

Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating* Mahasiswa Gizi Tingkat Akhir Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Muhammad Thoriq¹, Siti Fadhilatun Nashriyah², Agil Dhiemitra Aulia Dewi³

^{1,2,3} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email Penulis Korespondensi: mhd.7thoriq@gmail.com

Article History:

Received Sep 19th, 2025

Accepted Dec 21th, 2025

published Dec 21th, 2025

Abstrak

Emotional eating merupakan perilaku makan berlebihan yang muncul akibat emosi negatif terutama stres, bukan karena rasa lapar. Fenomena ini cukup sering dialami mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tuntutan akademik seperti skripsi. *Emotional eating* dapat memengaruhi kesehatan fisik, misalnya meningkatkan risiko obesitas dan penyakit metabolik, serta kesehatan mental seperti kecemasan hingga depresi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa gizi tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian adalah mahasiswa gizi tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebanyak 86 responden dipilih menggunakan teknik *Random Sampling*. Instrumen yang dipakai adalah *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres dan *Emotional eater questionnaire* (EEQ) untuk menilai perilaku *emotional eating*. Pengumpulan data dilakukan secara daring, kemudian dianalisis dengan uji *Chi-Square* menggunakan aplikasi statistik. Hasil penelitian menunjukkan 46,5% responden tergolong mengalami *emotional eating*, sementara 87,2% berada pada kategori stres sedang hingga berat. Uji statistik memperlihatkan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* dibuktikan dengan (p kurang lebih 0,94). Kesimpulannya, stres tidak terbukti berhubungan langsung dengan *emotional eating* pada mahasiswa gizi tingkat akhir. Hal ini diduga karena adanya faktor pelindung seperti pengetahuan gizi, keterampilan mengelola stres, dan dukungan sosial. Disarankan mahasiswa membiasakan manajemen stres yang sehat, seperti olahraga ringan, teknik relaksasi, agar terhindar dari dampak negatif jangka panjang.

Kata Kunci : *Emotional Eating*, Stres, Mahasiswa Gizi, Kesehatan Mental.

Abstract

Emotional eating is excessive eating behavior that arises due to negative emotions, especially stress, rather than hunger. This phenomenon is quite common among final-year students who are facing academic demands such as thesis writing. *Emotional eating* can affect physical health, for example, by increasing the risk of obesity and metabolic diseases, as well as mental health, such as anxiety and depression. This study was conducted to determine the relationship between stress levels and emotional eating among final-year nutrition students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. The type of research used was quantitative with a cross-sectional design. The research sample consisted of 86 final-year nutrition students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, selected using random sampling. The instruments used were the *Perceived Stress Scale* (PSS-10) to measure stress levels and the *Emotional Eater Questionnaire* (EEQ) to assess emotional eating behavior. Data collection was conducted online and then analyzed using the *Chi-Square* test with statistical software. The results showed that 46.5% of respondents experienced emotional eating, while 87.2% were in the moderate to severe stress category. Statistical tests showed no significant relationship between stress levels and emotional eating behavior, as evidenced by (p approximately 0.94). In conclusion, stress was not proven to be directly related to emotional eating among final-year nutrition students. This is thought to be due to protective factors such as nutritional knowledge, stress management skills, and social support. It is recommended that

students practice healthy stress management, such as light exercise and relaxation techniques, to avoid long-term negative effects.

Keyword : *Emotional Eating, Stress, Nutrition Student, Mental Health.*

1. PENDAHULUAN

Emotional *eating* merupakan salah satu masalah kesehatan perilaku yang cukup banyak dialami mahasiswa. Kondisi ini ditandai dengan kecenderungan mengonsumsi makanan secara berlebihan sebagai respons terhadap emosi negatif, seperti stres, kecemasan, dan tekanan akademik, bukan karena kebutuhan fisiologis [1]. Fenomena ini menjadi permasalahan karena dapat menimbulkan dampak jangka pendek berupa peningkatan konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan gula, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap gangguan aktivitas harian, perubahan mood, serta risiko jangka panjang berupa obesitas, diabetes tipe 2, hipertensi, hingga penyakit kardiovaskular [2]. Mahasiswa, terutama pada tingkat akhir, merupakan kelompok yang rentan mengalami *emotional eating* akibat tingginya tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan keterbatasan waktu untuk mengatur pola hidup sehat [3]. Sehingga diperlukan upaya penelitian untuk memahami hubungan antara stres dengan *emotional eating*, khususnya pada mahasiswa gizi yang secara akademik memiliki pengetahuan lebih baik terkait kesehatan dan gizi.

Prevalensi *emotional eating* dan hubungannya dengan stres di kalangan mahasiswa pada studi internasional melaporkan sebesar 44,9% remaja mengalami *emotional eating* [4], dengan angka serupa ditemukan di Amerika Serikat (30%) dan Tiongkok (31,8%) [5], [6]. Di Indonesia, survei *Mindful Eating Study* tahun 2024 menunjukkan bahwa 47% responden mengalami *emotional eating*. Penelitian serupa juga menemukan prevalensi *emotional eating* pada mahasiswa sebanyak 33,3% pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta [7], 67,4% di FKM Universitas Airlangga [8], dan 58,4% di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta [9].

Selain itu, studi lain menyoroti tingginya prevalensi stres pada mahasiswa yang berkaitan erat dengan *emotional eating*. Fadilah *et al.*, (2024), menemukan bahwa 54,3% mahasiswa mengalami stres sedang dan 67,4% menunjukkan perilaku *emotional eating* [8]. Penelitian Hayya *et al.*, (2024), melaporkan prevalensi stres berat sebesar 54,3% dan *emotional eating* hingga 82,28% pada mahasiswa Universitas Gadjah Mada [10]. Penelitian Azizah *et al.*, (2025), juga menemukan prevalensi stres sebesar 39,2% pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta [11]. Hasil-hasil ini menunjukkan adanya kecenderungan kuat bahwa stres dapat memicu perilaku *emotional eating*.

Meskipun banyak penelitian menyoroti hubungan stres dan *emotional eating* pada mahasiswa secara umum, penelitian yang secara spesifik menelaah mahasiswa jurusan gizi masih sangat terbatas. Padahal mahasiswa gizi memiliki latar belakang pengetahuan yang lebih baik terkait nutrisi, sehingga muncul pertanyaan apakah pengetahuan tersebut dapat memengaruhi perilaku mereka dalam menghadapi stres. *Gap analysis* ini menegaskan perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengkaji fenomena tersebut pada mahasiswa gizi tingkat akhir.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa gizi tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran baru terkait perilaku makan mahasiswa gizi dalam menghadapi stres, serta menjadi landasan bagi strategi pencegahan maupun intervensi perilaku makan tidak sehat pada kelompok mahasiswa.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan observasional analitik, dengan desain *cross-sectional* yang meneliti variabel independennya *emotional eating* dan dependen tingkat stres pada waktu yang sama dan dilakukan hanya satu kali. Pengumpulan data *emotional eating* pada penelitian ini menggunakan kuesioner *emotional eater questionnaire* (EEQ) dari Garaulet yang berisikan 10 item pertanyaan dirancang untuk mengukur sejauh mana emosi mempengaruhi perilaku makan individu. Skor total EEQ diperoleh dengan menjumlahkan skor dari seluruh item, sehingga rentang skor berkisar antara 10 hingga 30 yang kemudian akan diklasifikasikan kedalam dua kategori, yaitu: *Non-emotional eater*, dan *emotional eater*. EEQ telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Dimana uji validitas *content validity* dilakukan dengan *expert judgment*. Uji reliabilitas dari EEQ untuk keseluruhan item menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* 0,844. Kemudian, pada tingkat stres digunakan kuesioner *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10), responden akan diminta untuk mengindikasikan seberapa sering perasaan dengan mencentang jawaban dari 10 pertanyaan, meliputi: tidak pernah, hampir tidak pernah, kadang-kadang, cukup, sangat sering. Masing masing jawaban diberi skor dari 0-4. Skor total PSS-10 diperoleh dengan menjumlahkan skor dari seluruh item sehingga rentang skor 1-40 dan hasil dari penilaian akan di akumulasikan dan di sesuaikan dengan tingkat stres sebagai berikut: stres ringan (skor total 1-13); stres sedang (skor total 14-26); stres berat (skor total 27-40). Instrumen dianggap reliabel jika memiliki nilai koefisien *Cronbach* alpha $\geq 0,80$ dan validitas PSS-10 sebesar 0,460-0,780. Kuesioner berisi 10 butir soal terkait apa yang dirasakan dalam satu bulan terakhir.

Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa gizi tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang diambil dengan teknik *random sampling* dan digunakan aplikasi tambahan yaitu *spin the wheel* untuk mengacak responden. Setelah sampel ditemukan, pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara *online* kepada responden. Kriteria inklusinya meliputi bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent* dan mahasiswa gizi semester 8 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Kriteria eksklusinya yaitu mahasiswa yang sedang menjalankan program diet dan mahasiswa yang terdiagnosis oleh tenaga profesional mengalami gangguan mental (*anxiety*, *borderline personality disorder*, *bipolar*, *depresi*). Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi minimal sampel sebanyak 86 responden. Analisis data dilakukan menggunakan *Microsoft Excel* dan aplikasi statistik, dengan uji *Chi square* untuk menguji hubungan antara variabel *emotional eating* dan tingkat stres pada mahasiswa gizi tingkat akhir.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

a. Analisis Univariat

Analisis terhadap karakteristik responden dilakukan untuk memperoleh gambaran distribusi frekuensi secara umum, meliputi variabel-variabel seperti jenis kelamin, usia, asal daerah, uang saku. Hasil analisis sebagai berikut seluruh responden dalam penelitian adalah perempuan, hal ini disebabkan bahwa terdapat 2 mahasiswa laki-laki dan 106 mahasiswi perempuan. Saat dilakukan *random sampling* terdapat satu laki-laki didalamnya, namun responden tidak mengisi kuesioner sehingga digantikan dengan mahasiswi lainnya. Mayoritas mahasiswi rata-rata berusia 21,8 tahun dengan usia termuda 21 dan paling tua 24. Mayoritas mahasiswi tinggal sendiri (80,23%). Uang saku paling banyak di atas Rp2.000.000 (37,02%), sedangkan uang makan relatif seimbang antara <Rp1.000.000 (51,1%) dan Rp1.000.000–Rp2.000.000 (48,8%). Sebagian besar responden termasuk

non-emotional eating (53,5%) dan memiliki tingkat stres sedang dan berat (87,2%). Hasil dari analisis univariat tersebut disajikan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Mahasiswa

Variabel	Min	Mean (SD)	Max
Usia	21	21,8 (0,7)	24

Variabel	n	%
Tempat Tinggal		
Bersama Keluarga	17	19,77
Sendiri	69	80,23
Total	86	100
Uang Saku		
<1.500.000	30	34,88
1.500.000-2.000.000	19	22,09
>2.000.000	37	37,02
Total	86	100
Uang Makan		
<1.000.000	44	51,1
1.000.000-2.000.000	42	48,8
Total	86	100
Emotional eating		
Non-emotional eating	46	53,5
Emotional eating	40	46,5
Total	86	100
Stres		
Ringan	11	12,8
Sedang & Berat	75	87,2
Total	86	100

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa gizi tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta menggunakan uji *Chi square*.

Tabel 2. Analisis Bivariat Karakteristik Mahasiswa

Variabel	<i>Emotional eating</i>		<i>Non-Emotional eating</i>		Total		P-Value
Jenis Kelamin	n	%	n	%	n	%	
Perempuan	40	46,5	46	53,5	86	100	
Usia							
21	10	38,5	16	61,5	26	100	0,083
22	10	42,5	27	57,4	37	100	
23	20	83,3	2	16,7	22	100	
24	0	0	1	100	1	100	

Variabel	<i>Emotional eating</i>		<i>Non-Emotional eating</i>		Total		P-Value
Tempat Tinggal							
Bersama Keluarga	8	47,0	9	52,9	17	100	0,96
Sendiri	32	46,4	37	53,6	69	100	
Uang saku							
<1.500.000	14	46,7	16	53,3	30	100	0,3
1.500.000-2.000.000	13	68,4	6	31,6	19	100	
>2.000.000	13	35,1	24	64,9	37	100	
Uang Makan							
<1.000.000	21	47,7	23	52,3	44	100	0,817
1.000.000-2.000.000	19	45,2	23	54,8	42	100	

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa seluruh responden dalam penelitian ini adalah perempuan, dengan proporsi *emotional eating* sebesar 46,5%. Hal ini menunjukkan bahwa hampir separuh mahasiswa gizi tingkat akhir mengalami *emotional eating*. Berdasarkan usia, prevalensi *emotional eating* paling tinggi terdapat pada responden berusia 23 tahun (83,3%), sedangkan pada usia 21–22 tahun prevalensinya lebih rendah (38,5% dan 42,5%). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin bertambah usia, terutama pada masa akhir studi, kecenderungan mengalami *emotional eating* lebih besar. Pada variabel tempat tinggal, responden yang tinggal bersama keluarga (47,0%) maupun yang tinggal sendiri (46,4%) menunjukkan proporsi *emotional eating* yang hampir sama. Hasil ini menunjukkan bahwa tempat tinggal tidak memberikan perbedaan yang berarti terhadap kecenderungan *emotional eating*. Selanjutnya, pada variabel uang saku, prevalensi *emotional eating* tertinggi terdapat pada responden dengan uang saku Rp1.500.000–2.000.000 (68,4%), sedangkan yang terendah terdapat pada kelompok dengan uang saku >Rp2.000.000 (35,1%). Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa keterbatasan uang saku berhubungan dengan meningkatnya risiko *emotional eating*. Sedangkan pada variabel uang makan, hasil menunjukkan proporsi *emotional eating* relatif seimbang, yaitu (47,7%) pada kelompok dengan uang makan <Rp1.000.000 dan (45,2%) pada kelompok dengan uang makan Rp1.000.000–2.000.000. Hal ini mengindikasikan bahwa besar kecilnya uang makan tidak memberikan perbedaan yang bermakna terhadap kecenderungan *emotional eating*. Dapat di simpulkan bahwa karakteristik mahasiswa tersebut tidak bermakna bila dikaitkan dengan *emotional eating*.

Tabel 3. Tingkat Stres dengan *Emotional eating*

Tabel 3. Tingkat Stres dengan Emotional eating							P- Value
Stres	Emotional Eating						
	Emotional Eating		Non-Emotional Eating		Jumlah		
	n	%	n	%	n	%	
Sedang & Berat	35	35,7	40	53,3	75	100	0,94
Ringan	5	45.4	6	54.5	11	100	

Hasil analisis menggunakan uji *Chi square* menunjukan bahwa proporsi mahasiswa dengan stres ringan yang mengalami *emotional eating* adalah 45,4%, sedangkan pada kelompok stres sedang & berat sebesar 35,7%. Hasil analisis statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* ($p = 0,94$). Hasil ini menunjukkan bahwa stres mungkin bukan satu-satunya faktor yang berperan dalam munculnya *emotional eating*. Terdapat kemungkinan *emotional eating* pada mahasiswa gizi tingkat akhir dipengaruhi oleh faktor lain, baik

dari sisi psikologis maupun gaya hidup sehari-hari, seperti kualitas tidur, praktik baik terkait gizi, aktivitas fisik, hingga manajemen stres.

3.2 Pembahasan

Emotional eating merupakan perilaku makan yang muncul sebagai respons terhadap emosi, bukan rasa lapar fisiologis. Pada jangka pendek, perilaku ini dapat memberikan kenyamanan sementara karena makanan berfungsi sebagai *coping mechanism* terhadap stres. Namun dalam jangka panjang, *emotional eating* berpotensi menimbulkan konsekuensi kesehatan serius, seperti peningkatan berat badan dan obesitas [12]. Selain itu, perilaku ini juga dapat memicu munculnya masalah psikologis [13]. Penelitian lain menegaskan bahwa stres akademik berpengaruh terhadap kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa [14]. Fenomena ini banyak ditemukan pada mahasiswa karena masa transisi menuju dewasa awal dengan berbagai tekanan akademik, tuntutan sosial, serta perubahan gaya hidup. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan erat dengan perilaku makan emosional [15].

Analisis bivariat pada variabel karakteristik menunjukkan bahwa usia tidak berhubungan signifikan dengan *emotional eating* ($p=0,083$). Selaras dengan penelitian Irzanti *et al.*, (2023) di Semarang pada 284 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, ditemukan tidak ada hubungan antara usia dengan *emotional eating* [3]. Temuan serupa juga ditemukan oleh Wijaya, (2024) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Militer Universitas Pertahanan Republik Indonesia pada usia 20–23 tahun, di mana tidak terdapat perbedaan signifikan antara usia dan *emotional eating* [16]. Usia dapat mempengaruhi kemampuan regulasi emosi, di mana individu yang lebih dewasa biasanya memiliki keterampilan regulasi emosi yang lebih baik, seiring dengan pengalaman emosional yang sudah mereka hadapi [16].

Dalam penelitian ini jenis kelamin responden mayoritas perempuan. Diketahui bahwa sebesar (46,5%) responden mengalami *emotional eating*, sedangkan yang tidak mengalami *emotional eating* sebesar (53,3%). Perempuan umumnya lebih rentan mengalami *emotional eating* akibat faktor psikologis maupun hormonal dibandingkan laki-laki. Namun, dalam penelitian ini ditemukan perbandingan bahwa mahasiswa perempuan lebih banyak tidak mengalami *emotional eating*. Sejalan dengan penelitian Irzanti *et al.* (2023) di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro, sebuah studi kuantitatif dengan 284 mahasiswa menunjukkan bahwa jenis kelamin dan *emotional eating* tidak terdapat hubungan signifikan [3]. Penelitian Gryzela & Ariana, (2021) pada mahasiswa perempuan di Universitas Airlangga juga menunjukkan tidak adanya hubungan bermakna antara tingkat stres dan *emotional eating* [13]. Hal ini menegaskan bahwa meskipun perempuan memiliki kerentanan lebih tinggi secara umum, literasi gizi mampu menjadi penyangga yang efektif. Berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmah & Priyanti, (2019), melalui penelitian terhadap 366 mahasiswa pengguna aplikasi Go-Food di Jakarta, melaporkan bahwa responden perempuan lebih banyak berada dalam kategori *emotional eating* tinggi (78,95%) dibandingkan laki-laki (21,05%) [17]. Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa jenis kelamin terhadap *emotional eating* di kalangan mahasiswa Indonesia tidak konsisten, hal ini juga bisa disebabkan beberapa faktor misalnya mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga atau menghadapi stres akademik cenderung menunjukkan pola sehingga perempuan lebih rentan (*emotional eating*), sementara dalam konteks akses makanan via aplikasi pesan-antar, laki-laki justru tampak lebih rentan.

Prevalensi *emotional eating* tertinggi terdapat pada responden dengan uang saku Rp1.500.000–2.000.000 (68,4%), sedangkan yang terendah terdapat pada kelompok dengan uang saku >Rp2.000.000 (35,1%). Sedangkan pada variabel uang makan, hasil menunjukkan proporsi *emotional eating* relatif seimbang, yaitu (47,7%) pada kelompok dengan uang makan <Rp1.000.000 dan (45,2%) pada kelompok dengan uang makan Rp1.000.000–2.000.000. Hal ini mengindikasikan

bahwa besar kecilnya uang makan dan saku tidak memberikan perbedaan yang bermakna terhadap kecenderungan *emotional eating* dibuktikan dengan ($p=0,3$) dan ($p=0,817$). Mahasiswa yang memiliki keterbatasan ekonomi sering kali meningkatkan risiko memilih makanan instan dan berkalori tinggi saat stres. Uang saku merupakan salah satu faktor risiko perilaku makan yang tidak sehat. Menurut Faizah & Purwandari, (2025) dalam penelitian menyebutkan bahwa anak yang mendapatkan uang saku lebih banyak memilih jajanan manis dan *fast food*, serta cenderung mengalami kelebihan berat badan dan obesitas [18].

Pada tempat tinggal, responden yang tinggal bersama keluarga (47,0%) maupun yang tinggal sendiri (46,4%) menunjukkan proporsi *emotional eating* yang hampir sama. Namun, variabel ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang tinggal sendiri dan bersama keluarga dalam perilaku *emotional eating* ($p=0,96$). Sejalan dengan Irzanti, (2023) yang menemukan bahwa pola makan keluarga tidak berhubungan dengan *emotional eating* pada mahasiswa di Semarang. Menurut teori *Affect Regulation* Heatherton & Baumeister, (1991) dalam Wen *et al.*, (2025) *emotional eating* berfungsi sebagai strategi internal untuk meredakan emosi negatif, meskipun mendapatkan dukungan sosial dari keluarga atau teman [20]. Perilaku *emotional eating* tetap dapat muncul, karena perilaku ini lebih kuat dipengaruhi oleh mekanisme regulasi emosi individu dari pada tempat tinggal. Keterkaitan antara karakteristik responden dengan *emotional eating* dapat dijelaskan menggunakan teori Lawrence Green yaitu dengan faktor predisposisi berupa pengetahuan gizi dan sikap sehat, faktor pendukung seperti ketersediaan makanan sehat di lingkungan kos, serta faktor penguat seperti dukungan sosial dan akademik, dapat membentuk perilaku makan yang lebih adaptif [21].

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hampir separuh responden mengalami *emotional eating* (46,5%), sementara sebagian besar responden mengalami stres sedang hingga berat (87,2%). Hasil dari analisis bivariat tidak menemukan hubungan signifikan antara tingkat stres dengan *emotional eating* ($p=0,94$). Penelitian ini selaras dengan penelitian Dewi Chandra *et al.*, (2024) pada mahasiswa gizi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar diketahui bahwa tidak adanya hubungan signifikan antara stres dan *emotional eating* [22]. Berbeda dengan penelitian Azalea & Noerfitri, (2023) di STikes Mitra Keluarga pada mahasiswa gizi ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan *emotional eating* [23]. Hal ini mengindikasikan bahwa stres bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi *emotional eating* pada mahasiswa gizi tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Terdapat kemungkinan bahwa *emotional eating* dipengaruhi oleh faktor lainnya selain stres, faktor tersebut meliputi pengetahuan dan praktik terkait gizi, kemampuan manajemen emosi, dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa baik dari teman sebaya, keluarga atau-pun pasangan, serta beban akademik, hingga status gizi juga berpengaruh, individu dengan IMT lebih tinggi cenderung lebih rentan mengalami *emotional eating* [24].

Dalam penelitian ini faktor yang tidak diteliti seperti kualitas tidur mampu meningkatkan impulsivitas makan dalam kondisi stres yang menyebabkan *emotional eating* pada mahasiswa gizi tingkat akhir [25]. Zhou *et al.*, (2024) menambahkan bahwa kualitas tidur yang rendah dan depresi mampu memicu *emotional eating*, tetapi tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dapat mengurangi pengaruh kualitas tidur [26]. Penelitian ini sejalan dengan White *et al.*, (2024) yang menyebutkan bahwa gangguan tidur seperti insomnia dan durasi tidur yang pendek, merupakan faktor yang mempengaruhi *emotional eating*, terutama pada individu atau remaja dengan tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi [27]. Penelitian Wang *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan sosial, sehingga dapat membantu menurunkan kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa [28].

Selain itu, faktor kondisi dalam penelitian ini juga didukung oleh subjeknya sendiri yaitu mahasiswa gizi tingkat akhir, dimana mahasiswa dapat meminimalkan terjadinya *emotional eating*

dengan adanya pengetahuan gizi sebagai faktor protektif, dan keterampilan manajemen stres. Hal ini dibuktikan dalam penelitian Kamilah & Riyadi., (2024) pada 60 mahasiswa gizi dan non-gizi di Institut Pertanian Bogor tidak menemukan hubungan langsung antara stres dan *emotional eating* meskipun tingkat stres cukup tinggi dan pengetahuan gizi baik [29]. Hasil yang menunjukkan tidak ada hubungan merefleksikan sisi positif bahwa mahasiswa gizi mampu mengendalikan perilaku makan mereka meskipun dalam tekanan akademik. Sejalan dengan Chew *et al.*, (2025) juga menyebutkan bahwa edukasi gizi, dan pengetahuan gizi dapat menurunkan risiko *emotional eating* secara signifikan [4]. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa pengendalian *emotional eating* pada mahasiswa gizi lebih dipengaruhi oleh kualitas tidur, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi yang berperan sebagai faktor protektif.

Keterbatasan penelitian ini meliputi desain penelitian yang digunakan *cross-sectional*, sehingga hanya dapat menggambarkan hubungan pada satu titik waktu dan tidak dapat menjelaskan arah kausalitas antara stres dan *emotional eating*. Sehingga hasil yang diperoleh belum tentu menggambarkan hubungan jangka panjang atau sebab-akibat yang sesungguhnya. Seluruh responden dalam penelitian ini adalah mahasiswi gizi, sehingga temuan tidak dapat digeneralisasikan ke mahasiswa laki-laki ataupun populasi mahasiswa lintas jurusan. Karakteristik gender yang homogen ini membuat data menjadi terbatas.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa 46,5% responden mengalami *emotional eating*, sementara mayoritas 87,2% responden mengalami stres sedang-berat. Analisis statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* ($p=0,94$). Artinya, stres dan perilaku *emotional eating* menunjukkan hubungan yang tidak bermakna dapat dimungkinkan ada faktor lain yang mempengaruhi *emotional eating* pada mahasiswa gizi tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Seperti kualitas tidur, praktik baik terkait gizi, aktivitas fisik, serta keterampilan manajemen stres berperan penting dalam mengendalikan perilaku makan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. Rohmah, "The Stress And Emotional Eating Behavior In Students Of Universitas Negeri Semarang," *Nutr. Nutr. Res. Dev. J.*, vol. 2, no. 1, hal. 10–18, 2022, doi: 10.15294/nutrizione.v2i1.55170.
- [2] A. S. Salsabiela dan W. K. Y. Putra, "Emotional Eating among Final Year Undergraduate Female Students of Faculty of Public Health Universitas Indonesia During COVID-19 Pandemic in 2021," *Indones. J. Public Heal. Nutr.*, vol. 2, no. 2, 2022, doi: 10.7454/ijphn.v2i2.5790.
- [3] A. F. Irzanti, B. T. Husodo, dan A. Kusumawati, "Faktor yang Berhubungan dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa di Semarang," *Media Kesehat. Masy. Indones.*, vol. 22, no. 6, hal. 364–372, 2023, doi: 10.14710/mkmi.22.6.364-372.
- [4] H. S. J. Chew *et al.*, "The global prevalence of emotional eating in overweight and obese populations: A systematic review and meta-analysis," *Br. J. Psychol.*, no. August 2024, hal. 484–498, 2025, doi: 10.1111/bjop.12768.
- [5] K. M. Kidwell, M. A. Milligan, A. Deyo, J. Lasker, dan A. Vrabec, "Emotional Eating Prevalence and Correlates in Adolescents in the United States," *Child. Obes.*, vol. 20, no. 8, hal. 590–597,

Jul 2024, doi: 10.1089/chi.2023.0184.

- [6] C. Bui, L. Y. Lin, C. Y. Wu, Y. W. Chiu, dan H. Y. Chiou, "Association between emotional *eating* and frequency of unhealthy food consumption among taiwanese adolescents," *Nutrients*, vol. 13, no. 8, hal. 1–15, 2021, doi: 10.3390/nu13082739.
- [7] N. I. S. F. A. A. , T. M. Elshinta Rachmawati, "Hubungan Emotional Eating Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN 'Veteran' Jakarta Elshinta," *J. Mhs. dan Peneliti Kesehat.*, vol. 10, no. 02, hal. 55, 2023.
- [8] N. Fadilah, L. Muniroh, dan S. Zulkarnain, "Hubungan Tingkat Stres dan Emotional Eating dengan Status Gizi," vol. 5, no. September, hal. 6512–6521, 2024.
- [9] Oktaviani dan F. Dwi, "Hubungan Stres Akademik Terhadap Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta," 2022, [Daring]. Tersedia pada: <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/id/eprint/8217>
- [10] N. N. Hayya, R. A. Y. S. Prabandari, dan S. Helmyati, "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Pendidikan Sarjana Universitas Gadjah Mada," 2024.
- [11] Z. Azizah, D. Putriana, A. Dhiemitra, dan A. Dewi, "The relationship between stress levels and the habits of consuming high-sugar food among undergraduate students," vol. 7, no. 1, hal. 13–22, 2025.
- [12] I. R. Ramadhani dan E. Mastuti, "Hubungan antara Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa," *Bul. Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, vol. 2, no. 1, hal. 686–692, 2022, doi: 10.20473/brpkm.v2i1.36545.
- [13] E. Gryzela dan A. D. Ariana, "Hubungan antara Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi," *Bul. Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, vol. 1, no. 1, hal. 18–26, 2021, doi: 10.20473/brpkm.v1i1.24328.
- [14] S. J. Siadari, N. Ika, P. Simarmata, dan N. I. P. Simarmata, "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Emotional Eating Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 7, no. 2, hal. 15800–15807, 2023.
- [15] N. Ramadhani dan T. Mahmudiono, "Academic Stress Is Associated With Emotional Eating Behavior Among Adolescent," *Media Gizi Indones.*, vol. 16, no. 1, hal. 38–47, 2021, doi: 10.20473/mgi.v16i1.38-47.
- [16] M. A. Wijaja, "Prevalensi Emotional Eating Pada Kadet Mahasiswa Cohort 1 Fakultas Kedokteran Militer Universitas Pertahanan Republik Indonesia," *Barongko J. Ilmu Kesehat.*, vol. 3, no. 1, hal. 256–265, 2024, doi: 10.59585/bajik.v3i3.686.
- [17] F. Y. Rahmah dan D. Priyanti, "Gambaran Emotional Eating Pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi Go-Food Di Jakarta," *Inq. J. Ilm. Psikol.*, vol. 10, no. 2, hal. 104–118, 2019, doi: 10.51353/inquiry.v10i2.338.
- [18] N. Faizah dan E. Purwandari, "Emotional Eating and Stress in College Students: A Meta-Analysis Study," *People Behav. Anal.*, vol. 3, no. 1, hal. 66–81, 2025, doi: 10.31098/pba.v3i1.3160.
- [19] T. F. Heatherton dan R. F. Baumeister, "Binge *eating* as escape from self-awareness.," *Psychol. Bull.*, vol. 110, no. 1, hal. 86–108, Jul 1991, doi: 10.1037/0033-2909.110.1.86.
- [20] J. Wen, J. Inauen, dan M. Miao, "Negative affect and emotional *eating*: Daily dynamics and their links to difficulties in emotional regulation.," *Appetite*, vol. 213, hal. 108049, Sep 2025, doi: 10.1016/j.appet.2025.108049.
- [21] A. Arshad *et al.*, "A PRECEDE-PROCEED model-based educational intervention to promote healthy *eating* habits in middle school girls," *Food Sci. Nutr.*, vol. 11, no. 3, hal. 1318–1327, 2023, doi: 10.1002/fsn3.3167.

- [22] A. Dewi Chandra, I. Backtiar, dan R. Kasmad, “Hubungan Tingkat Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Gizi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar,” *J. Ilm. Pendidik. Dasar*, vol. 09, no. September, hal. 270–277, 2024.
- [23] M. T. Azalea dan N. Noerfitri, “Hubungan Tingkat Stres Dan Kepribadian Neuroticism Dengan Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa Gizi Stikes Mitra Keluarga,” *J. Nutr. Coll.*, vol. 12, no. 2, hal. 153–160, 2023, doi: 10.14710/jnc.v12i2.37610.
- [24] J. Lévy-Ndejuru *et al.*, “Associations between mind-body practice engagement and diet quality: Exploring the mediating roles of *eating* behaviour traits and regulation styles for *eating* behaviours in the PREDISE study,” *Appetite*, vol. 184, hal. 106495, Mei 2023, doi: 10.1016/J.APPET.2023.106495.
- [25] A. U. Zogara, J. G. L. Sine, A. C. Sembiring, dan M. F. V. D. P. Kewa Niron, “Tingkat Stres, Penggunaan Media Sosial, dan Durasi Tidur Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa,” *JPKM J. Profesi Kesehat. Masy.*, vol. 4, no. 2, hal. 147–154, 2023, doi: 10.47575/jpkm.v4i2.497.
- [26] J. Zhou *et al.*, “Sleep quality and emotional *eating* in college students: a moderated mediation model of depression and physical activity levels,” *J. Eat. Disord.*, vol. 12, no. 1, 2024, doi: 10.1186/s40337-024-01107-8.
- [27] M. L. White, O. M. Triplett, N. Morales, dan T. R. Van Dyk, “Associations Among Sleep, Emotional Eating, and Body Dissatisfaction in Adolescents,” *Child Psychiatry Hum. Dev.*, no. 0123456789, 2024, doi: 10.1007/s10578-024-01692-4.
- [28] H. Wang, X. He, Y. Tang, J. Tang, dan J. Yang, “Unveiling the links between physical activity, self-identity, social anxiety, and emotional *eating* among overweight and obese young adults,” *Front. Psychol.*, vol. 14, no. January, hal. 1–7, 2023, doi: 10.3389/fpsyg.2023.1255548.
- [29] L. Kamilah dan H. Riyadi, “Hubungan Tingkat Stres, Emotional Eating, dan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji Mahasiswa IPB (Correlation between Stress Level, Emotional Eating, and Nutritional Knowledge with Fast Food Consumption among IPB Students),” *J. Ilmu Gizi Dan Diet.*, vol. 3, no. 3, hal. 156–163, 2024, [Daring]. Tersedia pada: <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizidietetik>