7%), angkatan 2020 sebanyak (77,5%), dengan biaya hidup perbulannya Rp500.000-Rp1.000.000 (43,3%), suku bugis (54,2%), untuk pekerjaan orang tua terbanyak berasal dari orang tua yang bekerja sebagai ASN (33,3%) dengan pendapatan $\geq$ Rp5.000.000 sebanyak (66,7%).

Tabel 2. Distribusi Kategori Status Gizi, Tingkat Stres dan Perilaku *Emotional eating* pada 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
Tingkat Stres		
Tinggi	18	15,0
Sedang	56	46,7
Rendah	46	38,3
Perilaku <i>Emotional eating</i>		
Tinggi	35	29,2
Sedang	62	51,7
Rendah	23	19,2

Sumber: Data Primer, 2024

Sesuai dengan tabel 2 dapat dilihat bahwa dari total 120 responden, sebagian besar memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 71 orang (59,2%) dengan tingkat stres sedang (46,7%) dan tingkat *emotional eating* yang sedang juga dengan (51,7%).

Tabel 3. 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

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa pada penelitian ini responden dengan tingkat stres yang tinggi sebagian besar menunjukkan kecenderungan yang kuat terhadap perilaku *Emotional eating* yang juga tinggi. Dari 18 responden yang mengalami stres tinggi, lebih dari separuhnya (55,6%) memiliki perilaku *Emotional eating* 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.

PEMBAHASAN

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.¹² Stres mengarah pada reaksi tubuh terhadap kejadian yang tidak dapat dihindari dan dialami oleh siapapun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada mahasiswa memiliki tingkatan stres kategori tinggi dengan 18 responden (15%) dimana hasil ini hampir mirip data dari Riskesdas tahun 2018 sebesar 13,5% mengalami gangguan mental emosional¹³. 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.¹⁴

Penelitian pada stres dilakukan oleh Hariaty, et al. pada tingkat stres mahasiswa tingkat akhir masih menunjukkan hasil yang tinggi dengan 20,6% mengalami stres berat.¹⁵ Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 prevalensi penduduk dengan gejala depresi tertinggi terdapat pada kelompok anak muda (usia 15-24 tahun) menunjukkan hasil 1,4% sedangkan di Sulawesi Selatan menunjukkan hasil 1,7% anak muda mengalami kesehatan mental.¹⁶ Hasil-hasil di atas menunjukkan tingkat kesehatan mental di Indonesia masih menunjukkan angka yang cukup tinggi, terutama di kalangan mahasiswa.

Beban akademik yang ditanggung dari mahasiswa rumpun kesehatan cukup besar karena berkaitan dengan pelayanan kesehatan dan pemberian asuhan kepada pasien. Mereka dituntut menguasai materi pembelajaran yang luas disertai praktik klinis yang baik.¹⁹ Mahasiswa mengalami stres dapat berdampak positif atau negatif. Peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi.²⁰

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.²¹

Merespons stres dengan makan emosional tidak bersifat universal, dan penting untuk menjelaskan dalam keadaan apa dan melalui mekanisme apa stres terkait dengan makan emosional.²² *Emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 35 mahasiswa (29,2%) mengalami *emotional eating* tingkat tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmah, 2022 dimana mahasiswa tingkat akhir memiliki perilaku *emotional eating* kategori tinggi sebanyak 50,9%.²³

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. Stres

dapat memicu penurunan nafsu makan. Hipotalamus di otak akan mengirimkan sinyal ke kelenjar adrenal untuk memproduksi hormon epinefrin, yang membantu memicu respons tubuh untuk menunda makan. Namun, jika kondisi stres berlanjut atau bertahan lama, kelenjar adrenal akan meningkatkan produksi kortisol dalam aliran darah, yang dapat memicu peningkatan nafsu makan.²⁴ Kondisi stres juga dikaitkan dengan pola makan emosional dan pola makan yang tidak sehat. Selain itu, perilaku makan emosional juga terkait dengan faktor stres yang berasal dari kinerja akademik.²⁵

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.²⁶

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.²³ Penelitian yang dilakukan tidak sejalan dengan penelitian oleh Anindya & Ekayanti, 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.²⁷

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. Studi terkait mengungkapkan bahwa bahkan beberapa individu yang sehat dan memiliki berat badan normal lebih memilih makan untuk mengatur perubahan suasana hati mereka.²⁸ Tingkat stres yang lebih tinggi berhubungan dengan perilaku makan seperti makan yang tidak terkendali, *emotional eating*, mencari kesenangan melalui makanan, dan menggunakan makanan sebagai penghargaan. Dalam kondisi stres, terjadi reaktivitas kortisol sebagai respons terhadap stres, yang berhubungan dengan perilaku makan, terutama konsumsi makanan berkalori tinggi.²⁹ Dapat disimpulkan bahwa stres berhubungan erat dalam mempengaruhi mahasiswa untuk melakukan perilaku *emotional eating*.

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 mayoritas responden mahasiswa tingkat akhir berada pada tingkat stres tinggi dan memiliki perilaku *emotional eating* tinggi. Sehingga, responden dengan

tingkat stres yang tinggi sebagian besar menunjukkan kecenderungan yang kuat terhadap perilaku *Emotional eating* yang juga tinggi. 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 dan diberikan edukasi terkait pengelolaan emosi mengingat tingginya angka *emotional eating* di antara mahasiswa dengan tingkat stres yang tinggi dan sedang, penting untuk mengembangkan program manajemen stres yang efektif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Gaol NTL. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. Buletin Psikologi [Internet]. 2016 [cited 2024 May 17];24(1):1–11. Available from: <http://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi>
2. Kebijakan Pembangunan Kesehatan B. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka. 2023.
3. Kamil NM. Gambaran Asupan Mikronutrien dan Kejadian Common Mental Disorders pada Mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin [Internet]. [Makassar]: Universitas Hasanuddin; 2020 [cited 2024 May 17]. Available from: https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/2136/2/K21116504_skripsi_22-09-2020_1-2%28FILEminimizer%29.pdf
4. Fayasari A, Lestari PW. Stres dan Depresi Berkaitan dengan Emotional Eating dan Mindful Eating pada Mahasiswa saat Pandemi COVID-19. AcTion: Aceh Nutrition Journal. 2022 Nov 7;7(2):127–35.
5. National Centre for Eating Disorders. The Effects Of Under-Eating [Internet]. [cited 2024 May 22]. Available from: <https://eating-disorders.org.uk/information/the-effects-of-under-eating/>
6. Salsabiela AS, Putra WKY. 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 [Internet]. 2022 Apr [cited 2024 May 17];2(2):1–12. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/360895771>
7. Tittandi NA. Persepsi Remaja Terhadap Perilaku Emotional Eating. Jurnal Psikologi Udayana . 2022;9(1):33–9.
8. Rizaldi A. Hubungan Emotional Eating dan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. 2024.
9. Utama IGBR. Teknik Sampling dan Penentuan Jumlah sampel [Internet]. 2016. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/289657773>
10. Arip MASMA, Kamaruzaman DN, Roslan A, Ahmad A. Student Stress Inventory (SSI) Development, Validity And Reliability of Student Stress Inventory (SSI) [Internet]. Malaysia; 2018. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/329555313>
11. van Strien T, Frijters JE, Bergers GP, Defares PB. The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for Assessment of Restrained, Emotional, and External Eating Behavior [Internet]. Vol. 5, International Journal of Eating Disorders. 1986 [cited 2024 May 17]. Available from: <https://psycnet.apa.org/record/1997-73229-001>
12. Fernández-Lázaro D, Seco-Calvo J. Nutrition, Nutritional Status and Functionality. Vol. 15, Nutrients. MDPI; 2023.
13. Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Hasil Utama Riset RISKESDAS 2018. 2018.
14. Palani V, Mani S. Exploratory Factor Analysis Development of Perceived Academic Stress Scale. Edutracks [Internet]. 2016 [cited 2024 May 17];16(3):36–44. Available from: <https://www.academia.edu/40576195>

15. Hariaty, Elita V, Dilaluri A. GAMBARAN STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*. 2023;11.
16. SKI. DEPRESI PADA ANAK MUDA DI INDONESIA. 2023.
17. Azizah AH, Warsini S, Yuliandari KP. Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Depresi Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada pada Masa Transisi Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*. 2023 Jul 31;7(2):114.
18. Oktaviona TN, Herlina, Sari TH. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres pada Mahasiswa Akhir. *JURNAL KEPERAWATAN TROPIS PAPUA*. 2023 Jun 30;6(1):26–32.
19. Widjaja S, Cahyono A. Stress Analytics of Medical Students at Faculty of Medicine University of Surabaya. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*. 2022 Sep 5;11(3):319.
20. Kurnia Putri P, Risnawati E, Avati P. Stres Akademik Mahasiswa Semester Awal dan Mahasiswa Semester Akhir: Studi Komparatif dalam Situasi Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*. 2022 Dec 2;20(2):8–13.
21. Nabila, Sayekti A. Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Manajemen dan Organisasi (JMO)*. 2021;12(2):156–65.
22. Ayyıldız F, Akbulut G, Karaçıl Erumcu MŞ, Acar Tek N. Emotional and intuitive eating: An emerging approach to eating behaviours related to obesity. *J Nutr Sci*. 2023 Feb 13;12.
23. Rohmah N. Stres dan Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *NURTIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)* [Internet]. 2022 Apr;2(1):10–8. Available from: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>
24. Harvard. Understanding The Stress Response [Internet]. 2020. Available from: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response>
25. Kim S, Kye S. Effects of Daily Stress on Dietary Pattern among Elementary School Children in Seongnam City. *Korean Journal of Community Nutrition*. 2017;22(6):475.
26. Gusni E, Susmiati S, Maisa EA. Stres dan Emotional Eating pada Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan. *LINK*. 2022 Nov 30;18(2):155–61.
27. Anindya SP, Ekayanti I. Hubungan Stres dan Emotional Eating dengan Kualitas Diet pada Mahasiswa Gizi IPB Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*. 2023 Dec 20;2(4):245–54.
28. Yönder Ertem M, Karakaş M. Relationship between emotional eating and coping with stress of nursing students. *Perspect Psychiatr Care*. 2020 Apr 1;1–10.
29. Ramadhani N, Mahmudiono T. Academic Stress is Associated with Emotional Eating Behavior Among Adolescent. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)* [Internet]. 2021;16(1):38–47. Available from: <https://doi.org/10.204736/mgi.v16i1>.