

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai hubungan stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kategorisasi menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang termasuk kategori sedang. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil kategorisasi yang menunjukkan 203 mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik sedang, dari total keseluruhan 258 mahasiswa tingkat akhir dengan persentase 78,7%.
2. Kemudian untuk kategorisasi *emotional eating* menunjukkan bahwa tingkat *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang termasuk kategori sedang. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil kategorisasi yang menunjukkan 195 mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat *emotional eating* sedang, dari total keseluruhan 258 mahasiswa tingkat akhir dengan persentase 75,6%.
3. Hasil dari analisis data korelasi pearson product moment sebesar sebesar 0,178 dengan nilai signifikan (p) sebesar 0,004 yang berarti kecil dari 0,05. Maka hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang

positif antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir. Dapat diartikan semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi pula *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang. Begitu juga sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin rendah pula *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Ha diterima.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan diatas, maka disarankan beberapa hal terkait dengan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Saran Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi penambah ilmu dan menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya, dan peneliti menyarankan untuk dilakukan penambahan variabel penelitian serta populasi yang lebih besar.

2. Saran Praktis

- a. Bagi mahasiswa, diharapkan untuk mampu mengelola stres terutama stres akademik dan juga diharapkan untuk mengetahui bahaya *emotional eating* jika dilakukan dalam jangka waktu panjang, sehingga dapat melakukan mekanisme coping lain yang lebih adaptif agar terhindar dari berbagai resiko masalah kesehatan yang dapat terjadi akibat *emotional eating*.

- b. Bagi peneliti selanjutnya, untuk lebih memperkaya materi serta referensi terkait dengan variabel stres akademik dengan emotional eating. Sehingga dapat ditemukan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi variabel tersebut.



DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, Rifa'i. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Suka-Press. Yogyakarta.
- Albrecht, A. (2014). The Effects of Self-Esteem and Stress on Eating Behaviours in Females. *The Huron University College Journal of Learning and Motivation*, 52(1).
- Alford, B. A, & Beck A. T. (2009). *Depression: Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Almogbel, E., Aladhadh, A.M., Almotyri, B.H., Alhumaid, A.F., Rasheed, N. (2019). 'Stress Associated Alterations in Dietary Behaviours of Undergraduate Students of Qassim University, Saudi Arabia', *Open Access Maced J Med Sci*, vol. 7, no.13, pp 2182-2188.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Syaifuddin. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Braden, A., Musher-eizenman, D., Watford, T., & Emley, E. (2018). Eating when depressed, anxious, bored, or happy: Are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates? *Appetite*, 125, 410–417.
- Brown, T. A., Haedt-Matt, A. A., & Keel, P. K. (2011). Personality pathology in purging disorder and bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 44(8), 735-740
- Busari, A, O. (2014). Academic stress among Undergraduate Students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5 (27), 600-609.
- Carveth, J.A., Gesse, T., & Moss, N. (1996). Survival strategies for nurse-midwifery students. *Journal of Nurse-Midwifery*, 41(1).
- Corina Iurea, C.G.S. (2018). The Impact of Academic Stress on Student' Performance.

- Derry, L. & Jubile Enterprise. (2006). Membuat Skripsi dengan Openoffice.Org.Writer 2.0. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Elfhag, K., & Morey, L.C. (2008). Personality Traits and Eating Behavior in The Obese: Poor Self- Control in Emotional and External Eating But Personality Assets In Restrained Eating. *Journal of Eating Behaviors*. Vol: 9. 285-293.
- Endah Mastuti. (2005). Analisis Faktor Alat Ukur Kepribadian Big Five (Adaptasi dari IPIP) pada Mahasiswa Suku Jawa INSAN Vol. 7 No. 3, Desember 2005 Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Fassah, D. R., & Retnowati, S. (2014). Hubungan antara Emotional Distress dengan Perilaku Makan Tidak Sehat pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 11–17.
- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychology Research*, 1 (1), 1-10.
- Ghufron, & Risnawita, R. (2017). Teori-Teori Psikologi (R.Kusumaningratri (ed.)). Ar-Ruzz Media.
- 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 emotional eating scale in overweight and obese adults seeking treatment. *Appetite*, 59, 610-615.
- Gryzela, E. (2020). Analisa Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Tahun 2020. Universitas Airlangga.
- Gusni, E, Susmiati, S. dan Maisa, E.A. (2022). ‘Stres dan Emotional Eating pada Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan. 18(2), pp. 155-161.
- Kadapatti, M. G. & Vijayalaxmi, A.H.M. (2012). Stressors of Academic Stress- A Study On Pre-University Students. *Indian Journal Science*. [Online]. Vol. 3 No.1.
- Kartono, K dan Gulo, D. (1987). *Kamus Psikologi*. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Khalil, A. M., professor, A., Almutairi, N. M., Alhejaili, S. S., Alsaedi, M. Q., & Alharbi, W. K. (2020). Prevalence of Stress and its Association with Body

Weight among Medical Students in Taibah University. *Pharmacophore*, 11(4), 36–45.

- Kustanti, C. Y., & Gori, M. (2019). Studi Kualitatif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Tingkat Iv Program Studi Sarjana Keperawatan Di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 6(2), 88–98.
- Lazarevich, I., Irigoyen-Camacho, M. E., Del Consuelo Velázquez-Alva, M., & Salinas-Ávila, J. (2015). Características Psicométricas Del Cuestionario Sobre Conducta Alimentaria Relacionada A Emociones Y Estrés (Eades) Y Obesidad En Estudiantes Universitarios De La Ciudad De México. *Nutricion Hospitalaria*, 31(6), 2437–2444.
- Lazarevich, I., Camacho, M. E. I., del Consuelo Velázquez-Alva, M., & Zepeda, M. Z. (2016). Relationship Among Obesity, Depression, and Emotional Eating In Young Adults. *Appetite*, 107, 639–644.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping - Richard S. Lazarus, PhD, Susan Folkman, PhD. In *Health Psychology: A Handbook*
- Lerner, J.S., Keltner, D. (2001). Fear, anger, and risk. *Journal of Personality and Social Psychology* 81.
- Macht, M. (2008). How Emotions Affect Eating: A Five-Way Model. *Appetite*, 50(1), 1-11.
- Macht, M. & Simons, G. (2011). Emotional Eating. *Emotion Regulation and Well Being*, 281-289.
- Miliandani, D., & Meilita, Z. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah Jakarta Timur Tahun 2021. *Jurnal Alfiat Kesehatan Dan Anak*, 7(1), 31–43.
- Misra, R. & Castillo, L.G. (2004). Academic stress among college students: comparison of american and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2). hlm 132-148.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302.
- Musyafira, I. D. (2018). Hubungan Stress dan Emotional Eating pada Mahasiswa Tahun Pertama. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B., & Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating Disorders*, 17(3).

- Olejnuk, S. N. L. & Holschuh, J. P. (2007). *College rules 2nd Edition How TI studysurvive, and Succeed In College*. New York: Macmillan Publishing.
- Oliver, G., & Wardle, J. (1999). Perceived effects of stress on food choice. *Physiology and Behavior*, 66(3).
- Ozier, A. D., Kendrick, O. W., Knol, L. L., Leeper, J. D., Perko, M., & Burnham, J. (2007). The Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress (EADES) Questionnaire: Development and Validation. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(4), 619–628. 211–224.
- Rakhmawati, I., Farida, P., & Nurhalimah. (2014). Sumber stress akademik dan pengaruhnya terhadap tingkat stress mahasiswa keperawatan dki jakarta. *Jkep*, 2(3). P 72-84.
- Ramadhani,I.R. (2022). Hubungan antara Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 686-692.
- Ramadhani, N., & Mahmudiono, T. (2021). ACADEMIC STRESS IS ASSOCIATED WITH EMOTIONAL EATING. *Media Gizi Indonesia*, 16(1), 38–47.
- Reddy, K.J, Menon, K.R, & Thattil,A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531-537.
- Rizkiana, U., & Sumiati, N. T. (2019). Pengaruh kepribadian dan attachment terhadap emotional eating pada remaja di Tangerang Selatan. *Tazkiya Journal of Psychology*, 6(1), 123–134.
- Sadda, R (2018). Effect of Academic Stress on Achievement. In *i-manager's Journal on Educational Psychology* (Vol. 11, Issue 4, pp. 32-37)
- Sahir, Syafrida Hafni. (2021). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: KBM Indonesia.
- Semiun, Yustinus. (2006). *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Kanisinus
- Siadari, S.J dan Simarmata, N.I.P. (2023). Pengaruh Stres Akademik terhadap Emotional Eating pada Mahasiswi yang Mengerjakan Skripsi, *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 7, pp. 15800-15807.
- Surjadi, (2013). *Globalisasi dan Pola Makan Mahasiswa. Studi kasus di Jakarta*. Vol 40, no. 6.
- Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. (2020). Apakah Perilaku dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan ISSN: 2614-6754 (print)ISSN: 2614-3097(online)

Halaman 15800-15807 Volume 7 Nomor 2 Tahun 2023 Jurnal Pendidikan Tambusai dengan Stress pada Mahasiswa Gizi Yang Menyusun Skripsi ? *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 15(1), 38–44.

Trimawati, T., & Wakhid, A. (2018). Studi Deskriptif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Smart Keperawatan*, 5(1).

Van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for Assessment of Restrained, Emotional, and External Eating Behavior. *International Journal of Eating Disorders*, Vol. 5, No. 2, 295-315.

Wijayanti, Ratna dkk (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. Jawa timur : Widya Gama Press. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress : The moderating impact of social support among social work students. *Journal Advances in Social work*, 9 (2), 106-125.

Yau, Y.H.C., & Potenza, M.N. (2013). Stress and eating behaviors. *Minerva Endocrinologica*, 38(3), 255-267.