

**HUBUNGAN STRES TERHADAP PERILAKU
EMOTIONAL EATING PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
DOKTER UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked)



Oleh:

MUHAMMAD IHSAN ABDURRAHMAN

04011281722085

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2020

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN STRES TERHADAP PERILAKU EMOTIONAL EATING PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Oleh:

Muhammad Ihsan Abdurrahman
04011281722085

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana kedokteran


Palembang, 25 Maret 2021
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya


Pembimbing I
dr. Svarif Husin, M.S.
NIP. 196112091992031003

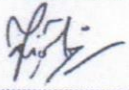
Pembimbing II
dr. Evi Lusiana, M.Biomed
NIP. 198607112015042004


Penguji I
dr. Ardesy Melizah Kurniati, M.Gizi
NIP. 198612312010122004

Penguji II
dr. Tri Suciati, M. Kes.
NIP. 198307142009122004










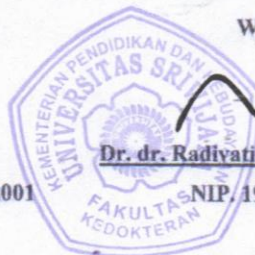
Mengetahui,

Ketua Program Studi
Pendidikan Dokter


dr. Susilawati, M.Kes
NIP. 197802272010122001

Wakil Dekan I


Dr. dr. Radiyah Umi Partan, Sp.PD-KR, M.Kes
NIP. 197207172008012007



LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda-tangan di bawah ini dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, ~~magister dan/atau doktor~~), baik di Universitas Sriwijaya maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan verbal Tim Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Palembang, 25 Maret 2021
Yang membuat pernyataan



(Muhammad Ihsan Abdurrahman)

Mengetahui,

Pembimbing I



dr. Syarif Husin, M. S.
NIP. 196112091992031003

Pembimbing II



dr. Evi Lusiana, M. Biomed
NIP. 198607112015042004

LEMBAR PERSETUJUAN REVISI



Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Palembang

PERSETUJUAN REVISI SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini, dewan penguji skripsi dari mahasiswa:

Nama : Muhammad Ihsan Abdurrahman
NIM : 04011281722085
Judul Skripsi : Hubungan Stres terhadap Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya

dengan ini menyatakan bahwa *draft* skripsi ini sudah dipertahankan di hadapan dewan penguji dan kemudian direvisi sesuai dengan masukan dari para penguji dan oleh karena itu penjilidan skripsi sudah dapat dilakukan sejak tanggal persetujuan ini diberikan.

Palembang, 18 Maret 2021

Pembimbing I
dr. Syarif Husin, M.S.
NIP. 196112091992031003

Pembimbing II
dr. Evi Lustiana, M.Biomed
NIP. 198607112015042004

Penguji I
dr. Ardesy Melizah Kurniati, M.Gizi
NIP. 198607112015042004

Penguji II
dr. Tri Suciati, M. Kes
NIP. 198307142009122004

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Ihsan Abdurrahman
NIM : 04011281722085
Fakultas : Kedokteran
Program studi : Pendidikan Dokter
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

HUBUNGAN STRES TERHADAP PERILAKU EMOTIONAL EATING PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS SRIWIJAYA

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya tanpa meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Dibuat di : Palembang
Pada tanggal : 18 Maret 2021
Yang menyatakan



(Muhammad Ihsan Abdurrahman)
NIM. 04011281722085

ABSTRAK

HUBUNGAN STRES TERHADAP PERILAKU EMOTIONAL EATING PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS SRIWIJAYA

(Muhammad Ihsan Abdurrahman, Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, 2021, 86 halaman)

Latar Belakang: Mahasiswa merupakan salah satu kelompok masyarakat yang rentan untuk mengalami stress. Salah satu dampak negatif stress yaitu perilaku makan berlebih untuk meredakan emosi negatif. Perilaku ini disebut *emotional eating*. Pada mahasiswa tingkat akhir, angka prevalensi stres cukup tinggi. Tingkat stres yang tinggi berpotensi untuk menimbulkan perilaku *emotional eating*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya.

Metode: Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada bulan Januari 2021. Sampel penelitian ini adalah 121 mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya tahun 2017. Penelitian ini menggunakan kuesioner PSS untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa dan DEBQ untuk mengetahui perilaku *emotional eating*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *Chi-square* untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir.

Hasil: Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* ($p=0,018$). Tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya yaitu 15,7% stres ringan, 67,8% stres sedang, dan 16,5% stres berat. Prevalensi perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya yaitu 61,2%.

Simpulan: Tingkat stres mahasiswa merupakan faktor yang berpengaruh terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya.

Kata Kunci: stres, *emotional eating*, mahasiswa tingkat akhir

Dosen Pembimbing 1,



dr. Syarif Husin, M.S.
NIP. 196112091992031003

Dosen Pembimbing 2,



dr. Evi Lusiana, M.Biomed
NIP. 198607112015042004

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF STRESS ON EMOTIONAL EATING BEHAVIOR IN FINAL YEAR STUDENTS OF THE MEDICAL EDUCATION STUDY PROGRAM OF SRIWIJAYA UNIVERSITY

(Muhammad Ihsan Abdurrahman, Faculty of Medicine, Sriwijaya University, 2021, 86 pages)

Background: Students are one of the groups in society who are vulnerable to stress. One of the negative effects of stress is overeating to relieve the negative emotions. This behavior is called emotional eating. In final year students, the prevalence rate of stress is quite high. High stress levels have the potential to cause emotional eating behavior. This study aims to determine the relationship between stress and emotional eating behavior in final year students of the Sriwijaya University Medical Education Study Program.

Methods: This type of research is analytic observational with cross-sectional design. The research was conducted at the Faculty of Medicine, Sriwijaya University in January 2021. The sample of this study was 121 students of the Sriwijaya University Medical Education Study Program in 2017. This study used the PSS questionnaire to determine student stress levels and DEBQ to determine emotional eating behavior in students. Data analysis in this study used the Chi-square test to determine the relationship between stress levels and emotional eating behavior in final year students.

Results: There is a significant relationship between stress levels and emotional eating behavior ($p = 0.018$). The level of stress in the final year students of the Sriwijaya University Medical Education Study Program was 15.7% mild stress, 67.8% moderate stress, and 16.5% severe stress. The prevalence of emotional eating behavior in final year students of Sriwijaya University Medical Education Study Program is 61.2%.

Conclusions: The level of stress in students is a factor that affects emotional eating behavior in final year students of the Sriwijaya University Medical Education Study Program.

Keywords: stress, *emotional eating*, final-year students

Dosen Pembimbing 1,



dr. Syarif Husin, M.S.
NIP. 196112091992031003

Dosen Pembimbing 2,



dr. Evi Lusiana, M.Biomed
NIP. 198607112015042004

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat, rahmat, dan karunia-Nya penulis berhasil menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Stres terhadap Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya” yang disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Unvirsitas Sriwijaya.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pembimbing I dr. Syarif Husin, M.S., Pembimbing II dr. Evi Lusiana, M. Biomed, Penguji I dr. Ardesy Melizah Kurniati, M. Gizi, dan Penguji II dr. Tri Suciati, M. Kes. atas segala bimbingan, masukan, serta arahan yang membantu penulis selama proses pembuatan skripsi dari awal hingga selesai.

Terimakasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada Ayahanda Nasri Haris, Ibunda Liana Meilawati, dan saudara tercinta Muhammad Raihan Habibullah, serta anggota keluarga lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan moral, do'a dan kasih sayang selama proses pengerjaan skripsi berlangsung. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada para sahabat teman-teman Coca-cola dan teman sejawat lainnya yang telah memberikan semangat, nasehat, dan dukungan moral yang memberikan penulis motivasi untuk menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari ketidaksempurnaan penulisan skripsi ini, oleh karena itu koreksi, saran, serta kritik yang membangun sangat diharapkan agar skripsi yang ditulis dapat lebih baik dan bermanfaat untuk para pembaca.

Palembang, 22 Maret 2021



Muhammad Ihsan Abdurrahman

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN REVISI	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Akademis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.4.3 Manfaat Sosial.....	5
1.5 Hipotesis.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Stres.....	6
2.1.1 Definisi Stres	6
2.1.2 Gejala-gejala Stres.....	6
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres.....	7
2.1.4 Penyebab Stres	9
2.1.5 Tingkatan Stres.....	10
2.1.6 Instrumen Pengukuran Stres.....	11
2.2 Perilaku Makan.....	12
2.2.1 Definisi Perilaku Makan.....	12
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan.....	13
2.2.3 Perilaku Emotional Eating	16
2.2.4 Intrumen Pengukuran Emotional Eating	17
2.3 Konsep Mahasiswa Tingkat Akhir.....	18
2.4 Hubungan Stres dengan Perilaku Makan Mahasiswa Tingkat Akhir	18
2.5 Kerangka Teori.....	21

2.6 Kerangka Konsep	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
3.1 Jenis Penelitian.....	23
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	23
3.3 Populasi dan Sampel.....	23
3.3.1 Populasi	23
3.3.2 Sampel.....	23
3.3.3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	25
3.4 Variabel Penelitian	25
3.4.1 Variabel Independen.....	25
3.4.2 Variabel Dependen.....	25
3.5 Definisi Operasional	26
3.6 Cara Pengumpulan Data.....	27
3.7 Cara Pengolahan dan Analisis Data.....	27
3.7.1 Pengolahan Data	27
3.7.2 Analisa Data.....	28
3.8 Kerangka Operasional	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Hasil Penelitian	30
4.1.1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin pada Mahasiswa Tingkat Akhir.....	30
4.1.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa pada Mahasiswa Tingkat Akhir	30
4.1.3 Distribusi Frekuensi Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa Tingkat Akhir	31
4.1.4 Distribusi Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin	31
4.1.5 Distribusi Perilaku Emotional Eating Berdasarkan Jenis Kelamin	32
4.1.6 Hubungan Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Tingkat Akhir	32
4.2 Pembahasan.....	33
4.3 Keterbatasan Penelitian	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	38
5.1 Kesimpulan.....	38
5.2 Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN.....	46
BIODATA	73

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Skoring Item Perceived Stress Scale (PSS).....	12
Tabel 3.1 Definisi operasional.....	26
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Mahasiswa Tingkat Akhir.....	30
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir....	31
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi <i>Emotional Eating</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir.....	31
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Derajat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin Responden	32
Tabel 4.5 Distribusi Perilaku <i>Emotional Eating</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	32
Tabel 4.6 Hubungan Stres dengan Perilaku <i>Emotional Eating</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Konsultasi Proposal Skripsi	46
Lampiran 2. Lembar Penjelasan Responden	47
Lampiran 3. Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i>	48
Lampiran 4. Kuesioner <i>Dutch Eating Behavior Questionnaire 13 items</i>	50
Lampiran 5. Daftar Responden	51
Lampiran 6. Artikel.....	56
Lampiran 7. Hasil Pengolahan Data SPSS	66
Lampiran 8. Sertifikat Etik.....	69
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian.....	70
Lampiran 10. Lembar Konsultasi Skripsi	71
Lampiran 11. Lembar Pesetujuan Sidang Skripsi	72

DAFTAR SINGKATAN

ACTH	<i>Adrenocorticotropic Hormone</i>
CRF	<i>Corticotropin Releasing Factor</i>
DEBQ	<i>Dutch Eating Behavior Questionnaire</i>
GC	<i>Glucocorticoid</i>
HPA	<i>Hipotalamus-Pituitary-Adrenal</i>
PSS	<i>Perceived Stress Scale</i>
PVN	<i>Paraventricular Nuclear</i>

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres adalah suatu keadaan tertekan yang dialami seseorang akibat dari ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya (Looker & Gregson, 2005). Stres juga dapat diartikan sebagai tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai berpotensi untuk membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali (Barseli dan Ifdil, 2017).

Menurut Rasmun (2004), stres dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan, yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Stres ringan biasanya ditemukan dalam rutinitas serta jarang menimbulkan penyakit pada seseorang. Stres sedang dapat berlangsung dalam beberapa jam hingga beberapa hari. Sedangkan, stres berat terjadi dalam beberapa minggu hingga bertahun-tahun. Pada tahap ini, masalah fisik dan mental akan mulai tampak pada seseorang (Azizah & Hartanti, 2016).

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan menempuh pendidikan di Perguruan tinggi (Ramadhani, 2016). Mahasiswa merupakan salah satu kelompok masyarakat yang rentan mengalami stres. Beberapa faktor pemicu stres pada mahasiswa adalah faktor ekonomi, relasi dengan keluarga, hubungan interpersonal antar teman, dan tugas-tugas di akhir periode perkuliahan (Legiran et al., 2015). Di akhir masa perkuliahan, mahasiswa diwajibkan untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi untuk menerima gelar sarjana. Sebagian besar mahasiswa menemui hambatan dalam mengerjakan skripsi, seperti kesulitan dalam mencari sumber bacaan, tema, judul, sampel, sulitnya mengatur waktu untuk konseling dengan dosen pembimbing, dan lain-lain (Roellyana & Listiyandini, 2016). Masalah-masalah ini berpotensi menyebabkan stres hingga depresi berat apabila ditangani secara tidak tepat (Syarofi & Muniroh, 2020).

Saat ini, dunia dan Indonesia sedang menghadapi pandemi Covid-19. Pemerintah Indonesia memberlakukan kebijakan sekolah dari rumah dan kerja dari rumah sebagai salah satu cara untuk menurunkan angka penyebaran Covid-19 di masyarakat (Wahyuni & Setyowati, 2020). Pandemi Covid-19 mengubah segala aktivitas individu, termasuk juga mahasiswa. Ketidakpastian kapan pandemi akan berakhir, ketakutan akan terinfeksi virus, kewajiban menyelesaikan tugas akhir, dan dampak ekonomi akibat dari pandemi menjadi masalah yang dihadapi mahasiswa di masa pandemi (Nurchahyo & Valentina, 2020). Selain itu, selama proses penyusunan tugas akhir atau skripsi, mahasiswa juga dibatasi kegiatannya selama masa pandemi, seperti bimbingan dengan dosen pembimbing yang tidak bisa dilakukan secara tatap muka dan pengumpulan data untuk tujuan penelitian (Permatasari et al., 2020).

Berbagai macam penelitian menunjukkan prevalensi stres pada mahasiswa tingkat akhir di antaranya adalah penelitian Hastuti (dalam Agusmar et al., 2019) didapatkan 83,3% mahasiswa mengalami stres. Pada penelitian lain terdapat pengukuran tingkat stres dari penelitian Oryza (2016) menemukan bahwa terdapat tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Aisyiyah Yogyakarta beragam, mulai dari stres ringan hingga berat. Dari 54 sampel mahasiswa terdapat 28 mahasiswa (51,9%) mengalami stres berat, 19 mahasiswa (35,2%) mengalami stres sedang, dan 7 mahasiswa (13,0%) mengalami stres ringan. Pencetus stres berat pada responden beragam, seperti tuntutan akademik, *social judgement*, masalah *time management*, serta cara pandang individu terhadap durasi pengerjaan tugas. Penelitian Rozaq (2014) juga mengatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya mengalami stres, dari 26 sampel mahasiswa terdapat 8 mahasiswa mengalami stres berat dan 18 mahasiswa mengalami stres sedang.

Stres, cemas, dan depresi adalah perasaan yang memiliki asosiasi dengan perilaku makan yang tidak diinginkan. Peningkatan tingkat emosi ini dilaporkan meningkat di seluruh dunia selama masa pandemi COVID-19. Kelelahan fisik dan emosional dari paparan stres secara langsung mengganggu pola makan dan nutrisi seseorang (Shen et al., 2020). Stres yang tidak diatasi dapat menimbulkan efek

negatif bagi kesehatan seseorang. Efek yang ditimbulkan berupa gangguan tidur, sulit berkonestrasi, berpikiran negatif, mudah gelisah, dan gangguan pola makan (Gamayanti et al., 2018). Stres dapat mengubah perilaku makan seseorang melalui serangkaian proses di sistem saraf pusat dan hormonal tubuh yang mempengaruhi perilaku makan seseorang dalam beberapa aspek yang berbeda, seperti pemilihan makanan, konsumsi makanan, dan nafsu makan (Debeuf et al., 2018). Semakin berat tingkat stres maka kecenderungan untuk mengonsumsi makanan berlebih juga bertambah. Perilaku makan berlebih ini terjadi sebagai salah satu cara untuk meredakan stres (Syarofi & Muniroh, 2020).

Lazarevich et al., (2015) mendefinisikan *emotional eating* sebagai respons seseorang terhadap stres atau upaya mengatasi stres. Respon ini tidak memadai dan tidak efektif, dan dimanifestasikan dengan makan berlebihan. *Emotional eating* dapat timbul pada seseorang yang mengalami stres. Hal tersebut terjadi apabila seseorang meluapkan rasa tertekannya dengan mengonsumsi makanan meskipun tidak merasa lapar. Aktivitas tersebut dimanfaatkan sebagai benetuk pengalihan untuk mendapatkan kenyamanan, menghilangkan stres, upaya memperbaiki kondisi emosional, atau sebagai *reward* untuk diri sendiri (Trimawati & Wakhid, 2018). Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi perilaku makan; sulit untuk memprediksi bagaimana emosi memengaruhi makan. Hubungan antara perilaku makan dan emosi dapat bervariasi sesuai dengan emosi atau ciri khas lain dari seseorang (Serin, 2018). Berdasarkan hubungan tersebut, peneliti ingin mengeksplorasi hubungan antara stres dan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara stres dan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres dan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya.
2. Mengetahui distribusi frekuensi perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya.
3. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres berdasarkan jenis kelamin mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya.
4. Mengetahui distribusi frekuensi perilaku *emotional eating* berdasarkan jenis kelamin mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya.
5. Menganalisis hubungan stres dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas ilmu pengetahuan mengenai stres pada mahasiswa tingkat akhir kepada para peneliti dan klinisi dan pengaruhnya terhadap perilaku makan mahasiswa tingkat akhir, serta dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian lebih lanjut.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir bagi institusi pendidikan yang terkait dan menjadi masukan untuk mengkaji ulang kebijakan-kebijakan administrasi dan akademik yang dapat mempermudah proses pembelajaran dan penelitian mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir.

1.4.3 Manfaat Sosial

Memberikan informasi kepada masyarakat, terutama orang tua mahasiswa, mengenai efek stres terhadap perilaku makan pada mahasiswa sehingga orang tua dapat lebih terbuka dan memberikan dukungan mental yang dibutuhkan oleh anaknya.

1.5 Hipotesis

H0 : Tidak terdapat hubungan antara stres dan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya.

H1 : Terdapat hubungan antara stres dan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, J. (2014). *An investigation into whether snack choices differ between emotional eaters and non-emotional eaters*. *07(2)*, 2–16.
- Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health & Medical Journal*, *1(2)*, 34–38.
- Al-Musharaf, S. (2020). Prevalence and Predictors of Emotional Eating among Healthy Young Saudi Women during the. *Nutrients*, *12(10)*, 2923.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *5(1)*, 40.
- Azizah, R., & Hartanti, R. D. (2016). Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Pekalongan. *Jurnal University Reseach Coloquium*, 261–278.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *5(3)*, 143.
- Benarroch, A., Pérez, S., & Perales, J. (2011). Factors influencing adolescent eating behaviour: Application and validation of a diagnostic instrument. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, *9(3)*, 1219–1244.
- Bhat, R. M., Sameer, M. K., & Ganaraja, B. (2011). Eustress in education: Analysis of the perceived stress score (PSS) and blood pressure (BP) during examinations in Medical Students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, *5(7)*, 1331–1335.
- Bourdier, L., Orri, M., Carre, A., Gearhardt, A. N., Romo, L., Dantzer, C., & Berthoz, S. (2018). Are emotionally driven and addictive-like eating behaviors the missing links between psychological distress and greater body weight? *Appetite*, *120*, 536–546.
- Camilleri, G. M., Méjean, C., Kesse-Guyot, E., Andreeva, V. A., Bellisle, F., Hercberg, S., & Péneau, S. (2014). The associations between emotional eating and consumption of energy-dense snack foods are modified by sex

- and depressive symptomatology. *Journal of Nutrition*, 144(8), 1264–1273.
- Courbasson, C. M., Rizea, C., & Weiskopf, N. (2008). Emotional eating among individuals with concurrent eating and substance use disorders. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 6(3), 378–388.
- Davis, E., & Greenberger, E. (2012). *Emotion experience and regulation in China and the United States: How do culture and gender shape emotion responding?* 47(3), 230–239.
- Debeuf, T., Verbeken, S., Van Beveren, M. L., Michels, N., & Braet, C. (2018). Stress and eating behavior: A daily diary study in youngsters. *Frontiers in Psychology*, 9, 2657.
- 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(1), 1–12.
- Duarte, P. A. S., Palmeira, L., & Pinto-Gouveia, J. (2020). The Three-Factor Eating Questionnaire-R21: a confirmatory factor analysis in a Portuguese sample. *Eating and Weight Disorders*, 25(1), 247–256.
- Fassah, D. R., & Retnowati, S. (2014). Hubungan Antara Emotional Distress Dengan Perilaku Makan Tidak Sehat Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 10(1), 11–17.
- Foss, B., & Dyrstad, S. M. (2011). Stress in obesity: Cause or consequence? *Medical Hypotheses*, 77(1), 7–10.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130.
- Grimm, E. R., & Steinle, N. I. (2011). Genetics of eating behavior: Established and emerging concepts. *Nutrition Reviews*, 69(1), 52–60.
- 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. 3(2), 93–115.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2012). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 12*

(12th ed.). EGC.

- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2016). Pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *10*(21), 25–35.
- Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grebb, J. A. (2005). *Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri Klinis*. Binarupa Aksara.
- Keskitalo, K., Tuorila, H., Spector, T. D., Cherkas, L. F., Knaapila, A., Kaprio, J., Silventoinen, K., & Perola, M. (2008). The Three-Factor Eating Questionnaire, body mass index, and responses to sweet and salty fatty foods: A twin study of genetic and environmental associations. *American Journal of Clinical Nutrition*, *88*(2), 263–271.
- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *KESMAS*, *7*(5), 1-7III.
- Kuehner, C. (2017). Why is depression more common among women than among men? *The Lancet Psychiatry*, *0366*(16).
- 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.
- Legiran, Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). *Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*. *2*(2), 197–202.
- Looker, T., & Gregson, O. (2005). *Managing Stress: Mengatasi stres secara mandiri*. Baca.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, *24*(1), 1.
- Maulana, Z. F., Soleha, T. ., Saftarina, F., & Siagian, J. M. . (2014). Perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Majority*, *3*(4), 154–162.

- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 5(2), 296–302.
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183.
- Nurchahyo, F. A., & Valentina, T. D. (2020). Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi? Studi Kualitatif Kesejahteraan Psikologis. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper "Psikologi Positif Menuju Mental Wellness,"* 136–144.
- Oliveira, F. R. De, Matta, N. C., & Japur, C. C. (2016). Association between stress and eating behavior in college students. *11(1)*, 225–238.
- Oryza, widya. (2016). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir DIV Bidan Pendidik Reguler dalam Penyusunan Skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, 2016.
- Papilaya, J. O., & Huliselan, N. (2016). Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 56–63.
- 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.
- Permatasari, R., Arifin, M., & Padilah, R. (2020). Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(1), 127–141.
- Ramadhani, A. (2016). Hubungan Konformitas Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Tidak Bekerja Di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda. *Psikoborneo*, 4(3), 507–517.
- Rasmun. (2004). *Pengertian Stres, Sumber Stres, dan Sifat Stresor. Dalam: Stres, Koping, dan Adaptasi Edisi ke-1*. Sagung Seto.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi.

- Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Rozaq, A. (2014). *Tingkat Stres Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi* [UIN Sunan Ampel, Surabaya]. <http://digilib.uinsby.ac.id/220/>
- Rusmevichientong, P., Streletskaya, N. A., Amatyakul, W., & Kaiser, H. M. (2014). The impact of food advertisements on changing eating behaviors: An experimental study. *Food Policy*, 44, 59–67.
- Serin, Y. (2018). Emotional eating, the factors which affect food intake and basic approaches of nursing care. *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(2), 135–146.
- Shahsavarani, A. M., Azad, E., Abadi, M., & Kalkhoran, M. H. (2015). Stress: Facts and Theories through Literature Review. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2).
- Shen, W., Long, L. M., Shih, C. H., & Ludy, M. J. (2020). A humanities-based explanation for the effects of emotional eating and perceived stress on food choice motives during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, 12(9), 1–18.
- Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. (2020). Apakah Perilaku Dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan Dengan Stress Pada Mahasiswa Gizi Yang Menyusun Skripsi? *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 38–44.
- Thompson, S. H., Romeo, S., Program, H. P., & Carolina, S. (2015). *Journal of Diabetes and Gender and Racial Differences in Emotional Eating , Food Addiction Symptoms , and Body Weight Satisfaction among Undergraduates*. 2(2), 93–98.
- Trimawati, T., & Wakhid, A. (2018). Studi Deskriptif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Smart Keperawatan*, 5(1), 52.
- Van Strine, 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. *Internaional Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295–315.
- Vriendt, T. De, Moreno, L. A., & Henauw, S. De. (2009). Chronic stress and obesity in adolescents : Scientific evidence and methodological issues for.

Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases, 19(7), 511–519.

Wahyuni, S., & Setyowati, R. (2020). Gambaran Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Kti Ditengah Wabah Covid 19. *Jurnal AKPER YPIB Majalengka*, 6(12).

Yakusheva, O., Kapinos, K., & Weiss, M. (2011). Peer effects and the Freshman 15: Evidence from a natural experiment. *Economics and Human Biology*, 9(2), 119–132.

Yau, Y. H. C., & Potenza, M. N. (2013). Stress and Eating Behaviors. *Minerva Endocrinologica*, 38(3), 255–267.