



UIN SUSKA RIAU

SKRIPSI

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN EMOTIONAL EATING TERHADAP STATUS GIZI PADA MAHASISWA

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Oleh:

RAISA KAMILLA MAIZANDA
12180323661

UIN SUSKA RIAU

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2025



UIN SUSKA RIAU

SKRIPSI

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN *EMOTIONAL EATING* TERHADAP STATUS GIZI PADA MAHASISWA

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Oleh:

RAISA KAMILLA MAIZANDA
12180323661

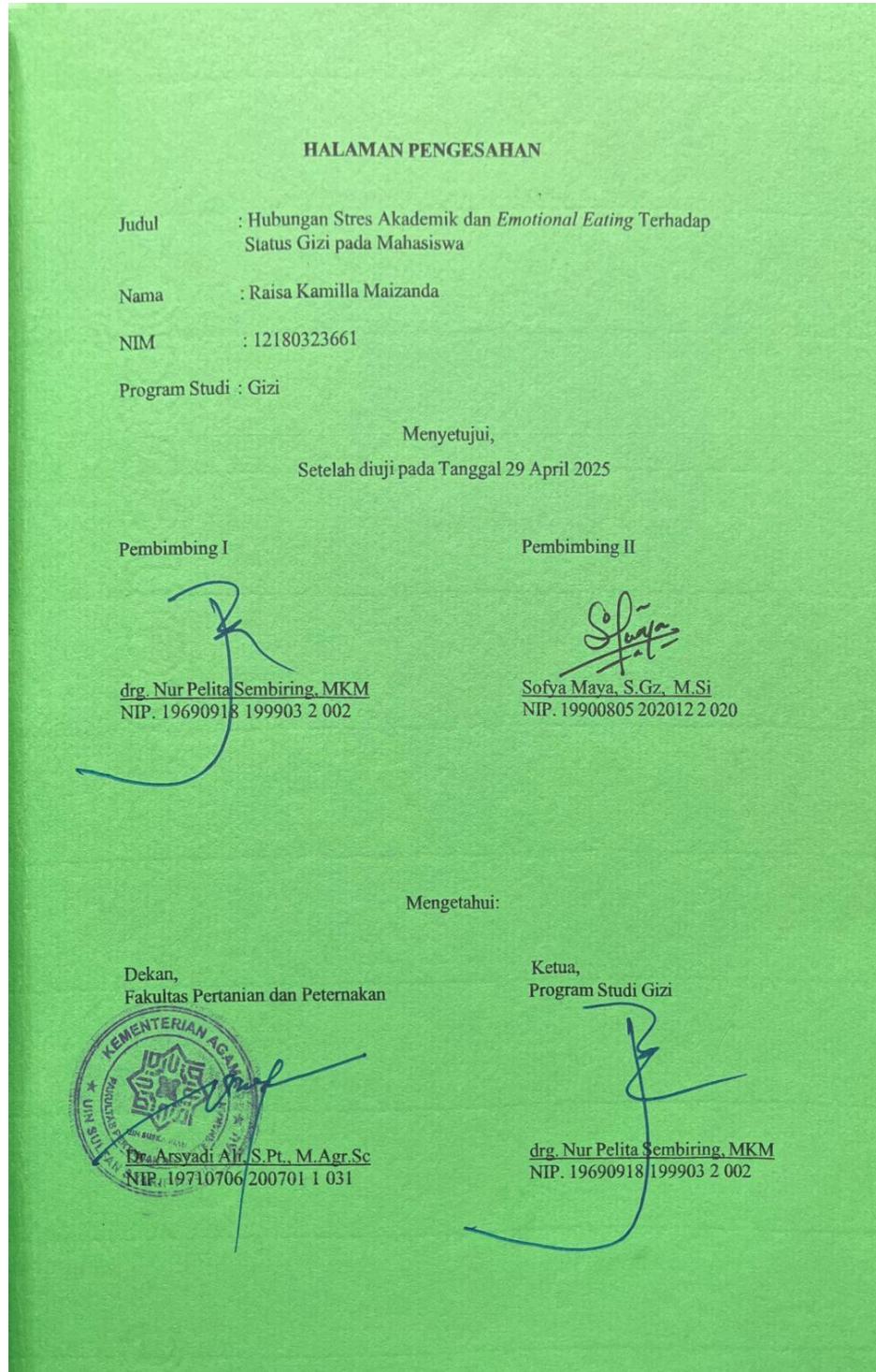
**Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi**

UIN SUSKA RIAU

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2025**

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan didepan tim penguji ujian
Sarjana Gizi pada Fakultas Pertanian dan Peternakan
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
dan dinyatakan lulus pada Tanggal 29 April 2025

| No. | Nama | Jabatan | Tanda Tangan |
|-----|--|------------|--------------|
| 1. | Prof. Dr. Zulfahmi, S.Hut., M.Si | KETUA | |
| 2. | drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M | SEKRETARIS | |
| 3. | Sofya Maya, S.Gz., M.Si | ANGGOTA | |
| 4. | Langen Nidhana Meisyalla, S.Psi., M.Kes., M.Psy | ANGGOTA | |
| 5. | Dr. Tahir Aulawi, S.Pt., M.Si | ANGGOTA | |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Raisa Kamilla Maizanda
NIM : 12180323661
Tempat/Tgl. Lahir : Pekanbaru, 16 Desember 2002
Fakultas : Pertanian dan Peternakan
Prodi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Stres Akademik dan *Emotional Eating*
Terhadap Status Gizi pada Mahasiswa

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Penulisan skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya
3. Oleh karena itu skripsi saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, April 2025
Yang membuat pernyataan



Raisa Kamilla Maizanda
12180323661

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji atas kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wa sallam yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang dengan ilmu pengetahuan.

Penulis menyadari bahwa capaian ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus dan mendalam kepada:

1. Orang tua penulis yang tercinta Bapak Zainal Abidin dan Ibu Maimun Ertati tercinta yang selalu memberikan motivasi dan memberikan kasih sayang yang begitu tulus serta telah mendukung secara finansial, emosional dan selalu mendoakan di setiap langkah dan proses penulis. Saudara penulis Desinta Zaskia Maizanda selaku kakak penulis, Rahadian Kamil Maizanda selaku kembaran penulis, Alwis Septian selaku abang penulis, Alfarezky Guitara Asaki dan Arjuna Ghani Asaki yang telah memberikan semangat, dukungan serta doa kepada penulis.
2. Bapak Prof. Dr. Hairunas, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr.Sc., selaku Dekan; Bapak Dr. Irwan Taslapratama, M.Sc., selaku Wakil Dekan I; Bapak Prof. Dr. Zulfahmi, S.Hut., M.Si., selaku Wakil Dekan II; serta Bapak Dr. Syukria Ikhsan Zam, M.Si., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M selaku dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, motivasi, nasehat dan dorongan kepada penulis.
5. Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si selaku dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan serta masukan kepada penulis.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

RIWAYAT HIDUP



Raisa Kamilla Maizanda putri ke-3 dari 3 bersaudara dari pasangan Bapak Zainal Abidin dan Ibu Maimun Ertati. Lahir di Pekanbaru, 16 Desember 2002. Menyelesaikan Sekolah Dasar pada tahun 2015. Pada tahun 2015 melanjutkan pendidikan ke sekolah lanjutan tingkat pertama di MTS Darul Hikmah Pekanbaru dan tamat tahun 2018.

Pada Tahun 2018 penulis melanjutkan pendidikan ke SMA Negeri Plus Provinsi Riau dan tamat pada tahun 2021. Kemudian mengikuti seleksi mandiri masuk perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada tahun 2021 dan diterima sebagai mahasiswa aktif Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Semasa kuliah penulis tergabung dalam organisasi *Nutrition Learning-Action Club* pada divisi *Research and Development Product* 2024.

Pada Bulan Juli tahun 2024 Penulis lolos seleksi untuk mengikuti program Kuliah Kerja Nyata Internasional yang dilaksanakan di Gua Musang, Kelantan, Malaysia. Kemudian menjalani program Kuliah Kerja Nyata Internasional sampai bulan Agustus 2024.

Pada bulan September sampai dengan November Tahun 2024 melaksanakan Praktik Kerja Lapangan (PKL) Dietetik dan Institusi di RSUD Teluk Kuantan, dan PKL Gizi Masyarakat di Puskesmas Sail Pekanbaru. Pada Bulan Desember tahun 2024 melakukan penelitian di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pada tanggal 29 April 2025 dinyatakan lulus dan berhak menyandang gelar Sarjana Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Segala puji bagi Allah Subhanallah Taala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, rahmat, hidayah dan karunia berupa iman, ilmu, kesehatan, ketabahan, kesabaran dan keikhlasan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Hubungan Stres Akademik dan *Emotional Eating* Terhadap Status Gizi pada Mahasiswa dengan baik terselesaikan. Sholawat dan salam kepada Nabi Muhammad Shollahuaihi Wassalam.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu drg. Nur Pelita Sembiring dan Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si selaku dosen pembimbing yang telah dengan memberikan bimbingan, arahan, serta dorongan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini, penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh rekan yang telah memberikan bantuan dan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Walaupun tidak dapat disebutkan satu per satu, penulis mendoakan agar segala kebaikan yang diberikan mendapat balasan terbaik dari Allah Subhanahu wa Ta'ala serta menjadi keberkahan bagi kita semua. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan dan belum mencapai kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, baik di masa sekarang maupun di masa yang akan datang.

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Pekanbaru, April 2025

Penulis

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN *EMOTIONAL EATING* TERHADAP STATUS GIZI PADA MAHASISWA

Raisa Kamilla Maizanda (12180323661)

Di bawah bimbingan Nur Pelita Sembiring dan Sofya Maya

INTISARI

Stres akademik merupakan kondisi tekanan emosional yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang berat, harapan, dan beban akademik seperti ujian, tugas, dan penelitian. Stres akademik menjadi salah satu pemicu perilaku *emotional eating*, yaitu kecenderungan makan untuk mengatasi emosi negatif, bukan karena rasa lapar fisiologis. Mahasiswa yang sering menggunakan makanan sebagai mekanisme *coping* yang berisiko mengalami status gizi tidak seimbang, seperti kelebihan berat badan atau obesitas. Penelitian bertujuan untuk menganalisis hubungan stres akademik dan *emotional eating* terhadap status gizi pada mahasiswa. Penelitian dilakukan pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan menggunakan desain *cross sectional* metode *sistemtic sampling* sebanyak 68 sampel. Hasil uji univariat menunjukkan responden memiliki stres akademik dengan kategori kategori *lower* sebesar 4,4% dan *high* sebesar 95,6%. *Emotional eating* dengan kategori ringan sebesar 50%, sedang sebesar 40% dan berat sebesar 10%. Kemudian pada status gizi responden dengan kategori *wasting* sebesar 14,7%, normal 54,4%, *overweight* sebesar 20,6% dan obesitas sebesar 11,2%. Hasil uji bivariat menggunakan uji *Spearman rho* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik terhadap status gizi ($p = 0,035$; $r = 0,257$). Hasil uji bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* terhadap status gizi ($p = 0,01$; $r = 0,306$). Keduanya memiliki arah hubungan positif (searah) yang berarti semakin tinggi stres akademik dan *emotional eating* yang dialami maka semakin tinggi status gizi. Kesimpulannya terdapat hubungan antara stres akademik dan *emotional eating* terhadap status gizi.

Kata kunci: *emotional eating*, mahasiswa, status gizi, stres akademik

UIN SUSKA RIAU

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

THE CORRELATION OF ACADEMIC STRESS AND EMOTIONAL EATING TO THE NUTRITIONAL STATUS IN PSYCHOLOGY COLLEGE STUDENTS

Raisa Kamilla Maizanda (12180323661)

Under guidance of Nur Pelita Sembiring and Sofya Maya

ABSTRACT

Academic stress is a condition of emotional pressure experienced by students due to heavy academic demands, expectations, and academic burdens such as exams, assignments, and research. Academic stress is one of the triggers for emotional eating behavior, namely the tendency to eat for overcome negative emotions, not because of physiological hunger. Students who often use food as a coping mechanism are at risk of experiencing an unbalanced nutritional status, such as being overweight or obese. The study aims to analyze the relationship between academic stress and emotional eating on nutritional status in students. This study was on Psychology students of Sultan Syarif Kasim State Islamic University, Riau used a cross-sectional design with a systematic sampling method of 68 samples. The results of the univariate test showed that respondents had academic stress with a lower category of 4.4% and a high category of 95.6%. Emotional eating with a light category of 50%, medium 40% and heavy 10%. Then on the nutritional status of respondents with the wasting category of 14.7%, normal 54.4%, overweight 20.6% and obesity 11.2%. The results of the bivariate test used the Spearman rho test showed that there was a significant correlation between academic stress and nutritional status ($p = 0.035$; $r = 0.257$). The results of the bivariate test showed that there was a significant correlation between emotional eating and nutritional status ($p = 0.01$; $r = 0.306$). Both had a positive (unidirectional) correlation, meaning that the higher the academic stress and emotional eating experienced, the higher the nutritional status. In conclusion, there was had a correlation between academic stress and emotional eating and nutritional status.

Key words: academic stress, college students, emotional eating, nutritional status

UIN SUSKA RIAU

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|----------------|
| KATA PENGANTAR | i |
| INTISARI | ii |
| ABSTRACT | iii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |
| DAFTAR SINGKATAN | ix |
| I. PENDAHULUAN | |
| 1.1. Latar Belakang | 1 |
| 1.2. Tujuan Penelitian | 1 |
| 1.3. Manfaat Penelitian | 4 |
| 1.4. Hipotesis | 4 |
| II. TINJAUAN PUSTAKA | |
| 2.1. Status gizi | 5 |
| 2.2. Mahasiswa | 7 |
| 2.3. Stres Akademik | 8 |
| 2.4. <i>Emotional Eating</i> | 11 |
| 2.5. Hubungan Stres Akademik Terhadap Status Gizi | 14 |
| 2.6. Hubungan <i>Emotional Eating</i> Terhadap Status Gizi | 15 |
| 2.7. Kerangka Pemikiran | 17 |
| III. METODE PENELITIAN | |
| 3.1. Desain Penelitian | 19 |
| 3.2. Waktu dan Tempat | 19 |
| 3.3. Definisi Operasional | 19 |
| 3.4. Metode Pengambilan Sampel | 21 |
| 3.5. Instrumen Penelitian | 22 |
| 3.6. Analisis Data | 23 |
| IV. HASIL DAN PEMBAHASAN | |
| 4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian | 26 |
| 4.2. Karakteristik Responden | 26 |
| 4.3. Stres Akademik | 28 |
| 4.4. <i>Emotional Eating</i> | 33 |
| 4.5. Status Gizi | 37 |
| 4.6. Hubungan Stres Akademik Terhadap Status Gizi | 39 |
| 4.7. Hubungan <i>Emotional Eating</i> Terhadap Status Gizi | 41 |
| V. PENUTUP | |
| 5.1. Kesimpulan | 44 |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



| | |
|----------------------|----|
| 5.2. Saran | 44 |
| DAFTAR PUSTAKA | 45 |
| LAMPIRAN | 54 |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR TABEL

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Tabel

| | Halaman |
|--|---------|
| 2.1. Kategori Ambang Batas IMT Kemkes RI | 6 |
| 3.1. Definisi Operasional | 19 |
| 3.2. Jenis dan Cara Pengumpulan Data | 23 |
| 4.1. Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin | 26 |
| 4.2. Karakteristik Responden Menurut Usia | 27 |
| 4.3. Distribusi Frekuensi Kuesioner Stres Akademik | 28 |
| 4.4. Distribusi Frekuensi Stres Akademik | 33 |
| 4.5. Distribusi Frekuensi Kuesioner <i>Emotional Eating</i> | 31 |
| 4.6. Distribusi Frekuensi <i>Emotional Eating</i> | 36 |
| 4.7. Distribusi Frekuensi Status Gizi | 38 |
| 4.8. Hasil Uji Bivariat Stres Akademik Terhadap Status Gizi | 40 |
| 4.9. Hasil Uji Bivariat <i>Emotional Eating</i> Terhadap Status Gizi | 41 |

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|-----------------------|---------|
| 1. Kerangka Pemikiran | 18 |

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | | Halaman |
|-----------------|--|----------------|
| 1. | Lembar Permohonan Menjadi Responden | 54 |
| 2. | Lembar Persetujuan Responden | 55 |
| 3. | Biodata Responden | 56 |
| 4. | Lembar Kuesioner <i>Emotional Eating</i> | 57 |
| 5. | Lembar Kuesioner Stres Akademik | 59 |
| 6. | Surat Izin Riset | 61 |
| 7. | Surat Izin Uji Etik | 62 |
| 8. | Surat Keterangan Layak Etik | 63 |
| 9. | Dokumentasi Penelitian | 64 |

DAFTAR SINGKATAN

| | |
|-----------|--|
| EADES | <i>Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress</i> |
| IMT | Indeks Masa Tubuh |
| KEMKES | Kementerian Kesehatan |
| PASS | <i>Perceived Academic Scale Stress</i> |
| RISKESDAS | Riset Kesehatan Dasar |
| SPSS | <i>Statistical Package for the Social Science</i> |
| WHO | <i>World Health Organization</i> |

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Tantangan kerentanan individu terhadap beragam penyakit khususnya penyakit tidak menular, dapat meningkat akibat masalah kekurangan dan kelebihan asupan gizi. Indonesia menghadapi kompleksitas tantangan gizi yang dikenal dengan istilah *triple burden of malnutrition* meliputi permasalahan kerdil (*stunting*), kurus (*wasting*), kegemukan, serta defisiensi mikronutrien seperti anemia (Kemkes RI, 2018). Masalah kekurangan gizi belum terselesaikan sepenuhnya, sementara angka prevalensi kelebihan gizi terus menunjukkan peningkatan dari waktu ke waktu. Kondisi ini merefleksikan permasalahan yang memiliki kaitan erat dengan sistem pangan, kondisi gizi, dan kesehatan populasi secara global dan fenomena kelebihan gizi kini menjadi persoalan yang semakin signifikan dan dapat menyerang berbagai lapisan masyarakat, sehingga Indonesia tidak hanya berhadapan dengan upaya mengatasi defisiensi gizi, tetapi juga peningkatan jumlah masyarakat dengan gizi lebih (Kemkes RI, 2013).

Keseimbangan antara konsumsi zat gizi melalui makanan dan kebutuhan tubuh terhadap gizi tercermin dalam status gizi, yang sangat dipengaruhi oleh besaran asupan gizi yang diperoleh dan bagaimana pemanfaatannya. Pemanfaatan gizi dalam tubuh dipengaruhi oleh dua kategori faktor, yaitu primer dan sekunder (Thamaria, 2017). Status gizi merupakan gambaran kondisi tubuh yang mencerminkan hasil dari konsumsi makanan dan zat gizi, yang berperan sebagai sumber energi, pendukung pertumbuhan dan perkembangan, perbaikan jaringan tubuh, serta pengatur proses metabolisme (Septikasari, 2018).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa status gizi merupakan kondisi kompleks yang dapat terjadi pada setiap kelompok usia dan semua tingkat sosial ekonomi (WHO, 2016). Data tahun 2022 menunjukkan bahwa sekitar 16% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami obesitas dengan prevalensi obesitas yang meningkat lebih dari dua kali lipat (23,7%) dalam rentang tahun 1990 hingga 2022 (WHO, 2024). Survei Kesehatan Indonesia 2023 menunjukkan angka obesitas di Indonesia mengalami peningkatan hingga mencapai 23,4% (Kemkes RI, 2024).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Provinsi Riau, prevalensi penduduk dewasa (>18 tahun) dengan berat badan berlebih tercatat sebesar 24,06%, sedangkan obesitas sentral pada penduduk berusia >15 tahun mencapai 32,55%. Kota Pekanbaru sendiri memiliki prevalensi obesitas (>18 tahun) sebesar 24,82% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO 2010), kelebihan berat badan (*Overweight*) dan kegemukan (*Obesity*) menjadi faktor risiko penyebab kematian ke-5 di dunia. Minimal 2,8 juta penduduk dunia meninggal akibat komplikasi obesitas, 23% menderita penyakit jantung iskemik, dan 7% hingga 41% berisiko mengalami kanker pada organ-organ tertentu. Indeks Massa Tubuh (IMT) digunakan untuk memantau status gizi seseorang terkait kelebihan dan kekurangan berat badan (Supariasa dkk., 2012).

Berbagai faktor menentukan status gizi, yang dapat dikelompokkan sebagai faktor langsung maupun tidak langsung. Konsumsi makanan dan penyakit infeksi termasuk dalam faktor langsung asupan makanan yang tidak mencukupi dapat melemahkan sistem imun, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap infeksi dan memperburuk kondisi kesehatan. Faktor tidak langsung mencakup aspek ketersediaan pangan (meliputi proses produksi, pengolahan, dan penyajian makanan), tingkat pengetahuan tentang gizi, situasi sosial ekonomi, kemudahan akses terhadap layanan kesehatan, kualitas lingkungan, serta pola hidup sehari-hari (Hardinsyah dan Supariasa, 2016).

Sarafino (2011) mendefinisikan stres akademik sebagai suatu kondisi tekanan yang dialami oleh siswa akibat ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dengan kapasitas yang dimiliki. Ketidakseimbangan antara jumlah tuntutan akademik yang diberikan dengan kemampuan yang dimiliki oleh siswa dapat mencetuskan terjadinya stres akademik (Sun, 2011). Mahasiswa merupakan salah satu kelompok usia yang rentan mengalami stres dengan berbagai permasalahan yang mungkin muncul, seperti pengelolaan waktu yang kurang efektif, penumpukan tugas perkuliahan yang tidak tertangani dengan baik, sehingga berpotensi memicu timbulnya stres karena ketidakmampuan beradaptasi dengan permasalahan tersebut (Sagita dkk, 2017).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti dkk (2019) pada mahasiswa tingkat akhir mengenai hubungan antara stres, perilaku makan, dan asupan zat gizi terhadap status gizi menunjukkan bahwa 41,3% responden mengalami kelebihan gizi. Gizi berlebih merupakan salah satu dampak dari *emotional eating*, makan dijadikan sebagai strategi coping stres dengan konsumsi makanan yang didorong oleh tekanan emosional bukan karena rasa lapar sebagai upaya meringankan beban psikologis yang dirasakan (Wijayanti dkk, 2019). Penelitian Abdurrachim dkk, (2018) dengan responden mahasiswa menunjukkan mayoritas memiliki pola makan yang baik, meskipun masih terdapat sejumlah responden mahasiswa dengan pola makan buruk, dengan kesimpulan bahwa mahasiswa memiliki sikap negatif terhadap makanan namun tetap mempertahankan pola makan yang baik. Nugroho (2018) melakukan penelitian dengan 166 siswi dari dua Sekolah Menengah Pertama di Kota Surakarta dan menemukan adanya korelasi antara stres psikososial, persepsi bentuk tubuh, *eating disorder*, pola makan dengan status gizi, dengan stres psikososial sebagai faktor yang paling berpengaruh terhadap status gizi.

Penelitian Arieska dan Herdiani (2020) pada mahasiswa kesehatan, yang menunjukkan bahwa pola konsumsi makan memberikan pengaruh terhadap status gizi mahasiswa. Pola makan memberikan dampak pada kondisi status gizi yang dapat dilihat dari kualitas maupun kuantitas makanan, serta merupakan cara atau usaha tertentu untuk mempertahankan kondisi kesehatan, status gizi, dan mencegah atau membantu pemulihan dari suatu penyakit (Kemkes RI, 2014). Penelitian Agustiningsih (2019) pada 51 mahasiswa Keperawatan STIKES Patria Husada Blitar mengungkapkan bahwa mahasiswa mengalami stres dalam kehidupan akademiknya, terutama berkaitan dengan tuntutan eksternal yang bersumber dari tugas kuliah, beban mata kuliah, ekspektasi orang tua, kompetensi perkuliahan, dan peningkatan kompleksitas materi perkuliahan yang semakin sulit.

Berdasarkan hasil survei awal yang menunjukkan bahwa di program studi Psikologi terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami penambahan berat badan mengarah ke gizi lebih berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), dikarenakan kebiasaan mengkonsumsi makanan pada saat begadang dalam menyelesaikan tugas. Mahasiswa pada program studi Psikologi telah mempelajari jenis stres dan berbagai sumbernya, sehingga dapat dianggap lebih memahami bentuk, sumber serta dampak

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dari stres tersebut. Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap hubungan stres akademik dan *emotional eating* terhadap status gizi pada mahasiswa.

1.2. Tujuan

Tujuan penelitian adalah menganalisis hubungan stres akademik dan *emotional eating* terhadap status gizi pada mahasiswa.

1.3. Manfaat

Manfaat penelitian adalah sebagai sumber informasi ilmiah dari hubungan stres akademik dan *emotional eating* terhadap status gizi mahasiswa.

1.4. Hipotesis

1.4.1. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan yang signifikan pada stres akademik dan *emotional eating* terhadap status gizi mahasiswa.

1.4.2. Hipotesis Statistik

Hipotesis statistik pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

HA^1 : Terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan status gizi.

$H0^1$: Tidak terdapat hubungan antara stres akademik dengan status gizi.

HA^2 : Terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dan status gizi.

$H0^2$: Tidak terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Status Gizi

Kondisi tubuh yang merupakan hasil dari keseimbangan antara konsumsi zat gizi melalui makanan dengan kebutuhan gizi untuk proses metabolisme tubuh disebut sebagai status gizi. Setiap orang memerlukan jumlah asupan gizi yang bervariasi antara satu dengan lainnya, bergantung pada berbagai faktor seperti usia, gender, intensitas aktivitas fisik harian, massa tubuh, dan faktor-faktor lainnya (Harjatmo dkk., 2017). Status gizi sebagai manifestasi dari keseimbangan dalam bentuk parameter tertentu, atau representasi dari *nutriture* dalam wujud variabel spesifik dan parameter keberhasilan pemenuhan kebutuhan gizi pada anak yang ditunjukkan melalui parameter berat dan tinggi badan anak serta kondisi kesehatan yang terbentuk dari keseimbangan antara kebutuhan dan asupan zat-zat gizi (Beck, 2000).

Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat dimanfaatkan untuk mengevaluasi komposisi massa tubuh yang tersusun dari tulang, jaringan otot, dan jaringan lemak. IMT merupakan metode sederhana untuk melakukan pemantauan kondisi gizi pada populasi dewasa (usia di atas 18 tahun), terutama berkaitan dengan permasalahan kekurangan atau kelebihan massa tubuh. Penggunaan IMT tidak direkomendasikan untuk kelompok usia yang masih dalam fase pertumbuhan seperti bayi, anak-anak, dan remaja, serta kategori khusus seperti wanita hamil yang mengalami peningkatan berat badan selama kehamilan dan atlet yang memiliki komposisi tubuh didominasi oleh massa otot. IMT tidak tepat diterapkan pada kondisi medis tertentu seperti edema, asites, dan hepatomegali (Harjatmo dkk., 2017). Berikut adalah metodologi pengukuran IMT.

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan(m)}^2}$$

World Health Organization (2004) menyatakan bahwa IMT adalah indikator sederhana status gizi berdasarkan tinggi dan berat badan yang digunakan untuk mengklasifikasikan kelebihan dan kekurangan berat badan pada orang dewasa. Indeks Massa Tubuh merupakan alat skrining yang berguna dalam mengklasifikasikan status gizi, meskipun tidak membedakan massa otot dan lemak

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

(Almatsier, 2009). Indikator penilaian status gizi pada orang dewasa menggunakan parameter antropometri berupa tinggi badan dan berat badan, karena rasio antara keduanya dinilai representatif dalam mengidentifikasi potensi risiko terhadap penyakit degeneratif (Supariasa dkk., 2012).

Tabel 2. 1 Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia

| IMT | | Kategori |
|---------------|-------------------|--------------------------------------|
| <18,5 | <i>Wasting</i> | Kekurangan berat badan akut |
| ≥ 18,5 < 25,0 | Normal | |
| ≥ 25,0 < 27,0 | <i>Overweight</i> | Kelebihan berat badan tingkat ringan |
| ≥ 27,0 | Obesitas | Kelebihan berat badan tingkat berat |

Sumber : Kemkes RI (2023)

Terdapat dua kategori faktor yang berpengaruh terhadap status gizi, yaitu faktor yang bersifat langsung dan tidak langsung. Aspek ketersediaan pangan, metode pengasuhan, kemudahan mengakses layanan kesehatan, serta kondisi lingkungan sekitar termasuk dalam faktor tidak langsung. Adapun faktor langsung terdiri dari kuantitas konsumsi makanan dan keberadaan infeksi (Fikawati, 2017). Proses pemanfaatan gizi dalam tubuh dipengaruhi oleh dua kelompok faktor, yaitu faktor primer dan sekunder. Aspek yang berkaitan dengan kecukupan asupan gizi akibat ketidaktepatan dalam susunan makanan yang dikonsumsi merupakan faktor primer. Sedangkan faktor sekunder berkaitan dengan hambatan dalam pemanfaatan zat gizi secara optimal oleh tubuh yang terjadi akibat gangguan pada fungsi fisiologis atau proses metabolisme (Thamaria, 2017).

Kondisi gizi seseorang tidak hanya ditentukan oleh kuantitas asupan makanan yang dikonsumsi tetapi juga berkaitan dengan ada tidaknya penyakit infeksi pada seseorang dengan pola konsumsi makanan yang baik namun sering mengalami gangguan seperti diare atau demam akan memiliki kerentanan terhadap masalah kekurangan gizi (Supariasa dkk., 2012). Infeksi didefinisikan sebagai kondisi yang disebabkan oleh organisme biologis seperti virus, bakteri, atau parasit, bukan oleh faktor fisik seperti trauma bakar atau intoksikasi dan kondisi ini dapat mengakibatkan berkurangnya selera makan serta keterbatasan dalam mengonsumsi makanan, yang selanjutnya menyebabkan penurunan massa tubuh dan berdampak pada menurunnya status gizi (Mandal, 2004).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penelitian Veronika *et al.* (2021) menunjukkan bahwa status gizi dalam masyarakat dipengaruhi oleh dua kelompok faktor, yaitu internal dan eksternal. Faktor internal mencakup pola konsumsi makanan, unsur genetik, dan kondisi kesehatan seperti penyakit dan faktor eksternal melibatkan aspek ekonomi, sosial, tingkat pengetahuan gizi dan budaya. Penelitian Angesti dan Manikam (2020) menunjukkan stres merupakan salah satu faktor yang memengaruhi status gizi pada individu yang mengalami stres cenderung mengalami perubahan dalam kebiasaan makan, yang berdampak terhadap status gizinya.

2.2. Mahasiswa

Berdasarkan Kamus Bahasa Indonesia (2008), mahasiswa diartikan sebagai seseorang yang menempuh pendidikan di institusi perguruan tinggi.. Mahasiswa umumnya diasosiasikan dengan kapasitas intelektual yang mumpuni, ketajaman dalam proses berpikir, dan kematangan dalam merencanakan tindakan. Kemampuan berpikir kritis dan bertindak secara responsif merupakan karakteristik yang umumnya melekat pada identitas seorang mahasiswa, dimana kedua aspek tersebut saling melengkapi dan membentuk satu kesatuan (Siswoyo, 2007).

Transisi edukatif dari tingkat sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama, demikian pula peralihan dari sekolah menengah atas ke jenjang perguruan tinggi, merupakan masa peralihan yang seringkali ditandai dengan perubahan bermakna dan potensi tekanan psikologis. Kedua periode transisi ini memperlihatkan pola transformasi yang memiliki kemiripan, seperti adaptasi menuju lingkungan pembelajaran yang lebih luas dan kurang personal, intensifikasi relasi sosial dengan rekan sebaya yang berasal dari beragam latar belakang, serta peningkatan ekspektasi terhadap prestasi akademik dan evaluasi performa (Santrock, 2012). Perspektif perkembangan, mahasiswa berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun dalam tahapan ini dapat dikategorikan dalam spektrum masa remaja akhir hingga dewasa awal, dan ditinjau dari tugas perkembangan, fase usia mahasiswa ini ditandai dengan konsolidasi prinsip hidup (Yusuf, 2012).

Mahasiswa sebagai bagian dari komunitas akademik memiliki peran utama dalam proses pembelajaran, yang mencakup penyusunan tugas, membaca literatur, penulisan makalah, presentasi, diskusi ilmiah, keikutsertaan dalam seminar, serta

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berbagai aktivitas lain yang bermuansa akademis. Selain itu, mahasiswa juga berperan sebagai agen perubahan dan pengontrol sosial dalam masyarakat. Peran dan tanggung jawab tersebut menjadikan mahasiswa sebagai tumpuan harapan bangsa, yakni individu yang diharapkan mampu menawarkan solusi atas berbagai permasalahan yang tengah dihadapi (Siallagan, 2011). Mahasiswa mengalami perubahan dalam merespons kurikulum yang memperkenalkan wawasan dan pola pikir baru, baik dalam berinteraksi dengan sesama mahasiswa yang memiliki pandangan dan nilai berbeda, menghadapi budaya kehidupan kampus yang berbeda dari budaya umum, maupun dalam menerima peran dosen sebagai model pembelajaran baru dan pemilihan perguruan tinggi dapat mencerminkan dorongan kuat minat pribadi dalam membangun karier di masa depan (Papalia dkk, 2008).

Mahasiswa tidak hanya berperan sebagai pencari ilmu, tetapi juga sebagai agen perubahan (*agent of change*), kontrol sosial, dan penjaga nilai-nilai moral masyarakat (Darmaningtyas, 2004). Ciri-ciri mahasiswa bersikap kritis, kreatif, dan mandiri serta memiliki kepekaan sosial dalam menjawab tantangan zaman (Tilaar, 2002). Menurut Mulyasa (2013) mahasiswa memiliki tanggung jawab dalam beberapa aspek diantaranya: 1) Aspek Akademik meliputi belajar dengan sungguh-sungguh, mengikuti perkuliahan, melakukan penelitian, 2) Aspek Sosial peka terhadap permasalahan masyarakat dan ikut serta dalam pemecahannya, 3) Aspek Moral seperti menjaga etika, sopan santun, dan nilai-nilai luhur dalam kehidupan kampus dan masyarakat, 4) Aspek Kebangsaan menjaga persatuan bangsa, menjunjung tinggi nilai-nilai Pancasila, dan berperan aktif dalam pembangunan.

2.3. Stres Akademik

Ketidakmampuan seseorang dalam menangani ancaman yang dihadapi oleh aspek mental, fisik, emosional, dan spiritual, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kondisi fisik individu tersebut dikenal sebagai stres. Konteks klasifikasinya, stres dapat dipandang melalui dua perspektif, yaitu sebagai stres yang bersifat konstruktif (*eustres*) dan stres yang bersifat destruktif (*distres*). Stres konstruktif diistilahkan sebagai stres positif, sementara stres destruktif merujuk pada stres negatif. Stres negatif terbagi dalam dua kategori, yakni stres akut dan stres kronis (Widyastuti, 2004). Saam dan Wahyuni (2019) berpendapat bahwa stres merupakan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

respons tubuh dan psikologis terhadap berbagai tuntutan lingkungan pada individu. Respons fisiologis terhadap stres dapat berupa keluarnya keringat dingin, kesulitan bernapas, dan detak jantung yang meningkat. Respon psikologis terhadap stres dapat berupa perasaan frustasi, tegang, amarah, dan perilaku agresif. Kondisi stres biasanya ditandai dengan adanya berbagai perasaan seperti frustasi, ketegangan, kemarahan, sikap permusuhan, atau agresivitas, dengan kata lain situasi ini berada dalam kondisi tertekan (*pressure*).

Pemicu stres atau stresor dapat diartikan sebagai suatu kondisi, objek, atau individu yang berpotensi menimbulkan stres, dan dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu stresor fisik, stresor sosial, dan stresor psikologis. Bentuk-bentuk stresor fisik meliputi faktor suhu (baik panas maupun dingin), kebisingan, pencemaran udara, intoksikasi, serta substansi kimiai termasuk obat-obatan. Sementara itu, stresor sosial mencakup aspek ekonomi, pengangguran, cepatnya perubahan teknologi, tindakan kriminal, problematika keluarga, perasaan iri dan cemburu, kehilangan anggota keluarga, permasalahan finansial, perbedaan dalam gaya hidup, dan berbagai faktor lainnya (Hanurawan, 2010). Stresor psikologis dibagi menjadi dua kategori, yaitu frustasi dan ketidakpastian. Frustasi diartikan sebagai kegagalan dalam mencapai keinginan atau tujuan karena adanya hambatan, sedangkan ketidakpastian terjadi ketika seseorang sering berada dalam keraguan dan merasa tidak yakin mengenai masa depan atau pekerjaannya, atau mengalami kebingungan dan tekanan, dihantui rasa bersalah, kekhawatiran, dan perasaan *inferior* (merasa rendah diri) (Priyoto, 2020).

Tekanan mental yang muncul sebagai akibat dari adanya faktor pemicu yang berasal dari lingkungan pendidikan dikenal sebagai stres akademik, dengan berbagai pemicu stres akademik atau *academic stressor* yang meliputi beragam situasi terkait proses belajar, seperti lamanya waktu belajar, perilaku ketidakjujuran akademik, beban tugas yang berlebih, hasil penilaian belajar, proses pengambilan keputusan terkait pilihan jurusan atau karier, kegelisahan dalam menghadapi ujian, serta kapasitas dalam manajemen stres (Desmita, 2010). Menurut Robbins dan Timothy (2016), stres dapat diidentifikasi melalui beberapa indikator berikut: 1) Indikator Fisiologis, Stres dapat menyebabkan perubahan dalam proses metabolisme tubuh, peningkatan fungsi kardiovaskular dan respirasi, serta

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berpotensi memicu serangan jantung; 2) Indikator Psikologis, Stres yaitu kondisi psikologis seperti ketegangan, kecemasan, dan prokrastinasi; 3) Indikator Perilaku, yaitu stres yang berkaitan dengan perilaku mencakup penurunan produktivitas.

Gadzella dan Mastin (2015) menyatakan bahwa stres akademik dapat diukur melalui dua aspek utama, yaitu sumber stres akademik (*academic stressor*) dan respons individu terhadap stres tersebut. *Academic stressor* merujuk pada kejadian atau situasi tertentu yang menuntut penyesuaian diri melebihi pengalaman umum dalam kehidupan sehari-hari. Terdapat lima indikator utama dalam stresor akademik, yaitu: 1) *Frustrasi*, yang mencakup hambatan dalam pencapaian tujuan, kesulitan harian, keterbatasan sumber daya, kegagalan meraih target yang direncanakan, penolakan sosial, serta kehilangan peluang, 2) *Konflik*, yang terjadi ketika seseorang dihadapkan pada pilihan antara dua atau lebih alternatif yang sama-sama diinginkan, tidak diinginkan, atau kombinasi keduanya, 3) Tekanan, berkaitan dengan tuntutan seperti kompetisi akademik, batas waktu (*deadline*), dan beban tugas yang berlebihan, 4) Perubahan, meliputi pengalaman yang tidak menyenangkan, pergantian situasi yang terjadi secara bersamaan, serta gangguan terhadap stabilitas hidup dan tujuan individu, 5) *Pemaksaan diri*, yang tercermin dalam kekhawatiran berlebihan dan kecenderungan untuk menunda pekerjaan.

Pengukuran stres akademik pada penelitian menggunakan *Perceived Academic Stress Scale (PASS)* yang dikembangkan oleh Bedewey dan Gabriel (2015). Kuesioner ini terdiri atas 18 item yang merepresentasikan tiga aspek utama, yaitu harapan akademik (*academic expectation*), beban tugas dan ujian (*workload and examination*), serta persepsi diri terhadap kemampuan akademik (*student's academic self-perception*). Instrumen ini terdiri atas 18 item pernyataan, yang mencakup 13 item bersifat *favorable* dan 5 item *unfavorable*, yang merefleksikan aspek-aspek stres akademik pada mahasiswa. *Skoring* untuk item *favorable* menggunakan skala *likert* dengan rentang: sangat tidak setuju (STS) = 1, tidak setuju (TS) = 2, netral (N) = 3, setuju (S) = 4, dan sangat setuju (SS) = 5. Sebaliknya, untuk item *unfavorable*, pembalikan skor diterapkan, yakni STS = 5 hingga SS = 1. Total skor yang diperoleh mencerminkan tingkat stres akademik responden, dengan rentang skor setiap item antara 1 hingga 5.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2.4. *Emotional Eating*

Emotional eating merujuk pada dorongan untuk mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap kondisi emosional negatif, seperti depresi dan keputusasaan dan individu dengan kecenderungan ini sering kali merespons tekanan emosional dengan makan secara berlebihan, yang berdampak pada peningkatan asupan kalori dan akumulasi lemak tubuh (Bennet, 2003). Situasi emosi yang tidak menyenangkan seperti rasa takut dan kekhawatiran pada sebagian orang akan menjadikan makanan sebagai sarana pelampiasan untuk memperoleh rasa nyaman secara sementara dengan perilaku makan yang berfungsi sebagai mekanisme coping terhadap emosi negatif ini merupakan ciri dari *emotional eating* (Uyun, 2007).

Penelitian Meule *et al.* (2018) membagi *emotional eating* menjadi empat dimensi utama diantaranya: 1) Kebahagiaan yaitu ekspresi emosi yang diinginkan, baik dalam bentuk emosi menyenangkan maupun tidak. Emosi positif seperti rasa bahagia dapat memengaruhi perilaku konsumsi individu, di mana saat merasa senang, seseorang cenderung meningkatkan perilaku makan hedonistik atau makan untuk kesenangan, 2) Kesedihan merupakan emosi negatif yang muncul akibat kehilangan atau perpisahan, dan berhubungan dengan rasa tidak berdaya. Perasaan ini dapat mendorong individu mengonsumsi makanan tidak sehat, meskipun dampaknya bisa berkurang apabila individu memiliki kendali diri yang baik, 3) Kemarahan adalah respons emosional negatif terhadap hambatan atau kegagalan dalam mencapai tujuan, dan dalam kondisi marah, individu kerap menunjukkan perilaku makan impulsif, seperti makan dengan cepat, tidak teratur, atau sembarangan, tanpa memperhatikan jenis makanannya, 4) Kecemasan merupakan reaksi pertahanan terhadap situasi yang menimbulkan perasaan tidak berdaya, kehilangan kendali, penurunan harga diri, atau ketersinggan. Beberapa individu, ketika mengalami kecemasan, secara tidak sadar menunjukkan pola makan yang tidak stabil, yang merupakan karakteristik dari *emotional eating*.

Penelitian yang dilakukan oleh Al Musharaf (2020) di Arab Saudi terhadap 638 mahasiswa King Saud University menemukan bahwa tingkat kecemasan berhubungan kuat dengan tingginya tingkat stres. Hal ini tercermin dari meningkatnya reaksi emosional seperti rasa takut, yang pada akhirnya

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

memengaruhi pola makan individu dan memicu perilaku *emotional eating*. Frekuensi makan mengacu pada seberapa sering seseorang makan dalam sehari, yang biasanya mencakup sarapan, makan siang, makan malam, serta camilan. Jumlah makan menunjukkan seberapa banyak makanan yang dikonsumsi dalam setiap kali makan. Sisi biologis pengaruh gizi berkaitan erat dengan aspek fisiologis tubuh, pada hormon pengatur lapar dan kenyang (Kemkes RI, 2013).

Faktor biologis juga dapat dipengaruhi oleh kondisi tubuh tertentu, misalnya peran hormon leptin dalam menciptakan rasa kenyang. Tubuh manusia secara alami mengatur berbagai proses agar tercapai keseimbangan internal (homeostasis), termasuk keseimbangan energi dan penggunaannya. Hormon leptin merupakan protein yang diproduksi oleh jaringan lemak (adiposa), yang berperan penting dalam mengendalikan asupan makanan dan pengeluaran energi. Leptin mengirimkan sinyal ke bagian hipotalamus di otak untuk mengurangi rasa lapar dan meningkatkan pembakaran energi. Ketika jumlah lemak dalam tubuh bertambah, produksi leptin pun meningkat, yang kemudian menekan nafsu makan dan mendorong tubuh untuk menggunakan lebih banyak energi (Brownell and Fairburn, 2002). Pengaruh Psikologis terhadap gizi dan kesehatan memiliki hubungan terhadap mental seseorang dalam melakukan pemilihan makanan dan zat gizi apa yang akan dikonsumsinya. Hal ini juga dipengaruhi oleh pengalaman, pola asuh saat kecil, mood, tingkat stres, dan pengetahuan orang tersebut terhadap makanan. Pengaruh Sosial berhubungan dengan gizi dan kesehatan terkait dengan proses pembelajaran sosial, *associative learning*, media, dan iklan (Swamilaksita dan Novianti, 2023).

Berbagai elemen berperan dalam regulasi pola konsumsi makanan. Elemen- elemen tersebut berfungsi mengatur agar konsumsi gizi diselaraskan untuk menjaga keseimbangan perubahan penggunaan energi dalam suatu jangka waktu. Sejumlah substansi kimiawi yang terdapat dalam sirkulasi darah beroperasi sebagai penanda kondisi gizi pada tubuh sehingga memiliki peran krusial dalam pengaturan asupan makanan (Rejeki dan Prasetya, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Prahestyningrum dan Sutejo (2017) mengindikasikan bahwa stres menjadi salah satu pemicu peningkatan hormon kortisol yang merupakan stimulan berupa konsumsi makanan secara berlebihan disertai dengan pembentukan jaringan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

adiposa di beberapa bagian tubuh. Proses metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein, hormon kortisol memiliki fungsi penting dimana kortisol berperan meningkatkan konsentrasi glukosa dalam darah yang kemudian akan menstimulasi sekresi insulin dan menghambat masuknya glukosa ke dalam jaringan otot (Guyton and Hall, 2008).

Berdasarkan penelitian Scott dan Johnstone (2012), terdapat beberapa faktor yang mendorong seseorang melakukan *emotional eating*, antara lain: 1) *Cortisol cravings*, kondisi stres yang berkelanjutan dapat mengakibatkan elevasi hormon kortisol, yang kerap dikaitkan dengan fluktuasi emosi yang cepat dan intens. Meskipun kortisol memiliki fungsi positif bagi tubuh, kadar berlebih justru berisiko menimbulkan gangguan kesehatan, seperti intensifikasi stres; 2) Aspek sosial dalam konsumsi makanan, ketika mengalami stres, individu cenderung mencari dukungan sosial sebagai mekanisme untuk mereduksi tekanan yang dialami; 3) Kondisi kecemasan dan kegelisahan, dalam keadaan stres atau cemas, individu dapat mengalami apa yang disebut sebagai kegelisahan oral (*orally fidgety*), seperti menggigit kuku atau menggeretakan gigi. Perilaku semacam ini terkadang berakhir pada aktivitas makan, meskipun tidak ada sensasi lapar. Makanan ringan atau minuman dengan kadar gula tinggi sering menjadi pilihan untuk mengalihkan kecemasan dan membuat mulut tetap aktif; 4) Pengaruh pola asuh masa kecil, pada masa perkembangan anak, orang tua sering menggunakan makanan sebagai bentuk penghargaan atau sanksi dalam proses pendidikan. Pola ini kemudian terinternalisasi hingga dewasa, dimana individu mengasosiasikan makanan dengan rasa nyaman dan kebahagiaan. Pelaku *emotional eating* sering memilih jenis makanan tertentu yang memberikan rasa aman dan nyaman sebagai strategi untuk mengatasi perasaan; 5) Peluapan emosi (*Stuffing emotions*), makanan kerap dipilih untuk memberikan ketenangan atau memitigasi emosi negatif, seperti kemarahan, kecemasan, atau ketakutan. Meskipun aktivitas makan dapat mengalihkan perasaan tersebut, hal ini tidak menyelesaikan akar masalah yang mendasari emosi tersebut.

Rentang nilai skor EADES berkisar dari 24 hingga 120 (Syarofi dan Muniroh, 2020) dengan klasifikasi *emotional eating* (Skor < 72.6) dan bukan *emotional eating* (skor ≥ 72.6). Evaluasi *emotional eating* menggunakan instrumen

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress (EADES) yang dikonstruksi oleh Ozier *et al.* (2007).

2.5. Hubungan Stres Akademik dengan Status Gizi

Hubungan antara stres akademik dan *emotional eating* telah menjadi subjek penelitian yang signifikan di kalangan ilmuwan. Secara umum, stres akademik dapat memicu perilaku *emotional eating*, yaitu makan sebagai respons terhadap emosi negatif seperti cemas, marah, atau sedih (Mellin, 2019). Mekanisme coping yang sering digunakan untuk meredakan ketegangan emosional yang diakibatkan oleh tekanan akademik dan berbagai studi menunjukkan bahwa stres akademik berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan *emotional eating* (Taitz, 2012).

Tingkat stres yang berlebihan yang mengakibatkan seseorang memilih untuk mengonsumsi banyak makanan yang dinilai dapat menurunkan atau meredakan stres, seperti makanan manis dan tinggi lemak jenuh dan masalah gizi yang sering dikaitkan dengan pengaruh emosi dan suasana hati pada pilihan dan asupan makanan, yaitu obesitas (Swamilaksita dan Novianti, 2023). Konsumsi makronutrien yang kurang atau berlebihan dapat menyebabkan dampak buruk bagi kesehatan dan secara khusus, asupan kalori berlebih yang kronis dan penambahan berat badan dihindari untuk mengurangi risiko obesitas dan kondisi terkaitnya serta asupan protein yang optimal untuk meminimalkan risiko sarkopenia, terutama pada populasi lanjut usia (Espinosa Salas dan Gonzalez Arias, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Gusni dan Maisa (2022) merupakan studi kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yang dilaksanakan di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, Padang, Sumatera Barat, selama periode Februari hingga Agustus 2022. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 82 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *proportional random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner, yakni instrumen *Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress (EADES)* serta *Student-Life Stress Inventory (SSI)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden (48,8%) memiliki kecenderungan terhadap perilaku *emotional eating*. Perilaku tersebut ditemukan pada separuh mahasiswa dengan tingkat stres berat (50%), lebih dari separuh pada mahasiswa dengan stres sedang (56,1%), dan

sebagian kecil pada mereka yang mengalami stres ringan (20%).

Penelitian Amanah (2022) meneliti hubungan antara tingkat stres dan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan (FK-KMK) UGM selama masa pandemi COVID- 19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 30% responden berada dalam kategori stres dan 54,1% di antaranya mengalami *emotional eating*. Uji *chi-square* yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara angkatan mahasiswa dengan tingkat stres, dengan nilai *p* sebesar 0,007. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Spearman-rho* dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan perilaku *emotional eating*, dengan nilai *p* < 0,05. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu yang mengalami stres memiliki risiko 3,1 kali lebih tinggi untuk terlibat dalam perilaku *emotional eating* sebanyak 30% responden diketahui mengalami stres, sementara 54,1% menunjukkan kecenderungan terhadap *emotional eating*, oleh karena itu, diperlukan upaya alternatif dalam mengelola stres, seperti kegiatan yang lebih sehat dan produktif, sebagai strategi untuk menghindari konsumsi makanan yang kurang sehat, yang tercatat cukup tinggi sebesar 14,8%.

2.6. Hubungan *Emotional Eating* dengan Status Gizi

Emotional eating adalah perilaku makan yang dipicu oleh emosi negatif seperti kecemasan, kesedihan, kesepian, depresi, atau rasa putus asa (Van Strien *et al.* 2012). Ketika emosi negatif muncul, otak mengalami peningkatan aktivitas dopamin, sehingga individu ter dorong untuk makan berlebihan (*overeating*) sebagai bentuk mekanisme pelarian atau penanganan stres. *Overeating* dilakukan untuk memperoleh sensasi kenyamanan secara instan, namun justru dapat mengganggu keseimbangan energi tubuh serta berdampak pada perubahan status gizi (Davis *et al.*, 2011).

Ketika seseorang mengalami stres yang tinggi, mereka cenderung mengonsumsi makanan dalam jumlah besar, khususnya makanan yang diyakini mampu meredakan tekanan emosional, seperti makanan manis atau tinggi lemak jenuh dan akibatnya kondisi ini sering dikaitkan dengan gangguan gizi yang berhubungan dengan suasana hati dan kondisi emosi, salah satunya adalah obesitas

(Gould, 2007). Secara biologis, asupan gizi memengaruhi proses fisiologis tubuh, terutama yang melibatkan kerja hormon yang mengatur rasa lapar dan kenyang. Faktor hormonal tertentu, seperti hormon leptin, berperan penting dalam memberi sinyal rasa kenyang. Tubuh secara alami melakukan pengaturan untuk mencapai kondisi seimbang atau homeostasis, termasuk dalam hal keseimbangan energi dan penggunaannya (Kemkes RI, 2013).

Pengaruh Psikologis terhadap gizi dan kesehatan memiliki hubungan terhadap mental seseorang dalam melakukan pemilihan makanan dan zat gizi apa yang akan dikonsumsinya, hal ini juga didukung oleh pengalaman, pola asuh saat kecil, mood, tingkat stres, dan pengetahuan orang tersebut terhadap makanan dan berbagai ide lain yang menjadi satu dalam menentukan perilaku seseorang (Swamilaksita dan Novianti, 2023). *Emotional eating* terjadi karena seseorang ingin melarikan diri dari kesadaran diri negatif (*self-awareness*) atau tekanan batin yang intens. Makanan menjadi distraksi cepat dari rasa bersalah, malu, atau kecemasan (Heartherton and Baumeister, 2021). Penelitian Tomiyama (2012) pada 63 wanita pascamenopause yang sehat di rumah sakit Universitas California, San Francisco (UCSF) menunjukkan bahwa perubahan kadar leptin yang terjadi akibat stres akut dapat memengaruhi perilaku makan, khususnya konsumsi makanan manis dan berlemak sehingga peningkatan leptin selama stresor dapat mengurangi keinginan untuk mengonsumsi *comfort food*, yang berpotensi menjadi mekanisme fisiologis dalam mengatur asupan makanan setelah stres.

Penelitian Roziqil dan Puteri (2024) terhadap 109 mahasiswa dari Program Studi Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai menemukan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku *emotional eating* dan status gizi. Hasil uji chi-square, diperoleh nilai *p* sebesar 0,003 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa *emotional eating* memiliki kontribusi terhadap perubahan status gizi pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional*, serta mengandalkan instrumen berupa kuesioner *emotional eating* dan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan laporan, penyusunan laporan, penulisan kritis atau tinjauan suatu masalah.
- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2.7. Kerangka Pemikiran

Mahasiswa berada dalam fase *emerging adulthood*, yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa yang umumnya terjadi pada rentang usia 18 hingga 25 tahun. Pada tahap ini, individu mulai mengeksplorasi identitas dirinya, termasuk dalam hal percintaan, pekerjaan, serta cara pandangnya terhadap kehidupan. Masa ini kerap diwarnai berbagai tantangan, seperti kesulitan mengatur waktu dan beban tugas akademik yang menumpuk. Jika tidak mampu beradaptasi, kondisi ini dapat menimbulkan stres pada mahasiswa.

Sisi psikologis pada kondisi mental sangat memengaruhi pola konsumsi makanan serta jenis zat gizi yang dipilih. Faktor-faktor seperti pengalaman masa lalu, pola asuh sejak kecil, suasana hati, tingkat stres, serta pengetahuan tentang makanan turut membentuk perilaku makan seseorang. Misalnya, saat merasa bahagia, seseorang bisa saja makan lebih banyak dibandingkan saat sedang sedih, atau sebaliknya. Selain itu, pemahaman mengenai tahapan perkembangan, usia, serta komposisi gizi seimbang juga memengaruhi pilihan makanan individu.

Stres akademik yang berlebihan dapat mendorong seseorang untuk mengonsumsi makanan tertentu, khususnya makanan manis dan tinggi lemak, sebagai cara untuk mengurangi tekanan emosional. Kondisi ini dapat berujung pada masalah gizi, seperti kelebihan berat badan atau obesitas, yang erat kaitannya dengan pengaruh emosi dan mood terhadap preferensi dan asupan makanan.

Emotional eating adalah perilaku makan yang terjadi bukan karena rasa lapar secara fisik, melainkan sebagai respons terhadap emosi negatif seperti kecemasan, kesedihan, atau stres. Stres yang bersifat akademik dapat memicu seseorang untuk makan sebagai bentuk mekanisme coping dalam menghadapi tekanan emosional, karena makanan dianggap mampu memberikan rasa nyaman secara instan.

Asupan makanan yang berlebihan, terutama tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya, dapat menyebabkan status gizi berlebih hingga obesitas. Padahal, status gizi yang seimbang sangat penting untuk menjaga kondisi kesehatan. Ketidakseimbangan dalam gizi dapat memicu berbagai dampak, seperti gangguan pertumbuhan, masalah psikososial, gangguan sistem pernapasan, obesitas, bahkan penyakit degeneratif lainnya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

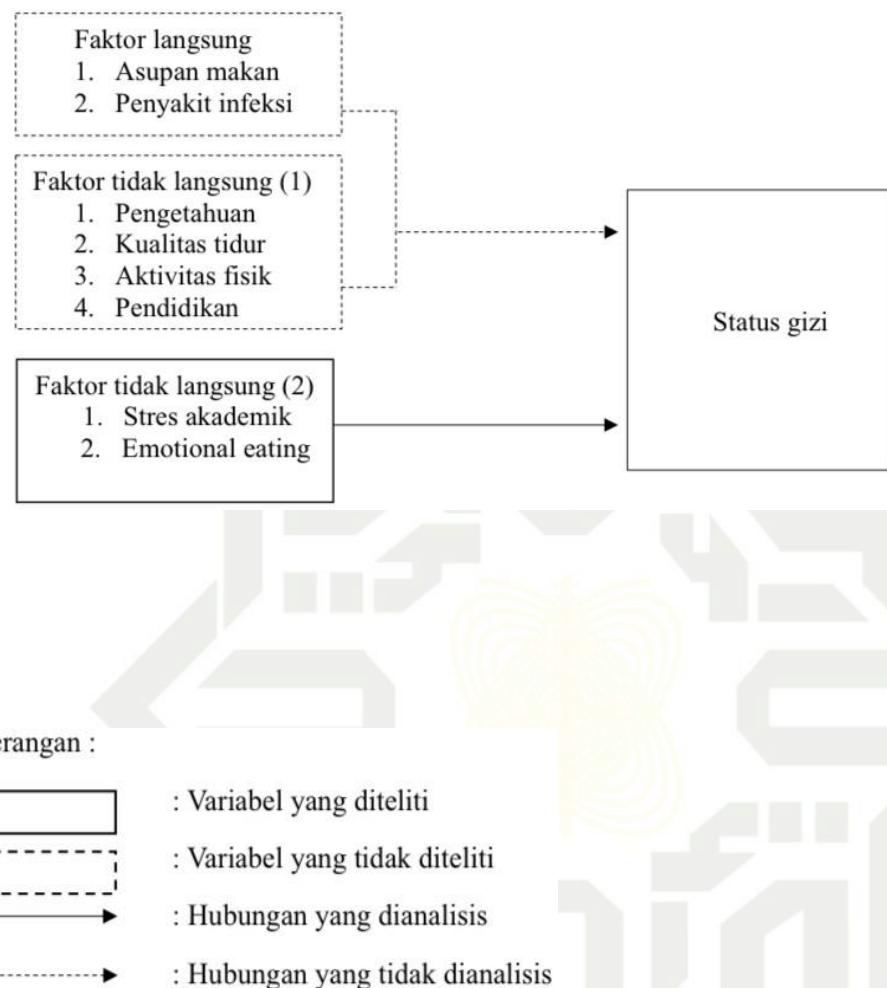
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

@Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi.



Gambar 1. Kerangka Pemikiran

III. MATERI DAN METODE PENELITIAN

3.1. Waktu dan Tempat

Penelitian dilaksanakan pada Bulan Desember 2024 dan bertempat di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

3.2. Desain Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode observasional dan rancangan *cross sectional study*. Rancangan *cross sectional* merupakan studi yang dilakukan dalam satu waktu tertentu tanpa adanya tindak lanjut atau pengamatan lanjutan terhadap responden. Data dari variabel stres akademik, *emotional eating*, dan status gizi dikumpulkan secara serentak dalam satu waktu pengambilan data.

3.3. Definisi Operasional

Definisi operasional menjelaskan data variabel serta pengukuran yang akan digunakan pada penelitian. Definisi operasional dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1. Definisi Operasional

| No | Variabel | Definisi Operasional | Alat Ukur | Skala Ukur | Hasil Ukur |
|----|----------------|--|---|------------|--|
| | Stres Akademik | Stres akademik adalah kondisi ketika seseorang mengalami tekanan dan rasa tidak nyaman karena beban akademik yang tinggi maupun ekspektasi tinggi terhadap prestasi akademik | Kuesioner <i>Perceived Academic Stress Scale</i> (PASS) | Ordinal | 1. Lower level: skor 18-45 2. High level: skor 46-90 (Widianti dan Dewi, 2020) |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

| No | Variabel | Definisi Operasional | Alat Ukur | Skala Ukur | Hasil Ukur |
|----|-------------------------|--|--|------------|--|
| 2 | <i>Emotional Eating</i> | <i>Emotional eating</i> adalah perilaku makan seseorang yang berlebihan sebagai respon dari timbulnya emosi | Kuesioner <i>The eating and appraisal due to emotions and stress</i> (EADES) | Ordinal | 1. Normal: 0- 23 2. Ringan: 24- 71 3. Sedang: 72- 86 4. Berat: 87- 94 5. Sangat Berat: 95- 120 (Syarofi dan Muniroh, 2020) |
| 3 | Status Gizi | Penilaian status gizi pada penduduk di atas 18 tahun yang dinilai dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Indikator status gizi yang digunakan berdasar pada pengukuran antropometri berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) yang disajikan dalam bentuk IMT (Kemkes RI, 2023). | Timbangan digital dan Microtoice | Ordinal | 1. Wasting: $<18,5 \text{ kg/m}^2$ 2. Normal: $\geq 18,5 - <25,0 \text{ kg/m}^2$ 3. Overweight: $\geq 25,0 - <27,0 \text{ kg/m}^2$ 4. Obesitas: $\geq 27,0 \text{ kg/m}^2$ (Kemkes RI, 2023). |

3.4. Metode Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian adalah menggunakan sampling sistematis dengan teknik sampel probabilitas, kemudian menurut Sugiyono (2019) sampling sistematis adalah salah satu teknik dalam sampling probabilitas, sampel dipilih berdasarkan pola tertentu yang sistematis dari daftar populasi. Teknik ini sering digunakan jika data populasi sudah tersusun dalam suatu daftar atau urutan tertentu.

1. Populasi

Populasi penelitian seluruh mahasiswa aktif program S1 Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang terdaftar pada tahun 2021-2024, dengan jumlah total 1.085 orang, yang diperoleh dari data akademik pada Desember 2024.

2. Sampel

Sampel merujuk pada objek yang diteliti dan dianggap dapat mewakili keseluruhan populasi dengan kriteria responden dalam penelitian ini adalah :

- Mahasiswa aktif Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau tahun 2021-2024
- Tidak sedang melakukan diet.
- Kaki tidak berbentuk O (*Genu Varum*) atau X (*Genu Valgum*)
- Berusia ≥ 18 tahun.
- Bersedia menjadi responden penelitian

Apabila jumlah populasi (N) diketahui, maka teknik pengambilan sampel data menggunakan rumus Lemeshow (1997).

$$n = \frac{z^2 \frac{\alpha}{2} \cdot p (1-p)N}{d^2 (N-1) + z^2 \frac{\alpha}{2} \cdot p (1-p)}$$

Keterangan:

- | | |
|----------------|--|
| N | = jumlah populasi |
| n | = jumlah sampel yang diperlukan |
| $z^2 \alpha/2$ | = nilai z pada derajat kepercayaan $1-\alpha/2$ (1,64) |
| p | = proporsi yang diteliti = 0,408 |
| d | = Tingkat kepercayaan atau ketepatan yang diinginkan (0,1) |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

$$n = \frac{(1,64)^2 \cdot (0,408) \cdot (1-0,104) \cdot 1.085}{(0,1)^2 \cdot (1.085-1) + (1,64)^2 \cdot (0,1) \cdot (1-0,408)}$$

$$n = \frac{704,85}{11,48}$$

$$n = 61,39 = 61$$

Pada saat keadaan yang tidak menentu, peneliti mengantisipasi adanya *drop out*, maka perlu dilakukan koreksi terhadap besar sampel tetap terpenuhi dengan rumus berikut ini.

$$\begin{aligned} n^1 &= \frac{n}{1-f} \\ n^1 &= \frac{61}{1-0,1} \\ &= \frac{61}{0,9} \\ &= 67,7 = 68 \end{aligned}$$

Keterangan: n = besar sampel

f = perkiraan proporsi *drop out*

Berdasarkan uraian diatas, sampel yang digunakan dalam penelitian yaitu sebanyak 68 responden dengan estimasi *drop out* 10%.

3.5. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data sehingga hasil yang diperoleh dapat diolah secara sistematis dan akurat. Penelitian ini menggunakan instrumen yang digunakan meliputi:

1. Kuesioner *Perceived Academic Stress Scale* (PASS) yang awalnya dikembangkan oleh Bedewey dan Gabriel (2015), kemudian diterjemahkan dan dimodifikasi oleh Widianti dan Dewi (2020). Skala ini memiliki reliabilitas yang cukup tinggi dengan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,86 pada versi aslinya.
2. Kuesioner *Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress* (EADES) yang dikembangkan oleh Ozier *et al.* (2007). Instrumen ini telah melalui proses alih bahasa serta pengujian validitas dan reliabilitas oleh Syarofi dan Muniroh (2020), dengan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,949.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. © Hak Cipta milik **INSTITUT ISLAMIC UNIVERSITY SULTAN SYARIF HASIM RIAU**
3. Timbangan digital dengan tingkat ketelitian 0,1 kg, digunakan untuk mengukur berat badan responden secara akurat.
 4. Alat ukur tinggi badan (*Microtoise*) dengan ketelitian hingga 0,1 cm, digunakan untuk mengukur tinggi badan responden.

3.6. Analisis Data

3.6.1 Jenis Data yang Dikumpulkan

Data primer dalam penelitian ini mencakup informasi mengenai karakteristik responden seperti tanggal lahir, usia, jenis kelamin, tingkat stres akademik, *emotional eating*, serta status gizi yang diukur melalui berat dan tinggi badan mahasiswa. Seluruh data tersebut diperoleh secara langsung dari responden. Sementara itu, data sekunder dalam penelitian ini mencakup informasi mengenai jumlah mahasiswa aktif yang terdaftar pada Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Rincian jenis data serta metode pengumpulannya ditampilkan dalam Tabel 3.2.

Tabel 3.2 Jenis dan Cara Pengumpulan Data.

| Variabel | Jenis Data | Pengumpulan Data |
|-------------------------|------------|---|
| Jumlah Mahasiswa | Sekunder | Data dari bagian akademik |
| Karakteristik responden | Primer | Kuesioner |
| Stres Akademik | Primer | Kuesioner |
| <i>Emotional eating</i> | Primer | Kuesioner |
| Status Gizi | Primer | Pengukuran tinggi badan dan Berat badan |

Berdasarkan Tabel 3. menunjukkan bahwa variabel stres akademik dan *emotional eating* didapatkan dengan menggunakan kuesioner. Variabel status gizi dilakukan pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoice* dan berat badan menggunakan timbangan digital. Penentuan status gizi responden menggunakan indikator IMT. Pengumpulan data dalam penelitian dilakukan oleh 8 enumerator. Proses pengumpulan data selama penelitian, yaitu: 1). Responden yang telah memenuhi kriteria inklusi penelitian berada dalam ruang pada program studi Psikologi, 2). Peneliti utama menjelaskan tujuan dari penelitian, manfaat yang diperoleh, serta pengisian *informed consent* oleh masing-masing responden, 3). Peneliti membagikan *informed consent* kepada seluruh responden yang hadir, 4).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Informed consent yang telah diisi dan ditanda tangani oleh responden dikumpulkan kembali, 5). Kemudian enumerator melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan, 6). Enumerator memberikan kuesioner karakteristik responden, stres akademik dan *emotional eating* yang akan diisi oleh setiap responden, 7). Responden mengumpulkan lembaran kuesioner yang telah diisi kepada enumerator. Proses pengolahan menggunakan sistem komputerisasi. Data yang telah dikumpulkan selanjutnya diolah dan dianalisis melalui beberapa tahapan, yang meliputi penyuntingan data (*editing*), pemasukan data ke dalam tabel (tabulasi), dan analisis data. Proses analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak Microsoft Excel 2010 for Windows serta *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) for Windows 26 version*.

Stres akademik diukur menggunakan *Perceived Academic Stress Scale (PASS)* yang dikembangkan oleh Bedewey dan Gabriel (2015). Agar hasil penelitian dapat valid dan reliabel, penting untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan memenuhi syarat validitas dan reliabilitas, sehingga dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas (Sugiyono, 2019). Kuesioner ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya dalam penelitian yang dilakukan oleh Widianti dan Dewi (2020) dengan menghasilkan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,86 pada skala asli. Kuesioner tersebut terdiri dari 18 pertanyaan yang mencakup 13 pertanyaan positif (*favorable*) dan 5 pertanyaan negatif (*unfavorable*) terkait dengan aspek stres akademik mahasiswa. Untuk pertanyaan *favorable*, jawaban dengan skor sangat tidak setuju (STS) diberi skor 1, tidak setuju (TS) skor 2, netral (N) skor 3, setuju (S) skor 4, dan sangat setuju (SS) skor 5. Sementara itu, untuk pertanyaan *unfavorable*, jawaban dengan skor sangat tidak setuju (STS) diberi skor 5, tidak setuju (TS) skor 4, netral (N) skor 3, setuju (S) skor 2, dan sangat setuju (SS) skor 1. Skor keseluruhan untuk stres akademik dihitung dalam bentuk poin, dengan nilai tertinggi 5 dan nilai terendah 1.

Kuesioner *Eating Appraisal due to Emotions and Stress (EADES)* terdiri dari 24 pertanyaan, yang terbagi menjadi 8 pertanyaan *favorable* dan 16 pertanyaan *unfavorable*, yang berfokus pada pola makan saat seseorang mengalami stres. Kuesioner ini memiliki rentang skor antara 5 hingga 120, dengan hasil *scoring* yang menunjukkan bahwa semakin rendah skor yang diperoleh, semakin besar

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kecenderungan individu untuk mengalami perilaku makan berlebihan ketika sedang tertekan atau emosional (Ozier *et al.*, 2007). Instrumen ini dikembangkan oleh Ozier *et al.* (2007), telah diterjemahkan serta diuji validitas dan reliabilitasnya pada mahasiswa Program Studi Gizi FKM Universitas Airlangga yang sedang menyusun skripsi dalam penelitian yang dilakukan oleh Syarofi dan Muniroh (2020), instrumen ini menghasilkan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,949.

Penilaian status gizi dilakukan melalui metode antropometri, yaitu dengan mengukur berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan dengan alat ukur microtoise. Hasil pengukuran ini digunakan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan menggunakan rumus yang mengombinasikan data tinggi dan berat badan. Kategori status gizi ditentukan berdasarkan nilai IMT, yaitu: *Wasting* jika $IMT < 18,5 \text{ kg/m}^2$, *Normal* jika $IMT \geq 18,5$ hingga $< 25,0 \text{ kg/m}^2$, *Overweight* jika $IMT \geq 25,0$ sampai $< 27,0 \text{ kg/m}^2$, dan *Obesitas* jika $IMT \geq 27,0 \text{ kg/m}^2$ (Kemkes RI, 2023).

1. Analisis Univariat

Setelah proses tabulasi data selesai, dilakukan analisis statistik deskriptif menggunakan perangkat lunak *Statistical Program for Social Science* (SPSS) versi 26.0 for Windows. Analisis univariat ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai setiap variabel dalam penelitian, termasuk karakteristik responden serta variabel bebas seperti stres akademik dan *emotional eating*, maupun variabel terikat, yaitu status gizi.

2. Analisis Bivariat

Untuk mengetahui hubungan antara dua kelompok variabel, baik independen maupun dependen, digunakan uji korelasi *Spearman Rho*. Uji ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara variabel stres akademik dan *emotional eating* (sebagai variabel bebas) dengan status gizi (sebagai variabel terikat). Pengambilan keputusan ditentukan berdasarkan nilai signifikansi. Jika nilai p lebih besar dari α (0,1), maka H_0 diterima dan berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan. Sebaliknya, jika p lebih kecil dari α (0,1), maka H_0 ditolak dan dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel yang diuji.

V. PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik terhadap status gizi ($p= 0,035$; $r = 0,257$) dan terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* terhadap status gizi ($p= 0,01$; $r = 0,306$). Keduanya memiliki hubungan yang positif (searah) yang berarti semakin tinggi stres akademik dan *emotional eating* maka semakin tinggi status gizi.

5.2. Saran

Setiap mahasiswa berpeluang untuk mengalami stres akademik yang disebabkan oleh tekanan, harapan, dan beban dalam lingkungan akademik. Maka disarankan agar lebih mengenali sumber stres akademik yang dihadapi dan mengembangkan strategi *coping* yang adaptif untuk mengelola stres, seperti melakukan aktivitas fisik, meditasi, atau mencari dukungan sosial.

Penting untuk meningkatkan kesadaran tentang pola makan yang sehat terutama dalam situasi stres serta menemukan strategi yang tepat sebagai coping mechanism untuk mencegah *emotional eating* yang berlebihan yang dapat memengaruhi status gizi.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menguji faktor lain yang dapat menyebabkan *emotional eating* (pengetahuan gizi, kualitas tidur, aktivitas fisik) yang dapat mempengaruhi status gizi pada mahasiswa.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR PUSTAKA

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Abdurrachim, R., E. Meladista., dan R. Yanti. 2018. Hubungan *body image* dan sikap terhadap makanan dengan pola makan mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*, 41(2): 117- 124.
- Adam, T. C., dan E.S. Epel. 2007. Stress, eating, and the reward system. *Physiology Behavior*. *Journal Internasional*, 91(4): 449-458.
- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 337 hal.
- Amanah, K. 2022. Hubungan Stres dengan *Emotional Eating* Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan pada Masa Pandemi Covid-19. *Sripsi*. Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.
- Agustiningsih, N. 2019. Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Ners and Midwifery*, 6(2): 241–250.
- Al-Musharaf, S. 2020. Prevalence awend predictors of emotional eating among healthy young saudi women during the COVID-19 pandemic. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*, 12(10): 1–17. <https://doi.org/10.3390/nu12102923>.
- Angesti, A. N. dan R.M. Manikam. 2020 Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin, *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1): 1–14.
- Anversa R.G., M. Muthmainah., D. Sketriene , A. Gogos., P. Sumithran., RM. Brown. 2021. A Review of Sex Differences in the Mechanisms and Drivers of Overeating. *Journal Front Neuroendocrinol*, 6(3): 09-41. <https://doi: 10.1016/j.yfrne.2021.100941>.
- Atkinson, R. L., R. C. Atkinson., E. E. Smith, and D. J. Bem. 2003. *Introduction to Psychology* (13th ed.). New York: Harcourt Brace. 712 p.
- Arieska, P.K., dan N. Herdiani. 2020. Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4 (2): 203-211.
- Aryani, F. 2016. *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Jakarta : Edukasi Mitra Grafika. 214 p.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. 2023. *Survei Kesehatan Indonesia dalam angka*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski.2023>. Diakses pada 1 Januari 2025.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Beck, M. 2000. *Ilmu Gizi dan Diet*. Yogyakarta. Yayasan Essentia Medica. 346 hal.
- Bedewey, D. and A. Gabriel. 2015. Examining perceptions of academic stres and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health psychology open*, 2(2): 1-9. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>.
- Bennet, P. 2003. *Abnormal and Critical Psychology*. An Introductory Textbook. Philadelpia : Open Uniwersity Press. 544 p.
- Brizendine, L. 2006. *The female brain*. Morgan Road Books. 210 p.
- Brownell, K. D., and C. G. Fairburn., 2002. *Eating Disorders and Obesity: A Comprehensive Handbook* (2nd ed.). The Guilford Press. 624 P.
- Chen, D. U., M. Adjepong., M. Zan., M. C. H. Cho., M. J. Fenton., J. I. Hsiao., P. Y. Keaver., L. Lee., H. Ludy., M. J. Shen., W. Swee., W. C. S. J. Thrivikraman., F. Amoahagyei., D. Kanter., E. Wang., W. Tucker., and R. M. Cho. 2022. Gender Differences in the Relationships between Perceived Stress, Eating Behaviors, Sleep, Dietary Risk, and Body Mass Index. *Nutrients*. 14(5): 10- 45. <https://doi.org/10.3390/nu14051045>
- Chawner, L. R, and M. L. Filippetti. 2024. A developmental model of emotional eating. *Developmental Review*, 10(1): 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2024.101133>
- Darmaningtyas. 2004. *Pendidikan yang Memiskinkan*. Yogyakarta: Galangpress. 312 hal.
- Davis, J. R., D. L Choi., J. D. Schurdak., M. F. Fitzgerald., and D. J. Clegg. 2011. Leptin regulates energy balance and motivation through action at distinct neural circuits. *Biological Psychiatry Journal*, 69(7): 663–670. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2010.11.020>
- Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Gramedia Pustaka. Jakarta. 1011 hal.
- Depkes RI. 2017. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. Jakarta. Kementerian Kesehatan RI.
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Cetakan Kedua. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Eagly, A. H., dan W. Wood. 2012. Social role theory. In P. Van Lange, A. Kruglanski, and E. Higgins. Eds. *Handbook of Theories of Social Psychology*. SAGE Publications. 257 p.

Espinosa S. S, and M. G. Arias. 2023. *Nutrition: Macronutrient Intake, Imbalances, and Interventions*. In StatPearls. StatPearls Publishing. 20 p.

Ferrari, J. R. 2010. *Still procrastinating? The no regrets guide to getting it done*. 1st ed. John Wiley and Sons. 244 p.

Fikawati, S., A. Syafiq, dan A. Veratamala. 2017. *Gizi anak dan remaja*. Ed. 1. Cet.1. Depok. Rajawali Pers. 348 hal.

Finch L., L. T. Hofsneider, and A. J. Tomiyama. 2019. Nutrition in the Prevention and Treatment of Abdominal Obesity Stress-Induced Eating Dampens Physiological and Behavioral Stress Responses. . *African Journal Online*, 1(3): 175–187.

Fitriyani. L. 2023. Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Si Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung. Semarang.

Gadzella, B., dan W. Masten. 2015. An analysis of the categories in the student- life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1): 1- 10.

Ghozali, I. 2018. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro. 490 hal.

Gibson E.L. 2012. The Psychobiology of Comfort Eating Implications for Neuropharmacological Interventions. *Behavior Pharmacol*, 2(3): 442–460. doi: 10.1097/FBP.0b013e328357bd4e

Goldbacher, E. M., H. E. Grunwald., C. A. Lagrotte., A. A. Klotz., T. L. Oliver., K. L. Musliner., S.S. Vanderveur, and G. D. Foster. 2012. Factor structure of the Emotional Eating Scale in overweight and obese adults seeking treatment. *Appetite*, 59(2): 610– 615. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.04.005>.

Gould, R. 2007. *Shrink yourself: Break free from emotional eating forever*. Wiley: Trade Paper Press. 288 p.

Graves, B. S., M.E. Hall., C. Dias-Karch., M.H. Haischer., and C. Apter. 2021. Gender differences in perceived stress and coping among college students. *Journal Internasional*, 3(2): 4-9. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>

Gusni, E., S. Susmiati., dan E.A. Maisa. 2022. Stres dan *Emotional Eating* pada Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan. *Jurnal Ilmiah*, 18(2): 155-161.

Guyton. A. C, dan J. E. Hall. 2008. *Buku ajar fisiologi kedokteran, edisi ke-6*. Jakarta: EGC. 800 P.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Hanurawan, F. 2010. *Psikologi Sosial: Suatu Pengantar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 214 hal.
- Hardinsyah, P, dan I.D.N. Supariasa. 2016. *Ilmu Gizi Teori Aplikasi*. Jakarta: EGC. 621 hal.
- Harjatmo, T.P., H.M. Par'i, dan S. Wiyono.2017. *Buku Ajar Penilaian Status Gizi*. Jakarta. 309 hal.
- Heatherton, T. F., and Baumeister, R. F. 2021. Binge eating as an escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86–108. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.86>
- Hurlock. 2003. *Psikologi perkembangan*. Terjemahan: Istiwidayanti, Soedwarjo. Jakarta. Erlangga. 205 hal.
- Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. 2017. *Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. doi : ISSN 2442-7659.
- Kemenkes RI. 2018. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Risksesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemenkes RI. 2023. *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan RI
- Kemenkes RI. 2024. *Survei Kesehatan Indonesia 2023: Dalam Angka*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Laili, N. 2023. Hubungan stres kerja, emotional eating, dan pola konsumsi makan dengan status gizi pada pegawai Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo. Semarang.
- Lazarus, R. S., Folkman, and Susan. 2015. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York. Springer Publishing Company. 458 hal.
- Macht, M. 2008. How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite World Journal of Medical Sciences*, 50(1): 1– 11. <https://doi.org/10.1016/j.ap- pet.2007.07.002>
- Mandal, A. B. 2004. *Nutrition and Disease Management of Poultry*. Lucknow. International Book Distributing Company. Publishing Division. 370 hal.

- Miliandani, D., dan Z. Meilita. 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 Ilmiah*, 7(1): 31-43.
- Mellin, L. 2019. *The Stress Eating Solution: A Proven, Neuroscience Method for Ending Overeating*. EBT Inc Publishing. 330 p.
- Meule, A., J. Reichenberger, and J. Blechert. 2018. Development and preliminary validation of the Salzburg Emotional Eating Scale. *Frontiers in Psychology*, 9(88): 13-15 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00088>.
- Mulyasa, E. 2013. *Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 231hal.
- Mursal. 2024. *Teori-Teori Stres Akademik dan Motivasi Dalam Pembelajaran*. Pustaka Amma Alamia. Bogor. 129 p.
- Mursidah, I. S., F. N. M. Siregar., dan A. E. Damayanti. 2024. Hubungan *Emotional Eating* dengan Status Gizi pada Remaja SMAS Muhammadiyah 02 Medan. *Jurnal Implementasi Husada*, 5(2): 112-119.
- Nevid, J. S. 2021. *Masa Remaja dan Masa Dewasa: Konsepsi dan Aplikasi Psikologi*. Nusamedia. 201 hal.
- Nugroho, R. F. 2018. Hubungan Stres Psikososial, Persepsi Bentuk Tubuh, Eating Disorder dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri. *Thesis*. Universitas Sebelas Maret.
- Nolenhoeksema, S. 2012. Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8(19): 161-187.
- Olejnik, S.N dan J.P. Holschuh. 2007. *College rules 2nd Edition How to study, survive, and succes*. Ten Speed Press. New York. 304 p
- Ozier, A. D., O.W. Kendrick., L.L. Knol., J.D. Leeper., M. Perko, and J. Burnham. 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. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2007.01.004>
- Papalia, D.E., S.W. Old, dan R.D. Feldman. 2008. *Human Development Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana. 983 hal.
- Parigi, D. A., K. Chen., and J. F. Gautier. 2002. Sex Differences in the Human Brain's Response to Hunger and Satiation. *Am J Clin Nutr*, 7(5): 10–22.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

- Pascarella, E. T., and P.T. Terenzini. 2005. *How college affects students: A third decade of research*. Ed. 2. Jossey-Bass. 433 p.
- Potter, P. A., and A. G. Perry. 2005. *Fundamentals of nursing* (6th ed.). Mosby Press. 176 p.
- Prahestyningrum, F, dan S. Sutejo. 2017. Hubungan Stres dengan Obesitas pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas' Aisyiyah. Yogyakarta.
- Priyoto. 2020. *Konsep Manajemen Stress*. Nuha Medika. Yogyakarta. 96 hal.
- Rejeki, P.S. dan R.E. Prasetya. 2021. *Diet Ketogenik*. Surabaya: Airlangga University Press. 158 p.
- Robbins, S. P, dan J.A. Timothy . 2016. *Perilaku Organisasi* buku 1 edisi ke- 12. Jakarta: Salemba Empat. 517 hal.
- Rohmatillah, W, dan N. Kholifah, . 2021. Stres Akademik Antara Laki-Laki dan Perempuan Siswa School From Home. *Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan Jurnal Ilmiah*, 8(1): 1-9.
- Roziqil, P., dan A. D. Puteri. 2024. Hubungan stres dan *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2023. *Plenary Health: Jurnal Kesehatan Paripurna*, 1(3): 365–371. <https://doi.org/10.37985/plenaryhealth.v1i3.633R>
- Ryan, R. M., and E. L. Deci. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1): 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Saam, Z, dan S. Wahyuni. 2019. *Psikologi Keperawatan*. Ed. 1. Jakarta: Rajawali. Pers.224 hal.
- Sagita, D.D., Daharnis, dan Syahniar. 2017. Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 1(2): 43-45.
- Sagita, D., N. , S. U. N. Fairuz., dan S. Aisyah. 2021. Perbedaan Tekanan akademik Mahasiswa Berdasar Jenis Kelamin. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 5(1): 09-16. <https://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v5il.862>
- Santrock, J.W. 2012. *Adolescence: Perkembangan Remaja* (penerjemah Adelar, S.B; saragih, S.). Jakarta : Erlangga. 607 hal.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Santrock, J. W. 2019. *Life Span Development 17th edition*. New York: McGraw-Hill. 626 p.
- Sarafino. 2011. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. Jhn Wiley Sons Publishing. 250 p.
- Schor, N., L. E. Dichtel., A. V. Gerweck., R. D. Valera., M. Torriani., K. Miller, and M. A. Bredella. 2018. Sex differences in body composition and association with cardiometabolic risk. *Endocrine Connections*, 7(7): 899–909. <https://doi.org/10.1530/EC-18-0150>.
- Scott, C. and A.M. Johnstone. 2012. Stress and eating behaviour: Implications for obesity, *Obesity Facts*, 5(2): 277–287. <https://doi.org/10.1159/000338340>.
- Setyadi, H. 2014. Hubungan Ketakutan akan Kegagalan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Negeri Semarang*, 16(3): 13-17.
- Septikasari, M. 2018. *Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhi*. UNY Press. Yogyakarta. 74 hal.
- Siallagan. 2011. *Fungsi dan Peranan Mahasiswa*. Bengkulu: UNIB. 115 hal.
- Siswoyo, D. 2007. *Ilmu pendidikan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. 177 hal.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Research and Development*. Bandung: Alfabeta. 334 hal.
- Sun, A. 2011. Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability with Chinese Students in Sun, Jiandong (Ed), Educational Stress among Chinese Adolescents: Measurement, Risk Factors and Associations with Mental Health. *Thesis*. Queensland University of Technology.
- Supariasa, I., B. Bakri, dan I. Fajar. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. 396 hal.
- Swamilaksita, P, dan A. Novianti. 2023. *Psikologi Gizi dan Kesehatan*. Depok: Penerbit Buku Raja Pers. 220 hal.
- Syarofi, Z. N, dan L. Muniroh. 2020. Apakah perilaku dan asupan makan berlebih berkaitan dengan stress pada mahasiswa gizi yang menyusun skripsi. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 15(1): 38–44.
- Taitz, J. 2012. *End emotional eating: Using dialectical behavior therapy skills to cope with difficult emotions and develop a healthy relationship to food*. New Harbinger Publications. 256 p.

- © Hak Cipta milik UIN Suska Riau**
- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Tasalim, R. dan R. Cahyani. 2021. *Stres Akademik dan Penanganannya*. Penerbit Guepedia. 148 hal
- Tilaar, H.A.R. 2002. *Membenahi Pendidikan Nasional*. Jakarta: Rineka Cipta. 184 p.
- Thawabieh, A, dan Qaisy. 2012. Assessing Stress Among University Students. *American International Journal Of Contemporary Research*, 2(1): 55-61.
- Thamaria, N. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Kemenkes RI. Jakarta. 315 hal.
- Tylka, T. L., dan A. M. K. Van Diest. 2013. The Intuitive Eating Scale-2: item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of counseling psychology*, 1(4): 137–153. <https://doi.org/10.1037/a0030893>
- Tomiyama, A. J. 2012. Leptin concentrations in response to acute stress predict subsequent intake of comfort foods. *Physiology and Behavior*, 107(1): 34– 39. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2012.07.020>
- Uyun, A. 2007. *Psikologi Gizi dan Pola Makan*. Jakarta: EGC. 220 p.
- Van Strien, T., C. P. Herman, dan M. W. Verheijden. 2012. Eating style, overeating and weight gain. A prospective 2-year follow up study in a representative Dutch sample. *Journal International Appetite*, 59(3): 782-789.
- Veronika, A. P., T. Puspitawati, and A. Fitriani. 2021. Associations Between Nutrition Knowledge, Protein-Energy Intake and Nutritional Status of Adolescents. *Journal of Public Health Research*, 10(2): 1-5. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2239>
- Weiten, W. 1995. *Psychology: Themes and variations (3rd ed.)*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co. 792 p.
- Wells, J. C. K. 2007. Sexual dimorphism of body composition. *Best Practice and Research Clinical Endocrinology and Metabolism*, 21(3): 415–430. <https://doi.org/10.1016/j.beem.2007.04.007>
- Widianti, F. P, dan D.K. Dewi. 2020. Perbedaan Perceived Academic Stress ditinjau dari Tahun Angkatan Kedua dan Ketiga pada Mahasiswa Fakultas X Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3): 37–42.
- Widyastuti, P. 2004. *Manajemen Stres*. Jakarta : EGC. 116 hal.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

- Wijayanti, A., A. Margawati, and H.S. Wijayanti. 2019. Hubungan stres, perilaku makan dan asupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. *Journal Of Nutrion College*, 8(1): 1-8.
- WHO (World Health Organization) 2004. *Appropriate Body-Mass Index for Asian Populations and Its Implications for Policy and Intervention Strategies*. The Lancet, 36(940): 157–163. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(03\)1568-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(03)1568-3).
- WHO (World Health Organization) 2010. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: WHO Press.
- WHO (World Health Organization). 2016. *World Health Statistic*. Geneva: WHO Press.
- WHO (World Health Organization). 2024. *Obesity and Overweight*. Geneva: WHO Press.
- Yusuf, S. 2012. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 220 hal.
- Zulkarnain, S., dan L. Muniroh. 2023. Hubungan Stress Akademik dan *Emotional Eating* dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3): 4112-4118.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden**PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yth;

Calon Responden

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

| | | |
|---------------|---|---------------------------------|
| Nama | : | Raisa Kamilla Maizanda |
| NIM | : | 12180323661 |
| Program Studi | : | Gizi |
| Alamat | : | Jalan Hibrida No 16, Pekanbaru. |
| No. Hp/Tlp | : | 082170314776 |

Bermaksud mengadakan penelitian dengan judul Hubungan Stres Akademik dan *Emotional Eating* terhadap Status Gizi Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Penelitian tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan pada saudara/i sebagai responden, kerahasiaan semua informasi yang diberikan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian menyelesaikan tugas akhir.

Apabila saudara/i menyetujui, maka mohon kesediaan untuk menandatangani lembaran persetujuan yang saya berikan.

Atas perhatian saudara saya ucapan terima kasih.

UIN SUSKA RIAU

Pekanbaru, Desember 2024

(Raisa Kamilla Maizanda)

**Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian****LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN**

Nama :

Umur :

Alamat:

No. Hp:

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa setelah memperoleh informasi baik secara lisan dan tulisan mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Raisa Kamilla Maizanda dan informasi tersebut telah saya pahami dengan baik mengenai manfaat, tindakan yang akan dilakukan, keuntungan dan kemungkinan ketidaknyamanan yang mungkin akan dijumpai, maka saya bersedia menjadi responden dalam penelitian. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan penuh kesadaran tanpa keterpaksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Desember 2024

Yang menyatakan,

(Nama Responden)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Lampiran 3. Biodata Responden**BIODATA RESPONDEN**

Hari/Tanggal Penelitian :

2. Nama :

3. NIM :

4. Angkatan :

5. Jenis Kelamin :

6. Usia :

7. Tanggal Lahir :

8. No. HP :

9. Berat Badan : kg

10. Tinggi Badan : cm

11. Status Gizi : (diisi oleh peneliti)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
© Hak Cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 4. Kuesioner *Emotional Eating*
Kuesioner Penelitian Skala 1
Petunjuk Pengisian

1. Pernyataan berikut merupakan pernyataan dari variabel pola makan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
3. Kuesioner terdiri dari 18 pernyataan.
4. Berilah tanda (✓) pada kolom pilihan jawaban yang paling tepat yang tersedia. Lima pilihan yang tersedia pada pernyataan ini yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).
5. Setiap pernyataan mohon diisi jawaban dengan penuh kejujuran, jangan sampai ada yang terlewatkan.

***Ket :** STS = Sangat tidak setuju, TS = Tidak setuju, N = Netral, S = Setuju, SS = Sangat setuju

| NO | PERNYATAAN | STS | TS | N | S | SS |
|-----|--|-----|----|---|---|----|
| 1. | Saya yakin dapat mengendalikan pola makan saya ketika merasa bahagia | | | | | |
| 2. | Saya makan berlebih ketika saya stress | | | | | |
| 3. | Saya suka makan berlebih ketika bersama orang lain | | | | | |
| 4. | Saya menenangkan diri saya dengan makanan | | | | | |
| 5. | Saya makan ketika saya kesal terhadap diri saya sendiri | | | | | |
| 6. | Saya yakin saya bisa mengatur pola makan saya ketika saya kelelahan | | | | | |
| 7. | Saya yakin bisa mengatur pola makan saya ketika marah | | | | | |
| 8. | Sulit bagi saya untuk berhenti makan meskipun sudah kenyang | | | | | |
| 9. | Saya yakin saya mampu mengatur pola makan saya ketika saya sedih | | | | | |
| 10. | Saya makan untuk menghindari penyelesaian masalah | | | | | |
| 11. | Saya yakin saya bisa mengatur pola makan saya ketika saya kesal terhadap diri saya sendiri | | | | | |
| 12. | Saya yakin saya bisa mengendalikan pola makan saya ketika saya kesal | | | | | |
| 13. | Saya tidak bisa mengendalikan diri saya ketika makan | | | | | |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| NO | PERNYATAAN | STS | TS | N | S | SS |
|-----|--|-----|----|---|---|----|
| 14. | Saya makan ketika saya frustasi | | | | | |
| 15. | Saya menggunakan makanan untuk mengatasi emosi saya | | | | | |
| 16. | Saya makan ketika saya lelah | | | | | |
| 17. | Saya makan ketika saya sedang marah | | | | | |
| 18. | Saya makan ketika saya sedang sedih | | | | | |
| 19. | Saya yakin saya bisa mengatur makan saya ketika saya cemas | | | | | |
| 20. | Saya bisa mengendalikan makan saya ketika saya merasa lega | | | | | |
| 21. | Saya makan ketika saya sedang cemas | | | | | |
| 22. | Saya makan ketika saya merasa lega | | | | | |
| 23. | Saya tidak mampu mengatur seberapa banyak saya makan | | | | | |
| 24. | Saya yakin dapat mengatur makan saya ketika saya frustasi | | | | | |

Sumber: Syarofi dan Muniroh (2020)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 5. Kuesioner Stres Akademik
Kuesioner Penelitian Skala II
Petunjuk Pengisian

1. Pernyataan berikut merupakan pernyataan dari variabel pola makan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
3. Kuesioner terdiri dari 18 pernyataan.
4. Berilah tanda (✓) pada kolom pilihan jawaban yang paling tepat yang tersedia. Adapun lima pilihan yang tersedia pada pernyataan ini yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).
5. Setiap pernyataan mohon diisi jawaban dengan penuh kejujuran, jangan sampai ada yang terlewatkan.

***Ket :** STS = Sangat tidak setuju, TS = Tidak setuju, N = Netral, S = Setuju, SS = Sangat setuju.

| NO. | PERTANYAAN | STS | TS | N | S | SS |
|-----|--|-----|----|---|---|----|
| 1. | Saya merasa khawatir terhadap persaingan akademik yang ketat antar teman sekelas | | | | | |
| 2. | Saya merasa khawatir jika hasil belajar tidak sesuai harapan | | | | | |
| 3. | Saya merasa stress selama ujian berlangsung | | | | | |
| 4. | Saya merasa kesulitan dengan penugasan seperti laporan praktikum | | | | | |
| 5. | Saya merasa kesulitan mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas | | | | | |
| 6. | Saya merasa tugas yang diberikan banyak dan sulit | | | | | |
| 7. | Saya merasa ada perbedaan kepadatan dan tingkat kesulitan antara di SMA dengan di Perguruan Tinggi | | | | | |
| 8. | Saya pernah menunda tugas karena merasa lelah | | | | | |
| 9. | Saya merasa soal-soal ujian selama kuliah cukup sulit dijawab | | | | | |
| 10. | Saya pernah menunda makan demi menyelesaikan tugas | | | | | |
| 11. | Harapan orang tua untuk bisa lulus dengan nilai yang memuaskan membuat saya sedikit tertekan | | | | | |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| NO. | PERTANYAAN | STS | TS | N | S | SS |
|----------------------|---|-----|----|---|---|----|
| 12. Hak Cipta | Saya merasa takut gagal dalam menyelesaikan tugas | | | | | |
| 13. Hak Cipta | Saya pernah belajar atau mengerjakan tugas hingga larut malam | | | | | |
| 14. Hak Cipta | Saya dapat memahami materi, penjelasan, atau bimbingan dari dosen | | | | | |
| 15. Hak Cipta | Saya bisa membuat keputusan kapan waktu saya yang tepat untuk membuat tugas | | | | | |
| 16. Nafsu | Saya punya cukup waktu untuk bersantai setelah mengerjakan tugas atau belajar | | | | | |
| 17. Nafsu | Saya yakin bahwa saya bisa sukses dalam karir masa depan saya | | | | | |
| 18. Nafsu | Saya yakin bahwa saya bisa menjadi mahasiswa yang sukses | | | | | |

Sumber : Widiani dan Dewi, (2020)

Lampiran 6. Surat Izin Riset

© H



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN

كلية علوم الزراعة و الحيوان

FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani Pekanbaru-Riau 28293 PO Box 1400
Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051, 562052 Website : <https://fpp.uin-suska.ac.id>

Nomor : B.7300/F.VIII/PP.00.9/12/2024
Sifat : Penting
Hal : Izin Riset

19 Desember 2024 M
17 Jumadil Akhir 1446 H

Kepada Yth:
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri
Sultan Syarif Kasim Riau

Assalamu'alaikum Wr.Wb,

Bersama ini disampaikan kepada Saudara bahwa, Mahasiswa yang namanya di bawah ini :

Nama : Raisa Kamilla Maizanda
NIM : 12180323661
Prodi : Gizi
Fakultas : Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Akan melakukan penelitian, dalam rangka penulisan Skripsi Tingkat Sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul: "Hubungan Stres Akademik dan Emotional Eating Terhadap Status Gizi pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau".

Kepada saudara agar berkenan memberikan izin serta rekomendasi untuk melakukan penelitian Pengambilan data yang berkaitan dengan penelitian yang dimaksud.

Demikian disampaikan, atas kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb
Dekan,



Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc
NIP. 19710706 200701 1 031



Dokumen ini telah ditandai tangan secara elektronik.
Token : raMaxY

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Lampiran 7. Surat Izin Uji Etik

Hal



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
جامعة السلطان سعید
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE
PROGRAM STUDI GIZI
Jl. HR Soebrantas Km 15 No.155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Kota Pekanbaru Riau. 28293
Website : <https://gizi.uin-suska.ac.id>, E-mail : gizi.suska@gmail.com

Nomor : 387/F.VIII/PP.00.9/GIZ/12/2024
Perihal : Izin Uji Etik

Pekanbaru, 19 Desember 2024

Kepada Yth,
Bapak/Ibu Ketua Komite Etik
LPPM UNIVRAB
di-
Pekanbaru

Dengan hormat,

Semoga Bapak/Ibu selalu diberikan kekuatan dan kesehatan oleh Tuhan yang Maha Esa dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Aamiin.

Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa/I Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu Ketua Komite Etik agar dapat memberikan izin untuk melakukan Uji Etik Penelitian mahasiswa sebagai berikut :

Nama : Raisa Kamilla Maizanda
NIM : 12180323661
Program Studi : Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan
Judul Penelitian : Hubungan Stres Akademik dan Emotional Eating Terhadap Status Gizi pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapan terima kasih.

Ketua Program Studi Gizi

drg. Nur Pelita Sembiring, MKM
NIP. 196909181999032002

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 8. Surat Izin Keterangan Layak Etik

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UNIVERSITAS ABDURRAHMAN WAHAB

KOMITE ETIK PENELITIAN

IZIN MENDIKNAS RI NOMOR: 75/D/O/2005

Jl. Riau Ujung No. 73 Pekanbaru, Prov. Riau, Indonesia, Kode Pos: 28292

Telepon: (0761) 38762, Fax: (0761) 859839 Website: ippm.univrab.ac.id, Email: komite.etik@univrab.ac.id

ETHICAL CLEARANCE NO. 438KEP-UNIVRAB/XII/2024

Komite Etik Penelitian Universitas Abdurrahman Wahab, setelah melakukan pengkajian atas usulan penelitian yang berjudul :

Hubungan Stres Akademik dan Emotional Eating Terhadap Status Gizi pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Peneliti Utama : Raisa Kamilla Maizanda
Anggota : -
Tempat Penelitian : Gedung Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Dengan ini menyatakan bahwa usulan penelitian di atas telah memenuhi prasyarat etik penelitian. Oleh karena itu Komite Etik Penelitian merekomendasikan agar penelitian ini dapat dilaksanakan dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Deklarasi Helsinki dan panduan yang tertuang dalam Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2017.

Pekanbaru, 24 Desember 2024
Ketua,



dr. May Valzon, M.Sc

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian

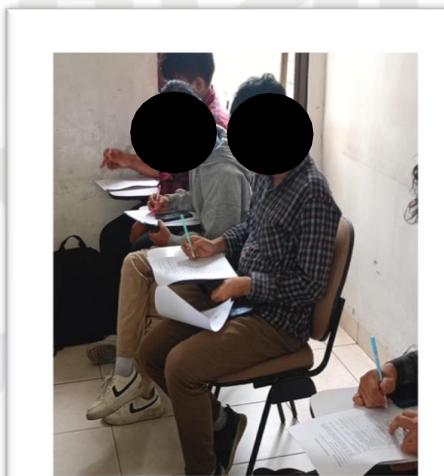
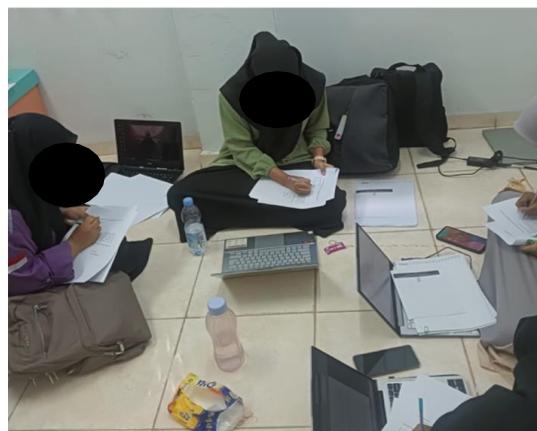
- Ha Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Penjelasan dari Peneliti Sebelum Penelitian



Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan



Pengisian Kuesioner Stres Akademik dan *Emotional Eating*