



## **Hubungan Antara Stres dengan Kejadian Emotional Eating pada Pekerja Yang Melanjutkan Pendidikan Ekstensi**

**Mentari Nur Pertiwi<sup>1</sup>, Vera Wahyuni Ulandari<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Penulisan Ilmiah, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia

Email: <sup>1</sup>mentarinertiwi@gmail.com, <sup>2</sup>veraulandari96@gmail.com

### **Abstract**

*Stress is the fourth most common noncommunicable disease in the world. Because stress has so many harmful consequences, the body defends itself as the coping stress mechanism. Emotional eating are eating behaviors that aren't triggered by physical hunger, but as a result of certain emotional impulses. Emotional eating can lead to weight gain, which can lead to chronic illness till the end. Analyzing the relationship between stress levels and the prevalence of emotional eating in extension students of the Faculty of Public Health, University of Indonesia. This study used a quantitative design with a cross-sectional research method and correlation test with a 95% confidence level ( $= 0.05$ ). According to research findings, the majority of respondents (46.4%) experienced moderate emotional eating (32 of 69 respondents). In terms of stress, the majority of the correspondents who were studying and working reported a normal stress level of 33.3% (23 out of 69 respondents). The relationship between the level of stress and the incidence of emotional eating in Extension Students FKM UI obtained a coefficient value of 0.398 with a p-value of 0.001, indicating that the two variables have a moderately strong positive relationship. There is a relation between stress levels and the incidence of emotional eating in extension students at the University of Indonesia's Faculty of Public Health.*

**Keywords:** Stress, Emotional Eating, Relationships, Worker, Education

### **Abstrak**

Stres merupakan penyakit tidak menular yang menempati peringkat nomor empat terbanyak di dunia. Karena stres mengakibatkan banyaknya dampak negatif, maka tubuh melakukan pertahanan diri yang biasa disebut dengan *coping stress mechanism*. Salah satu *coping stress mechanism* yang sering terjadi adalah *emotional eating* yaitu, aktivitas makan yang disebabkan bukan karena lapar secara fisik (atau sering disebut hunger), namun lebih disebabkan karena dorongan emosi tertentu. *Emotional eating* dapat meningkatkan kejadian kenaikan berat badan yang mengakibatkan terjadinya penyakit kronik hingga kematian. Menganalisis hubungan antara tingkat stres dan angka kejadian *emotional eating* pada mahasiswa ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian

kuantitatif dengan pendekatan penelitian *cross-sectional* dengan Uji statistik yang digunakan adalah uji korelasi dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ). Berdasarkan data penelitian ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki *emotional eating* dalam kategori sedang yaitu sebanyak 46,4% (32 dari 69 responden). Sedangkan untuk tingkat stres, kebanyakan koresponden yang sedang berkuliah dan bekerja menyatakan mereka berada pada tingkat stres yang masih normal yaitu sebesar 33,3% (23 dari 69 responden). Hubungan antara tingkat stress dan angka kejadian *emotional eating* pada Mahasiswa Ekstensi FKM UI didapatkan nilai koefisien 0,398 dengan *p-value* sebesar 0,001 sehingga dapat diartikan kedua variable memiliki hubungan dengan besar kekuatan sedang dengan arah positif. Terdapat hubungan antara tingkat *stress* dan angka kejadian *emotional eating* pada mahasiswa ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

**Kata Kunci:** Stres, *Emotional Eating*, Hubungan, Pekerja, Pendidikan

## PENDAHULUAN

Menurut WHO (World Health Organization) 2021, stres adalah setiap [L1] perubahan yang menyebabkan stres fisik, emosional, atau psikologis. Menurut WHO, lebih dari 359 juta orang di seluruh dunia menderita stres. Stres merupakan penyakit tidak menular keempat di dunia. Pada tahun 2019, WHO mengkaji kerugian ekonomi global yang disebabkan oleh masalah kesehatan mental. Hasilnya, dunia mengalami kerugian hingga 1 triliun dolar per tahun karena hilangnya produktivitas SDM yang disebabkan oleh stres.

Riskesdas, 2018 menemukan bahwa prevalensi gangguan emosional pada penduduk diatas usia 15 tahun meningkat dari 6% pada 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018. Sedangkan prevalensi penderita depresi di Indonesia tahun 2018 mencapai 6,1% dan gangguan jiwa berat, seperti *skizofrenia* meningkat empat kali lipat, dari 1,7% (2013) menjadi 7% (2018). Stres sendiri dibagi berdasarkan kondisi lingkungan yaitu stres kerja, stres sekolah, dan stres rumah.

Di Indonesia, *Health and Safety Executive* (HSE) 2018, melakukan sebuah studi terkait stres kerja dan menemukan 595.000 kasus stres dan depresi terkait pekerjaan, dengan prevalensi 1.800 per 100.000 pekerja. Stres dan depresi terkait pekerjaan menyumbang 44% dari semua masalah kesehatan terkait pekerjaan. Sedangkan menurut *American College Health Association* (ACHA), 2017 bagi mahasiswa, sebagian besar stres disebabkan oleh tekanan akademik. Di Indonesia sendiri, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik sebesar 36,7% - 71,6% Fitasari (Ambarwati et al, 2019). Selain itu, mahasiswa yang bekerja dilaporkan lebih banyak mengalami gejala kecemasan daripada mahasiswa yang tidak bekerja Fitasari (Ambarwati et al, 2019).

Menurut Priyono (2014), dampak stres dibagi dalam 3 kategori. Pertama dampak fisiologik yaitu gangguan pada organ tubuh, dampak psikologis dan dampak perilaku. Karena stres mengakibatkan banyaknya dampak negatif pada diri maka tubuh melakukan pertahanan yang disebut dengan *coping stress mechanism*. *Coping stress mechanism* adalah bagaimana individu memecahkan masalah, beradaptasi dengan perubahan, dan menanggapi situasi yang mengancam (Kelliat, BA 1999).

Salah satu *coping stress mechanism* yang sering terjadi adalah *emotional eating* yaitu, ketidakcakapan respons individu terhadap stres yang tercermin dari makan berlebihan dan dikaitkan dengan penambahan berat badan (Lazarevich et al., 2015). Orang dengan *emotional eating* tidak makan karena rasa lapar, melainkan untuk memperbaiki suasana hati dan mengurangi ketidaknyamanan yang disebabkan oleh stres (Ozier et al., 2007).

Bennett, Greene, dan Barcott (2012) mengemukakan bahwa *emotional eating* cenderung tidak sehat karena makanan yang biasanya dipilih untuk memperbaiki suasana hatinya adalah jenis yang berkalori tinggi atau biasa disebut dengan *comfort food*, seperti es krim, kue, cokelat, keripik, dll. Namun, makanan dengan label ‘*comfort food*’ biasanya memiliki kandungan lemak, garam, dan gula (GGL) yang cukup tinggi sehingga dapat berujung pada penyakit - penyakit degeneratif meliputi stroke, diabetes mellitus, jantung, kanker hingga kematian.

Berdasarkan paparan diatas, peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian perihal hubungan tingkat stres dengan angka kejadian *emotional eating*, dengan subjek penelitiannya adalah mahasiswa ekstensi yang memiliki tingkat stres pada pekerjaan dan juga perkuliahan. Sehingga, peneliti tertarik untuk melihat Hubungan antara Kejadian *Emotional Eating* dan Tingkat Stres pada Pekerja yang Melanjutkan Pendidikan Ekstensi.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional study*. Penelitian ini akan dilaksanakan pada periode Oktober - November 2022 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, dengan korespondensi seluruh mahasiswa ekstensi angkatan 2020 sampai dengan angkatan 2022.

Jumlah populasi pada penelitian ini adalah 169 mahasiswa. Dengan sampel yang disesuaikan dengan kriteria inklusi yaitu Seluruh mahasiswa Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia angkatan 2020 sampai dengan angkatan 2022 yang masih aktif berkuliah, sedang berkuliah sambil bekerja, dan bersedia mengisi kuesioner. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah mahasiswa yang sedang hamil dan menyusui. Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *stratified random sampling*. Dengan besar sampel 69 mahasiswa.

Metode pengumpulan data adalah dengan mendistribusikan survei secara online melalui *Google Forms* dan mengisi survey secara massal. Tingkat stres diukur dengan menggunakan kuesioner *Depresi Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42) (Damanik, 2006) dan perilaku makan emosional diukur dengan menggunakan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) (Strien et al., 2006).

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan dua cara yaitu univariat dan bivariat. Analisis univariat ini dilakukan untuk memperhitungkan karakteristik masing-masing variabel. Variabel yang dianalisis secara univariat adalah stres sebagai variabel bebas, *emotional eating* sebagai variabel terikat dan sosial demografi dan IMT sebagai variabel antara. Data disajikan sebagai distribusi frekuensi dan persentase untuk setiap variabel.

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis bivariat untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat stres dan *emotional eating* pada pekerja yang melanjutkan pendidikan ekstensi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Uji statistik yang digunakan adalah uji korelasi dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ).

## HASIL

Responden pada penelitian ini adalah Mahasiswa Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia yang sedang berkuliah sambil bekerja.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik

| <b>Variabel</b>         | <b>Kategori</b>     | <b>Total</b> |      |
|-------------------------|---------------------|--------------|------|
|                         |                     | <i>f</i>     | %    |
| <b>Jenis Kelamin</b>    | Perempuan           | 59           | 85,5 |
|                         | Laki-laki           | 10           | 14,5 |
| <b>Pekerjaan</b>        | PNS                 | 13           | 18,8 |
|                         | Karyawan Swasta     | 47           | 68,1 |
| <i>Entrepreneur</i>     |                     | 2            | 2,9  |
|                         | <i>Freelancer</i>   | 7            | 10,1 |
|                         |                     |              |      |
| <b>Usia</b>             | 20– 25 Tahun        | 39           | 56,5 |
|                         | 26 – 30 Tahun       | 18           | 26,1 |
|                         | 31 – 35 Tahun       | 7            | 10,1 |
|                         | ≥36 Tahun           | 5            | 7,3  |
| <b>IMT</b>              | <i>Underweight</i>  | 6            | 8,7  |
|                         | Normal              | 34           | 49,3 |
|                         | <i>Overweight</i>   | 14           | 20,3 |
|                         | Obesitas            | 13           | 18,8 |
|                         | Obesitas tingkat II | 2            | 2,9  |
| <b>Tingkat Stres</b>    | Normal              | 23           | 33,3 |
|                         | Ringan              | 14           | 20,3 |
|                         | Sedang              | 19           | 27,5 |
|                         | Berat               | 8            | 11,6 |
|                         | Sangat Berat        | 5            | 7,2  |
|                         |                     |              |      |
| <b>Emotional Eating</b> | Ringan              | 19           | 27,5 |
|                         | Sedang              | 32           | 46,4 |
|                         | Berat               | 18           | 26,1 |
| <b>Total</b>            |                     | 69           |      |

Dari tabel 1, diketahui bahwa distribusi responden paling banyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 85,5%. Sebesar 68,1% responden bekerja sebagai karyawan swasta. Lebih dari setengahnya yaitu 56,5% responden memiliki rentang usia 20-25

tahun. Dengan 49,3% responden memiliki indeks massa tubuh yang normal. Responden memiliki *emotional eating* paling banyak dalam kategori sedang yaitu sebesar 46,4% dibandingkan kategori ringan dan berat. Sedangkan untuk tingkat stres, responden pekerja yang sedang melanjutkan pendidikan ekstensi sebanyak 33,3% menyatakan berada pada tingkat stres yang masih normal sedangkan sisanya 66,7% memiliki tingkat stres dari ringan sampai sangat berat.

**Tabel 2. Hubungan Variabel Independen dengan *Emotional Eating (EE)* pada Pekerja yang Melanjutkan Pendidikan Ekstensi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia**

|                                     | <i>Variabel Independen</i> | <i>Mean</i> | <i>SD</i> | <i>p-value (sig 2 tailed)</i> | <i>Correlation Coefficients</i> | <i>N</i> |
|-------------------------------------|----------------------------|-------------|-----------|-------------------------------|---------------------------------|----------|
| <b><i>Emotional Eating (EE)</i></b> | Usia                       | 26,6        | 4,58      | 0,181                         | -0,163                          |          |
|                                     | Jenis Kelamin              | 1,1         | 0,35      | 0,772                         | -                               |          |
|                                     | Pekerjaan                  | 2,0         | 0,79      | 0,562                         | -                               | 69       |
|                                     | IMT                        | 22,5        | 3,50      | 0,527                         | 1,0                             |          |
|                                     | Tingkat Stres              | 18,6        | 8,79      | 0,001                         | 0,398                           |          |

Setiap data pada masing-masing variabel dilakukan uji normalitas dan didapatkan hasil bahwa pada variabel *emotional eating* dan tingkat stres data berdistribusi normal, sedangkan variabel usia, jenis kelamin, pekerjaan dan IMT distribusi data dinyatakan tidak normal.

Oleh karena itu, pada variabel tingkat stres peneliti menganalisisnya menggunakan Uji Korelasi Pearson, dari hasil uji statistik membuktikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan angka kejadian *emotional eating* pada pekerja yang melanjutkan pendidikan ekstensi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia (nilai-p 0,001) dengan nilai koefisien 0,398 yang berarti hubungan tersebut memiliki besar kekuatan sedang dengan arah positif.

Sedangkan pada variabel usia peneliti menggunakan uji Korelasi Spearman, hasil analisis uji statistik pada hubungan usia dan angka kejadian *emotional eating* membuktikan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara usia dengan angka kejadian *emotional eating* pada pekerja yang melanjutkan pendidikan ekstensi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia (nilai-p 0,181).

Pada variabel jenis kelamin peneliti menggunakan uji Mann-Whitney, dimana berdasarkan hasil analisis uji statistik pada hubungan jenis kelamin dengan angka kejadian *emotional eating* membuktikan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan angka kejadian *emotional eating* pada pekerja yang melanjutkan pendidikan ekstensi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia (nilai-p 0,772).

Uji Kruskall Wallis digunakan peneliti untuk melihat hubungan variabel pekerjaan dengan angka kejadian *emotional eating*, dari hasil uji statistik tersebut membuktikan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara pekerjaan dengan angka kejadian *emotional eating* pada pekerja yang melanjutkan pendidikan ekstensi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia (nilai-p 0,562).

Sementara itu pada variabel indeks massa tubuh (IMT) peneliti menggunakan uji Korelasi Spearman untuk melihat hubungan antara IMT dengan angka kejadian *emotional eating*, dari hasil uji statistik membuktikan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara IMT dengan angka kejadian *emotional eating* pada pekerja yang melanjutkan pendidikan ekstensi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia (nilai-p 0,527).

## PEMBAHASAN

### Hubungan antara tingkat stres dengan *emotional eating*

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan *emotional eating* pada pekerja yang melanjutkan pendidikan ekstensi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Hal tersebut sejalan dengan teori Cohen, Kessler dan Underwood (1997) bahwa stres adalah kondisi dimana individu merasa tuntutan lingkungan melebihi kapasitasnya sehingga terjadi perubahan psikologis dan biologis yang mengarah pada risiko terjadinya penyakit degeneratif. Sedangkan menurut teori Lovibond & Lovibond (1995) stres adalah respon emosional yang dihasilkan dari peristiwa yang menekan kehidupan individu.

Ketika mengalami stres, seorang menjadi mudah tersinggung, kesulitan untuk tetap tenang, dan menjadi tidak sabaran. Hal ini juga terjadi pada aktivitas makan, dimana seorang akan makan berlebih tanpa memperhatikan rasa lapar dan lebih mementingkan ketenangan jiwanya saat sedang menikmati ‘*comfort food*’. Situasi ini merupakan perubahan pada pola makan yang merujuk pada *coping stress mechanism* yaitu *emotional eating*.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Pande Luh Made Devi Savitri, Putu Asih Primatanti, Anny Eka Pratiwi (2022) dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating* saat Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres yang dialami dengan angka kejadian *emotional eating*.

### Hubungan antara variabel usia dengan *emotional eating*

Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan signifikan antara usia dengan angka kejadian *emotional eating* pada pekerja yang melanjutkan pendidikan ekstensi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Hal ini sebenarnya bertentangan dengan teori Pronk dkk (2004) yang menyatakan terdapat enam faktor yang mempengaruhi penerapan gaya hidup sehat dan menghindari stres yaitu aktivitas fisik, pemilihan makanan, kecenderungan merokok dan minum alkohol, berat badan, usia, status pendidikan dan penyakit kronis.

Sampai peneliti selesai melakukan penelitian ini belum ditemukan teori maupun penelitian yang sejalan dengan hasil penelitian ini. Kemungkinan hal ini disebabkan oleh jumlah responden yang masih minim dan kurang beragamnya usia responden sehingga belum dapat menggambarkan perbedaan usia dan hubungannya dengan angka kejadian *emotional eating*.

### Hubungan antara variabel jenis kelamin dengan *emotional eating*

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini membuktikan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan angka kejadian *emotional eating* pada pekerja yang melanjutkan pendidikan ekstensi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Pada penelitian ini saat dilakukan uji homogenitas pada variabel jenis kelamin didapatkan hasil bahwa data jenis kelamin adalah homogen. Sehingga

variasi data yang akan diolah tidak berpengaruh terhadap segala bentuk pembuktian hasil yang digambarkan (Yusuf, 2014).

Namun hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian pada skripsi Yosasmita Binayu Atmijaya (2022) dengan judul Hubungan Gaya Hidup Sehat dan *Emotional Eating* Pada Mahasiswa yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan angka kejadian *emotional eating*.

#### Hubungan antara variabel pekerjaan dengan *emotional eating*

Dalam penelitian ini didapatkan hasil yang membuktikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis pekerjaan dengan angka kejadian *emotional eating* pada pekerja yang melanjutkan pendidikan ekstensi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Seperti yang diketahui bahwa dewasa muda memiliki tuntutan akan tanggung jawabnya dalam melakukan keseharian seperti bekerja dan belajar. Hal ini menyebabkan terbatasnya waktu yang tersedia untuk makan, sehingga pada dewasa muda memiliki kecenderungan untuk memakan makanan dengan proses dan cara yang cepat. Hal ini berujung pada kebiasaan makan tidak sehat.

Pada penelitian tugas akhir Ilma Rizky Almirra (2018) yang judul Perbedaan Perilaku Makan pada Orang Dewasa Berdasarkan Status Gizi di Kota Malang didapatkan hasil yang sejalan dengan penelitian ini yaitu diketahui bahwa tidak ada hubungan antara pekerjaan dengan *emotional eating*. Namun terdapat hubungan antara pekerjaan dengan kecenderungan memakan makanan yang tidak sehat.

#### Hubungan antara variabel Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan *emotional eating*

Berdasarkan hasil yang dibuktikan pada penelitian ini dinyatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan angka kejadian *emotional eating* pada pekerja yang melanjutkan pendidikan ekstensi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Teori van Strien dkk (1986) mengemukakan bahwa berat badan yang diukur serta angka yang didapat dari pengukuran tersebut belum tentu menunjukkan tentang status kesehatan tubuh dan keberadaan *emotional eating* pada individu tersebut. Karena angka yang ditunjukkan saat menimbang berat badan dapat dikontrol dengan diet sehingga tidak berhubungan dengan kebiasaan aktifitas makan individu tersebut.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian pada skripsi Yosasmita Binayu Atmijaya (2022) dengan judul Hubungan Gaya Hidup Sehat dan *Emotional Eating* Pada Mahasiswa yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan angka kejadian *emotional eating*.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa angka kejadian *emotional eating* pada pekerja yang melanjutkan pendidikan ekstensi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia dipengaruhi oleh tingkat stres yang dialami. Sedangkan untuk variabel lain seperti usia, jenis kelamin, jenis pekerjaan dan indeks massa tubuh responden tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap angka kejadian *emotional eating* pada pekerja yang melanjutkan pendidikan ekstensi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, rekomendasi yang dapat peneliti berikan bagi mahasiswa yang mengalami stres dengan *emotional eating* adalah dianjurkan untuk makan teratur dan mencatat makanan yang diasup, dengan melakukan tersebut ini meningkatkan kesadaran akan terjadinya *emotional eating*. Dianjurkan juga untuk memperbanyak melakukan aktifitas fisik dan hobi yang dapat mengalihkan

perhatian dari aktivitas makan, seperti olahraga dan melukis. Jika dirasa gejala *emotional eating* semakin memburuk sebaiknya melakukan konsultasi pada tenaga ahli sehingga *emotional eating* dapat diatasi.

Sedangkan bagi pihak Universitas disarankan sebaiknya disediakan tenaga ahli yang dapat memberikan konsultasi apabila mahasiswa mendapati dirinya dalam keadaan stres. Membentuk komunitas yang dapat mewadahi mahasiswa dalam berbagai pengalaman mengenai *emotional eating*. Meningkatkan *awareness* pada fenomena *emotional eating* dengan mengadakan webinar atau seminar offline.

Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk melihat faktor-faktor lain dan mengembangkan lebih banyak variabel independen seperti dukungan keluarga, iklim kerja, beban kerja, beban perkuliahan (tugas), jarak tempuh dari rumah tempat kerja dan kampus, dan masih banyak lagi. Serta diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melibatkan lebih banyak responden.

## DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization. 2021. Stress. [online] 2022. Available at : <https://www.who.int>. Accessed 27 Sep 2022.
- KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA. 2018. Apakah Stres Itu?. [online] 2022. Available at : <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apakah-stres-itu>. Accessed 27 Sep 2022.
- Dewi, Putri Ambarwati, dkk. 2017. GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA. Jurnal Keperawatan Jiwa, Volume 5 No 1, Hal 40 - 47, Mei 2017 FIkes Universitas Muhammadiyah Semarang bekerjasama dengan PPNI Jawa Tengah. Accessed 27 Sep 2022.
- Health Safety Executive (HSE). 2018. Work Related Stress Depression or Anxiety Statistics in Great Britain, 2018. [online] 2022. Available at : <http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress.pdf>. Accessed 27 Sep 2022.
- The American Institute of Stress. 2021. Workplace Stress. [online] 2022. Available at : <https://www.stress.org/workplace-stress>. Accessed 27 Sep 2022.
- Fidler, Jessica. 2018. Prevalence and Predictors of Stress and Anxiety among College Students. [online] 2022. Available at : [https://digitalcommons.sacredheart.edu/cgi/view\\_content.cgi?article=1245&context=acadfest](https://digitalcommons.sacredheart.edu/cgi/view_content.cgi?article=1245&context=acadfest). Accessed 27 Sep 2022.
- Harvard Health Publishing Harvard Medical School. 2021. Why stress causes people to overeat. [online] 2022. Available at : <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/why-stress-causes-people-to-overeat>. Accessed 27 Sep 2022.
- American Psychological Association. 2022. Stress Eating. [online] 2022. Available at : <https://www.apa.org/news/press-releases/stress/2013/eating#:~:text=Twenty%2Dseven%20percent%20of%20adults,a%20meal%20due%20to%20stress>. Accessed 27 Sep 2022.
- Bennett, J., Greene, G., & Barcott, D. S. (2012). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Journal of Appetite*, 60 (1), 187-192.

- Trimawati, T., & Wakhid, A. (2018). Studi Deskriptif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Smart Keperawatan*, 5(1), 52. <Https://Doi.Org/10.34310/Jskp.V5i1.164>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43–52.
- Munandar, Arief. 2022. Ilmu Keperawatan Dasar. Bandung : Media Sains Indonesia.
- Rasmun. (2004). Stres, coping dan adaptasi. (ed.1). Jakarta
- Atmijaya, YB. (2022). Hubungan Gaya Hidup Sehat dan Emotional Eating pada Mahasiswa. Yogyakarta
- Savitri, PLMD, dkk. 2022. Hubungan Tingkat Stres dengan Emotional Eating saat Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Open Journal Systems*. Vol 2 No 1 (2022): Juni