



TUGAS AKHIR – 33412301012

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN *EMOTIONAL EATING*
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR JURUSAN KESEHATAN
POLITEKNIK NEGERI MADURA**

**Jezzy Wulandari
NRP. 33412301012**

**Dosen Pembimbing :
Kristian Triatmaja Raharja, S.Pd., M.Kes
Isnaini Novitasari, S.Tr., Keb., M.K.M**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
JURUSAN KESEHATAN
POLITEKNIK NEGERI MADURA
SAMPANG
2026**

TUGAS AKHIR

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR JURUSAN KESEHATAN POLITEKNIK NEGERI MADURA



Laporan Ini Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Pendidikan
Diploma III Program Studi Keperawatan Di Jurusan Kesehatan

Disusun Oleh :
Jezzy Wulandari
33412301012

PROGRAM STUDI DIPLOMA KEPERAWATAN
JURUSAN KESEHATAN
POLITEKNIK NEGERI MADURA
TAHUN 2026

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR

Judul Tugas Akhir : Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura

Penulis : Jezzy Wulandari

NRP : 33412301012

Program Studi : Diploma 3 Keperawatan

Jurusan : Kesehatan

Tugas Akhir ini telah diperiksa dan disetujui untuk diseminarkan.
Ditandatangani di Sampang, 05 Februari 2026

Menyetujui,

Pembimbing I



Kristian Triatmaja Raharja, S.Pd., M.Kes.
NIP. 198807152022031006

Pembimbing II



Isnaini Novitasari, S.Tr.Keb., M.K.M.
NIK. 4113222001

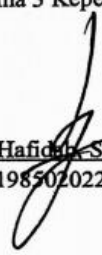
Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan



Ns. Abdan Syakura, S.Kep., M.Kep.
NIPPPK. 199005252025211101

Koordinator Program Studi
Diploma 3 Keperawatan



Ns. Lailatul Hafidha, S.Kep., M.Kes.
NIPPPK. 198502022025212061

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR JURUSAN KESEHATAN POLITEKNIK NEGERI MADURA

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep.)

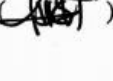
Pada
Jurusan Kesehatan
Politeknik Negeri Madura

Oleh :
Jezzy Wulandari
NRP. 33412301012

Tugas akhir ini telah disidangkan pada tanggal 11 Februari 2026
dan telah sesuai dengan ketentuan.

Disetujui Tim Penguji Tugas Akhir :

Tanda Tangan

1. Kristian Triatmaja Raharja, S.Pd., M.Kes..... ()
2. Isnaini Novitasari, S.Tr.Keb., M.K.M..... ()
3. Dr. Qurnia Andayani, A.Md.Keb., S.Pd., S.S.T., M.Kes.... ()
4. Nadia Dian Rosanti, S.Tr.Keb., M.Kes..... ()
5. Zainab, M.P.H..... ()

SAMPANG,
11 Februari 2026

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya mahasiswa Politeknik Negeri Madura, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi :

Nama : Jezzy Wulandari
NRP : 33412301012
Program Studi : Diploma 3 Keperawatan
Jurusan : Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa Tugas Akhir yang saya buat dengan judul **Hubungan Tingkat Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura** :

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan literatur hasil kuliah, survei lapangan, bimbingan dengan dosen pembimbing dan pembimbing penelitian, melalui tanya jawab maupun asistensi serta buku-buku jurnal acuan yang tertera dalam referensi pada Tugas Akhir ini.
2. Bukan merupakan duplikasi yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di Universitas/Perguruan Tinggi lain, kecuali pada bagian-bagian tertentu digunakan referensi, pendukung untuk melengkapi informasi dan sumber informasi dengan dicantumkan melalui referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya tulis terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera dalam referensi pada Tugas Akhir ini.
Jika terbukti saya tidak memenuhi apa yang telah saya nyatakan seperti apa yang di atas, maka Tugas Akhir saya ini dibatalkan.

Jika terbukti saya tidak memenuhi apa yang telah saya nyatakan seperti apa yang di atas, maka Tugas Akhir saya ini dibatalkan.

Sampang, 02 Februari 2026



Jezzy Wulandari
NRP. 33412301012

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR JURUSAN KESEHATAN POLITEKNIK NEGERI MADURA

Nama : Jezzy Wulandari
NRP : 33412301012
Program Studi : Diploma 3 Keperawatan
Dosen Pembimbing 1 : Kristian Triatmaja Raharja, S.Pd., M.Kes.
Dosen Pembimbing 2 : Isnaini Novitasari, S.Tr. Keb., M.K.M.

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres merupakan suatu kondisi tidak nyaman yang dapat dipicu oleh faktor-faktor dari sekitar. Pada saat tahap akhir studi, seorang mahasiswa dihadapkan pada tugas akhir yang dapat memicu stres dan berdampak pada perubahan pola makan. **Tujuan:** Penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Poltera. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah seluruh mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Poltera yang berjumlah 90 orang dan sampel berjumlah 74 responden yang dikumpulkan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) dan *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ). Hasil dari penelitian ini diuji menggunakan *rank spearman*. **Hasil:** Hampir seluruh responden Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan mengalami stres sedang sebanyak 69 orang (93%) dan *emotional eating* pada responden didominasi oleh kategori ringan sebanyak 35 orang (47%). Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan positif yang cukup kuat antara tingkat stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir jurusan kesehatan ($p = <0,001$ $r = 0,397$). **Kesimpulan:** Adanya hubungan positif yang cukup kuat antara tingkat stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan. Sebagai calon tenaga kesehatan, hal ini penting dijadikan pandangan untuk menjaga kesehatan pribadi dari segi fisik maupun psikis.

Kata Kunci : Tingkat Stres, *Emotional Eating*, Mahasiswa Tingkat Akhir.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND EMOTIONAL
EATING AMONG FINAL-YEAR STUDENTS OF THE HEALTH
DEPARTMENT OF MADURA STATE POLYTECHNIC**

Name : Jezzy Wulandari
NRP : 33412301012
Program Studi : Diploma 3 Keperawatan
Supervisor 1 : Kristian Triatmaja Raharja, S.Pd., M.Kes.
Supervisor 2 : Isnaini Novitasari, S.Tr. Keb., M.K.M.

ABSTRACT

Background: Stress is an uncomfortable condition that can be triggered by environmental factors. During the final stages of studies, students are faced with a final assignment, which can trigger stress and impact dietary patterns. **Purpose:** This study is to analyze the relationship between stress levels and emotional eating in Poltera Health Department students. **Methods:** This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The population comprised all 90 final-year students of the Poltera Health Department, while the sample consisted of 74 respondents, collected using a stratified random sampling technique. Data were collected using the Perceived Stress Scale (PSS-10) and the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ). The results were tested using Spearman's rank test. **Results:** Nearly all final-year respondents in the Health Department experienced moderate stress (69 people (93%), and emotional eating was predominantly mild (35 people (47%). The bivariate analysis showed a fairly strong positive relationship between stress levels and emotional eating in final-year health students ($p = <0.001$, $r = 0.397$). **Conclusion:** A strong positive correlation has been found between stress levels and emotional eating in final-year health students. As prospective healthcare professionals, this is an important consideration for maintaining both physical and mental health.

Keywords: Stress Level, Emotional Eating, Final Year Students

MOTTO

“Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah Adalah benar”
(Q.S. Ar-Ruum, 60)

“Selama masih hidup, kesempatan itu tidak terbatas”
-Monkey D. Luffy

“If you never bleed, you’re never gonna grow”
-Taylor Swift

“Hidup bukanlah saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri”
-Baskara Putra

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji kepada Allah Yang Maha Esa yang telah memberikan kekuatan, kemampuan, dan kesabaran kepada penulis, sehingga penulis dapat menyusun karya tulis ilmiah ini dengan baik. Tujuan penulisan karya tulis ilmiah ini untuk memenuhi salah satu persyaratan bagi mahasiswa untuk dapat menyelesaikan Diploma-3 Program Studi Keperawatan Jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Madura.

Dalam karya tulis ilmiah ini, penulis telah berhasil menyusun karya tulis ilmiah tentang Tingkat Stres dengan *emotional eating*. Berdasarkan karya tersebut, penulis menyusun karya tulis ilmiah yang berjudul Hubungan Tingkat Stres Dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura.

Karya Tulis Ilmiah ini tidak akan selesai dengan baik tanpa bantuan, bimbingan, dan dorongan dari orang-orang yang berada di sekitar penulis. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Laily Ulfiyah, S.T., M.T. selaku direktur Politeknik Negeri Madura.
2. M. Musta'in, M.T. Selaku Wakil Direktur Bidang Akademik.
3. Ns. Abdan Syakura, S.Kep., M.Kep. Selaku Ketua Jurusan Kesehatan yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura
4. Ns. Hilmah Noviandry R, S.Kep., M.Kes. Selaku Sekretaris Jurusan Kesehatan.
5. Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes. Selaku Koordinator Program Studi D3 Keperawatan.
6. Kristian Triatmaja Raharja, S.Pd., M.Kes. Selaku pembimbing 1 yang telah membimbing dan memberikan arahan serta masukan dengan sabar selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Isnaini Novitasari, S.Tr.Keb., M.K.M. Selaku pembimbing 2 yang telah membimbing dan banyak memberikan arahan serta masukan dengan sabar selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Para dosen dan tenaga kependidikan Politeknik Negeri Madura yang telah melayani mahasiswa selama penulis menempuh pendidikan di sini.
9. Cinta pertama penulis yaitu Ayahanda Andi Setiadi yang telah menginspirasi penulis. Terimakasih atas setiap tetes keringat yang telah tcurahkan dalam setiap langkahmu sehingga penulis mampu menempuh pendidikan tinggi hingga saat ini.
10. Pintu surgaku dan belahan jiwaku, Ibunda Istychomah yang biasa penulis sebut "mama" yang tidak hentinya memberikan kasih sayang yang tulus, pemberi semangat dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi serta do'a sehingga penulis mampu menempuh pendidikan tinggi hingga saat ini.
11. Kepada manusia-manusia terbaik penulis, Amel, Shafa, Ayu, Axa, Riya, Anindya Legya, Julianingsih, dan Mas Dayat. Terimakasih telah berada dalam perjalanan hidup penulis serta menjadi pendengar setia bagi penulis. Setiap tawa dan setiap dukungan yang kalian berikan selama masa-masa perkuliahan menjadi salah satu

sumber penyemangat dalam hidup penulis. Terimakasih telah senantiasa hadir dalam suka maupun duka, memberikan semangat serta selalu memberikan pundak kepada penulis sebagai keluh kesah. Serta rekan-rekan seperjuangan yang biasa disebut “ALLAXE”. Terimakasih atas canda serta tawa yang dicurahkan setiap harinya kepada penulis. See you on top.

12. Kepada orang-orang yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu-persatu, terimakasih telah banyak membantu penulis selama penulisan Tugas Akhir ini. Terimakasih atas semangat, dukungan serta doa yang telah diberikan kepada penulis.
13. Kepada diri saya sendiri, Jezzy Wulandari. Terimakasih atas kerja keras dan telah bertahan sejauh ini. Terimakasih sudah berusaha dalam kondisi apapun. Terimakasih telah melewati lika liku kehidupan yang tak selalu indah ini. Tetaplah menjadi manusia yang kuat dan selamat bertemu hal-hal yang tak terduga kedepannya.
14. Kepada responden yaitu mahasiswa/i Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan yang telah bersedia meluangkan waktu serta memberi jawaban, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Sampang, 02 Februari 2026

Jezzy Wulandari
NRP. 33412301012

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>.....	vi
MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Tujuan.....	3
1.4.1 Tujuan Umum	3
1.4.2 Tujuan Khusus	3
1.5 Manfaat.....	3
1.5.1 Manfaat Teoritis	3
1.5.2 Manfaat Praktis	3
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Landasan Teori.....	5
2.1.1 Konsep Mahasiswa.....	5
2.1.2 Konsep Psikologi Belajar.....	6
2.1.3 Konsep Stres.....	8
2.1.4 Konsep Stres Akademik	11
2.1.5 Konsep <i>Emotional Eating</i>	14
2.2 Definisi Variabel.....	16
2.3 Hasil Penelitian Sebelumnya.....	16
2.4 Kerangka Konsep.....	18
2.5 Hipotesis.....	19
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	20
3.1 Desain Penelitian.....	20
3.2 Kerangka Kerja	21
3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling	22
3.3.1 Populasi	22
3.3.2 Sampel	22

3.3.3 Sampling.....	23
3.4 Identifikasi variabel	24
3.4.1 Variabel Independen.....	24
3.4.2 Variabel Dependen	24
3.5 Definisi Operasional	24
3.6 Pengumpulan dan Analisa Data.....	26
3.6.1 Pengumpulan data	26
3.6.2 Pengolahan dan Analisa data	28
3.6.3 Analisa Data	30
3.7 Etika Penelitian	31
3.7.1 Lembar Persetujuan (<i>informed consent</i>)	31
3.7.2 Tanpa Nama (<i>Anonimity</i>).....	31
3.7.3 Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>)	31
3.8 Keterbatasan Penelitian	31
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Hasil Penelitian	33
4.2 Pembahasan	35
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	39
5.1 Kesimpulan	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Penelitian Sebelumnya Terkait Hubungan Tingkat Stres dengan <i>Emotional Eating</i>	16
Tabel 3.1	Jumlah Sampel pada Setiap Kelas.....	23
Tabel 3.2	Definisi Operasional Hubungan Tingkat Stres dengan <i>Emotional Eating</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura.....	24
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura Tahun 2026.....	34
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura Tahun 2026.....	34
Tabel 4.3	Distribusi Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura Tahun 2026....	34
Tabel 4.4	Distribusi Emotional Eating pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura Tahun 2026....	35
Tabel 4.5	Hasil Uji Statistik Hubungan Tingkat Stres dengan <i>Emotional Eating</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura Tahun 2026.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Konsep Hubungan Tingkat Stres dengan <i>Emotional Eating</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura.....	16
Gambar 3.1	Kerangka Kerja Hubungan Tingkat Stres dengan <i>Emotional Eating</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengambilan Data Awal.....	44
Lampiran 2 Surat Pengambilan Data Awal.....	45
Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Melakukan Penelitian	46
Lampiran 4 Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian	47
Lampiran 5 Lembar Pertanyaan untuk Data Awal	48
Lampiran 6 Lembar Informed Consent.....	49
Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	50
Lampiran 8 Kisi-kisi Kuisioner	51
Lampiran 9 Kuisioner Penelitian	52
Lampiran 10 Distribsui tabulasi data kuesioner.....	57
Lampiran 11 Tabulasi Silang dan Hasil Uji Statistik.....	61
Lampiran 12 Dokumentasi penyebaran kuesioner pada responden.....	62
Lampiran 13 Lembar Konsultasi Pembimbing 1	64
Lampiran 14 Lembar Konsultasi Pembimbing 2	66
Lampiran 15 Lembar Konsultasi Penguji 1	68
Lampiran 16 Lembar Konsultasi Penguji 2	69
Lampiran 17 Lembar Konsultasi Penguji 3	70
Lampiran 18 Hasil Cek Turnitin.....	71
Lampiran 19 Biodata Penulis	72

DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL

Daftar Singkatan

KTI	: Karya Tulis Ilmiah
D3	: Diploma 3
WHO	: <i>World Health Organization</i>
PSS	: <i>Perceived Stress Scale</i>
DEBQ	: <i>Dutch Eating Behaviour Questionnaire</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
KEMENKES	: Kementerian Kesehatan
PKK	: Praktik Klinik Keperawatan

Daftar Simbol

%	: Persen
/	: Atau
?	: Tanda tanya
()	: Tanda Kurung
=	: Sama dengan
“	: Tanda Petik
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
$\sum F$	: Jumlah responden dengan kategori yang sama
N	: Jumlah seluruh responden
P	: Persentase

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan suatu kondisi tidak nyaman yang dapat dipicu oleh faktor-faktor dari sekitar. Stres menjadi salah satu penyebab utama munculnya permasalahan sosial dan kesehatan (Mentari et al., 2020). Pada saat tahap akhir studi, seorang mahasiswa dihadapkan pada tugas akhir yang merupakan kewajiban untuk menyelesaikan perkuliahan. Tantangan yang dibebankan pada mahasiswa yaitu tugas akhir yang dapat menimbulkan kekhawatiran tersendiri. Beban yang dirasakan tersebut seringkali menimbulkan stres dan bila tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan depresi (Syarofi & Muniroh, 2020). Saat individu menghadapi stres yang tidak dapat diatasi dengan cara yang biasa, maka hal tersebut akan memicu otak untuk mengeluarkan hormon kortisol yang diproduksi oleh kelenjar adrenal. Hormon kortisol adalah hormon yang berfungsi meningkatkan keinginan makan seseorang. Secara tidak langsung, stres dapat berdampak pada mekanisme biologis dan perilaku yang mengatur perubahan pola makan yang disebut sebagai *emotional eating*. Pengalaman stres berhubungan dengan penurunan kemampuan seseorang untuk merespons sinyal rasa lapar dan kenyang dari dalam diri, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya *emotional eating*. *Emotional eating* dapat terjadi sebagai mekanisme untuk memperbaiki suasana hati dan mengurangi rasa tidak nyaman yang muncul karena stres, meskipun tidak ada rasa lapar secara fisik (Gusni et al., 2022). Perubahan kebiasaan makan yang disebabkan oleh *emotional eating* tersebut dapat menyebabkan berbagai macam masalah kesehatan pada individu yang berhubungan dengan munculnya berbagai penyakit. Salah satunya adalah berat badan yang berlebihan atau obesitas yang merupakan faktor resiko utama yang dapat mengarah pada terjadinya komplikasi (Rahim & Prasetya, 2022).

Menurut WHO (2022), mengungkapkan bahwa pada tahun 2020 terdapat tingkat stress cukup tinggi dengan lebih dari 350 juta individu yang tersebar di seluruh dunia mengalami kondisi ini yang menjadikannya sebagai penyakit yang menduduki peringkat ke-4 di dunia. Prevalensi tingkat stres ringan hingga berat yang sedang mengerjakan tugas akhir di lingkungan penuh tekanan berkisar antara 38% hingga 71%, sedangkan di kawasan Asia, angka tingkat stress tersebut berada di rentang 39,6% hingga 61,3%. Menurut Kemenkes (2023), di Indonesia ada sekitar 6,1% penduduk dengan usia 15 tahun keatas terkena gangguan mental dan emosional yang disebabkan oleh stres. Sementara itu, di Jawa Timur prevalensi gangguan mental pada usia 15 tahun keatas adalah berada pada rentang 6,8% hingga 7,2% (Riskesdas, 2019). Salah satu contoh penelitian yang ada di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin pada bulan Juli tahun 2024,

berdasarkan hasil penelitian terhadap 120 responden, diketahui sebanyak 46 orang (38,3%) mengalami stres ringan, 56 orang (46,7%) mengalami stres sedang, dan 18 orang (15%). Selain itu, ditemukan bahwa sebanyak 23 orang (19,2%) mengalami *emotional eating* rendah, 62 orang (51,7%) mengalami *emotional eating* sedang, dan 35 orang (29,2%) mengalami *emotional eating* tinggi. Penelitian yang dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin diatas dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat korelasi antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir (Khaerunnisa et al., 2025). Menurut (Zahira, 2025), terdapat 70% mahasiswa tingkat akhir jurusan kesehatan Politeknik Negeri Madura mengalami stres sedang dengan jumlah sebanyak 210 mahasiswa. Berdasarkan survey data awal menggunakan metode wawancara pada mahasiswa tingkat akhir jurusan Kesehatan sebanyak 12 orang didapatkan 10 orang mengalami stres selama menjadi mahasiswa tingkat akhir. 9 dari 12 orang tersebut mengaku pada saat stres mereka akan mengkonsumsi makanan sebagai bentuk pelarian dari stres tersebut.

Pada saat individu sedang merasakan stres, otak akan merangsang kelenjar adrenal untuk memproduksi hormon kortisol yang mampu menyebabkan rasa ingin makan dan motivasi untuk makan (Gryzela & Ariana, 2021). Pada saat stres pula individu akan lebih memilih makanan yang disukai dan membuat tubuh menjadi berenergi. Fenomena ini bisa timbul dari sejumlah mekanisme yang kompleks, termasuk dorongan untuk menenangkan emosi negatif yang dialami berkaitan dengan makanan. Individu yang memiliki kebiasaan makan yang disebabkan oleh emosi sering kali keliru dalam memahami sinyal tubuh tentang lapar dan kenyang, melihat emosi sebagai indikator bahwa diri perlu makan walaupun tubuh mungkin tidak memerlukan tambahan makanan pada saat itu (Ningtyas & Isaura, 2024).

Berdasarkan pernyataan beberapa para ahli diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa *emotional eating* adalah sebuah fenomena yang bisa dialami oleh kelompok mahasiswa. *Emotional eating* tersebut ialah perilaku makan pada suatu individu yang tidak sehat dan dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan, sehingga sangat penting untuk menyadari tingkat stres yang dapat memicu terjadinya makan karena emosi di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk membahas dan mempelajari lebih lanjut kasus tersebut di Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan antara tingkat stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura?”.

1.3 Batasan Masalah

- 1.3.1 Penelitian ini hanya melibatkan mahasiswa jurusan kesehatan di Politeknik Negeri Madura.
- 1.3.2 Penelitian ini hanya membahas tingkat stress dan hubungannya dengan *emotional eating*, tidak mencakup faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi penyebab, seperti kondisi medis, finansial, atau aktivitas fisik.

1.4 Tujuan

- 1.4.1 Tujuan Umum
Tujuan umum dari penulisan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat stres berhubungan dengan *emotional eating* mahasiswa tingkat akhir jurusan kesehatan Politeknik Negeri Madura.
- 1.4.2 Tujuan Khusus
 - 1.4.2.1 Mengidentifikasi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir jurusan kesehatan Politeknik Negeri Madura.
 - 1.4.2.2 Mengidentifikasi *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir jurusan kesehatan Politeknik Negeri Madura.
 - 1.4.2.3 Menganalisis hubungan tingkat stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir jurusan kesehatan Politeknik Negeri Madura.

1.5 Manfaat

- 1.5.1 Manfaat Teoritis
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan tentang hubungan tingkat stres terhadap *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir jurusan kesehatan Politeknik Negeri Madura.
- 1.5.2 Manfaat Praktis
 - 1. Manfaat bagi mahasiswa jurusan kesehatan
Diharapkan penelitian ini dapat berguna bagi mahasiswa untuk memahami hubungan tingkat stres dengan *emotional eating* dan juga diharapkan penelitian ini dapat menjadi rujukan untuk penelitian terbaru lainnya di masa depan.
 - 2. Manfaat bagi instansi pendidikan perguruan tinggi Politeknik Negeri Madura.
Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan reputasi Politeknik Negeri Madura sebagai lembaga yang berkontribusi pada

perkembangan ilmu pengetahuan dan inovasi dalam penyelesaian isu di masyarakat.

3. Manfaat bagi peneliti

Diharapkan peneliti dapat memperoleh pengetahuan di bidang kesehatan, psikologi, dan gizi. Serta peneliti dapat meningkatkan keterampilan metodologi penelitian untuk jenjang pendidikan berikutnya seperti perancangan metode penelitian, pengumpulan dalam analisis data, dan interpretasi data.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Konsep Mahasiswa

2.1.1.1 Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa merupakan seseorang yang mengikuti pendidikan di level perguruan tinggi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa memiliki arti sebagai pelajar yang menempuh studi di perguruan tinggi (Ridha et al., 2022).

Mahasiswa adalah sekelompok individu dalam masyarakat yang menerima kedudukan mereka karena hubungan dengan institusi pendidikan tinggi dan secara sah terdaftar untuk mengikuti pendidikan, dengan rentang usia sekitar 18 hingga 30 tahun (Ramadhani, 2022).

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menempuh pendidikan di untuk mencari ilmu dengan proses belajar dan terdaftar secara resmi sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi baik akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut maupun universitas (Wicaksono, 2023).

Berdasarkan beberapa pendapat dari para ahli diatas dapat diambil kesimpulan bahwa definisi mahasiswa adalah seorang pelajar yang sedang menempuh studi di perguruan tinggi dan memiliki karakteristik berpikir kritis serta bertindak secara cepat dan akurat.

2.1.1.2 Tahap Usia Mahasiswa

Masa dewasa awal bagi mahasiswa merupakan waktu perkembangan yang terjadi diantara umur 18 hingga 25 tahun. Tahap ini dapat dianggap sebagai penutup masa remaja dan pembuka masa dewasa jika tampak dari sudut pandang perkembangan, serta kewajiban yang harus dihadapi di fase awal dewasa dalam rangka menentukan arah hidup (Nur et al., 2023).

2.1.1.3 Peran Mahasiswa

Menurut Kusuma (2021), peran penting dan mendasar bagi mahasiswa ada 3, yaitu :

1. Peran Intelektual

Mahasiswa memiliki peran individu yang berpengetahuan, cerdas, dan teliti perlu menjalani kehidupannya dengan seimbang sebagai anak, pelajar, ataupun harapan bagi bangsa.

2. Peran Moral

Mahasiswa perlu mampu menunjukkan sikap yang bermoral dalam setiap perbuatannya tanpa terpapar atau terpengaruh oleh keadaan

sekitar sebagai individu yang tinggal di lingkungan kampus dan terkenal dengan kebebasan untuk mengekspresikan diri, beraksi, berdiskusi, berspekulasi, dan berorasi.

3. Peran Sosial

Mahasiswa yang berperan sebagai agen perubahan perlu selalu bekerja sama, memiliki pemikiran yang tajam, dan melakukan tindakan nyata yang didasarkan pada kesediaan dan ketulusan untuk menjadi pelopor menyampaikan harapan serta melayani masyarakat.

2.1.2 Konsep Psikologi Belajar

4.1.2.1 Pengertian Belajar

Belajar adalah aktivitas mental atau psikis yang terjadi saat individu berinteraksi aktif dengan lingkungan sekitar. Proses ini menyebabkan perubahan pada pemahaman, keterampilan, pengetahuan serta nilai dan sikap seseorang. Perubahan itu mempunyai sifat tetap dan akan bertahan lama (Haizatul, 2024).

Sedangkan psikologi belajar adalah ilmu yang mempelajari tentang jiwa dalam hubungannya dengan berbagai aspek dalam proses mengajar dan belajar di kelas. Selama proses pendidikan, akan terjadi dinamika yang terus berkembang, seperti perilaku, interaksi, komunikasi, cara berpikir, serta cara bertindak (Hanim et al., 2022).

Dari pengertian diatas, dapat dilihat bahwa belajar dan psikologi belajar memiliki arti yang berbeda tetapi dapat berhubungan satu sama lain.

4.1.2.2 Tujuan Belajar

Tujuan belajar menurut Febriyanti (2025), antara lain :

1. Untuk mendapatkan pengetahuan

Pengetahuan dan kemampuan berfikir adalah dua hal yang saling terkait. Artinya, tidak mungkin membangun kemampuan berfikir tanpa adanya pengetahuan, sebaliknya pengetahuan juga akan menjadi lebih luas karena kemampuan berfikir. Tujuan utamanya adalah mempercepat perkembangan kemampuan berfikir melalui kegiatan belajar.

2. Penanaman konsep dan keterampilan

Sebuah konsep dibentuk dan ditanam karena adanya suatu keterampilan. Keterampilan tersebut bisa tercipta dengan cara sering berlatih.

3. Pembentukan sikap

Individu perlu lebih bijak dan teliti dalam menghadapi individu lain dalam membentuk sikap mental, serta kepribadian.

4.1.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Belajar

Faktor yang memengaruhi belajar menurut Sihombing et al. (2024), antara lain :

1. Faktor Internal

a. Faktor fisiologis

Aspek fisiologis adalah aspek yang berkaitan dengan tubuh dan memengaruhi proses belajar, karena berhubungan dengan kesehatan dan kondisi fisik seseorang. Jika kondisi tubuh tidak dalam keadaan baik, maka kemampuan untuk fokus dalam belajar bisa terganggu.

b. Faktor psikologis

Dalam aspek psikologis, terbagi menjadi beberapa faktor, diantaranya :

a) Intelegensi

Kemampuan berpikir tinggi memengaruhi seberapa jauh seseorang bisa berkembang dalam belajar. Individu yang memiliki kemampuan berpikir lebih baik cenderung lebih mampu meraih kesuksesan dibandingkan individu yang memiliki kemampuan berpikir kurang.

b) Perhatian

Perhatian adalah keadaan di mana jiwa lebih aktif dan fokus pada satu atau beberapa objek. Individu sebaiknya perlu memperhatikan secara penuh materi yang sedang dipelajari.

c) Minat

Orang yang tertarik pada suatu bidang akan lebih memperhatikan dan ingin terus belajar tentang topik tersebut. Sebaliknya, jika seseorang tidak tertarik dengan materi yang diajarkan, maka mereka kurang bersemangat dan tidak ingin mempelajarinya.

d) Motivasi

Individu yang bersemangat belajar akan berusaha keras dan merasa tugas-tugas belajar sebagai tantangan yang harus diselesaikan dengan baik. Di sisi lain, individu dengan motivasi belajar yang rendah dapat memengaruhi hasil akademik mereka dan membuat partisipasi mereka dalam proses belajar menjadi lebih rendah.

e) Bakat

Seseorang yang memiliki bakat belum tentu bisa mencapai keberhasilan besar dalam bidangnya jika tidak diberi kesempatan untuk berkembang secara maksimal. Hanya orang dengan bakat khusus yang bisa memperoleh kesempatan terbaik

jika diasah sejak kecil dan didukung oleh fasilitas serta dorongan yang kuat.

f) Sikap

Sikap positif terhadap pelajaran bisa menunjukkan bahwa proses belajar berjalan baik, begitu pula sebaliknya. Jika individu memiliki sikap negatif terhadap pelajaran, maka proses belajar akan berjalan tidak baik.

g) Kematangan dan Kesiapan

Kematangan adalah tahap pertumbuhan di mana semua organ-organ biologis siswa sudah siap untuk menguasai keterampilan baru. Sementara itu, kesiapan adalah kemampuan untuk memberi respons atau bereaksi terhadap sesuatu. Keduanya saling berkaitan dan mempengaruhi proses belajar.

2. Faktor eksternal

a. Faktor Lingkungan

Lingkungan ialah bagian dari kehidupan individu, tempat mereka dididik dan berinteraksi dalam sistem kehidupan, sehingga timbul hubungan saling ketergantungan antara satu sama lain.

b. Faktor Instrumental

Perangkat dan fasilitas belajar yang lengkap bisa membantu menciptakan lingkungan belajar yang baik.

2.1.3 Konsep Stres

2.1.3.1 Pengertian Stres

Stres ialah keadaan yang timbul dari hubungan antara seseorang dan lingkungan di sekitarnya. Keadaan ini bisa menimbulkan pandangan tentang adanya perbedaan antara tuntutan yang muncul dari situasi tertentu dan kemampuan individu, yang berhubungan dengan aspek biologis, psikologis, dan sosial dalam diri seseorang (Nuryono et al., 2025). Sedangkan menurut Mentari (2020), Stres adalah reaksi dari perasaan seseorang yang tertekan dan bisa memengaruhi kesehatan.

Stres adalah suatu reaksi pada tubuh yang dapat muncul dalam bentuk mental, fisik, maupun kimia sebagai respon dari keadaan yang membuat bingung, mengejutkan ataupun berisiko yang membuat individu merasakan kecemasan (Oktaviona et al., 2023).

Pendapat lainnya menurut Seto et al. (2020) menyatakan bahwa stres adalah kejadian-kejadian yang bersifat fisik atau mental dan dianggap sebagai bahaya yang dapat menyebabkan masalah fisik ataupun mental.

Maka dari itu, setelah dilihat dari beberapa tanggapan dari beberapa para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa stres merupakan reaksi

tubuh yang timbul dari kontak langsung antara individu dan lingkungannya yang dapat menyebabkan masalah fisik maupun mental.

Pada saat tahap akhir studi, seorang mahasiswa dihadapkan pada tugas akhir yang merupakan kewajiban untuk menyelesaikan perkuliahan. Tantangan yang dibebankan pada mahasiswa yaitu tugas akhir yang dapat menimbulkan kekhawatiran tersendiri. Beban yang dirasakan tersebut seringkali menimbulkan stres (Syarofi & Muniroh, 2020).

2.1.3.2 Tingkat Stres

Tingkatan stres menurut Mahmud & Uyun (2023) ada 3, yaitu :

- a. Stres Ringan
Stres ringan merupakan stres yang tidak berpengaruh buruk pada kondisi tubuh seseorang. Hampir setiap orang mengalami stres ringan, contohnya ketika mengalami lupa atau terjebak dalam kemacetan. Stress ringan umumnya berlangsung hanya selama beberapa menit atau beberapa jam.
- b. Stres Sedang
Stres sedang, terjadi lebih lama dari stres ringan. Stres sedang bisa berlangsung hingga berhari-hari.
- c. Stres Berat
Stres ini bisa terjadi pada beberapa minggu sampai beberapa tahun, karena terjadi dalam jangka waktu yang lama, stress berat ini disebut juga stres kronik.

2.1.3.3 Jenis-Jenis Stres

Menurut Prambudi (2022) menyebutkan bahwa jenis stres dilihat dari sifat stress terbagi dari 2 golongan, yaitu :

- a. *Distress*
Distress merupakan stres yang bersifat tidak menyenangkan, situasi di mana seseorang merasakan kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, atau rasa tidak tenang. *Distress* mengakibatkan individu berada dalam keadaan mental yang buruk, menyakitkan, atau muncul keinginan untuk menjauh dari situasi tersebut.
- b. *Eustress*
Eustress adalah jenis stres yang memberikan rasa positif dan menjadi pengalaman yang memuaskan, mampu meningkatkan kewaspadaan, kemampuan berpikir, dan kinerja seseorang. *Eustress* juga dapat mendorong individu untuk lebih termotivasi dalam menciptakan sesuatu. Stres menurut penyebabnya digolongkan menjadi :

- a) Stres Fisik
Stres ini disebabkan oleh seseorang yang terkena temperatur lingkungan terlalu tinggi, tersengat arus listrik, dan terkena sinar yang terlalu terang.
- b) Stres Kimiawi
Stres ini disebabkan oleh seseorang yang terkena bahan - bahan kimia seperti obat-obatan, gas beracun, dan asam basa yang kuat.
- c) Stres Mikrobiologik
Stres mikrobiologik terjadi jika suatu individu terpapar penyakit yang disebabkan oleh bakteri, parasit, ataupun virus.
- d) Stres Fisiologis
Stres ini terjadi karena adanya masalah pada organ, struktur atau fungsi jaringan yang mengakibatkan tubuh berfungsi menjadi tidak normal. Stres ini berhubungan dengan proses pertumbuhan dan perkembangan yang disebabkan oleh kendala dalam tumbuh kembang dari fase bayi hingga usia dewasa (Alfiani, 2022).

2.1.3.4 Gejala Stres

Gejala stres yang dialami oleh suatu individu secara umum bisa diklasifikasikan menjadi 4, yaitu :

- a. Gejala Mental
Gejala ini meliputi ketidakmampuan untuk fokus, tantangan dalam mengambil pilihan yang sepele, kehilangan keyakinan pada diri sendiri, keletihan yang tidak berarti, gangguan ingatan, kesulitan dalam memberikan penilaian yang logis, merasa tidak optimal saat dihadapkan dengan batas waktu, mengambil keputusan secara terburu-buru, berpikir tanpa konsentrasi, kecenderungan untuk kehilangan pandangan, merasa bingung, dan mudah lupa.
- b. Gejala Fisik
Gejala ini meliputi otot tegang (sakit bahu, nyeri pinggang). Pola pernapasan yang tidak stabil, telapak tangan basah oleh keringat, jari-jari terasa dingin, ketegangan di perut, dan rasa mual.
- c. Gejala Emosional
Gejala ini meliputi kemarahan yang meledak, kecemasan, ketakutan atau serangan panik yang tidak rasional, perasaan putus asa, selalu dalam kondisi permusuhan dan kebencian, merasa bersalah, mengalami depresi, dan mimpi buruk.

d. Gejala Perilaku

Gejala dari perilaku meliputi banyak atau sedikit makan, banyak atau sedikit waktu tidur, menggigit kuku, memainkan rambut, menghindari interaksi sosial, tidak peduli dengan penampilan dan kebersihan diri, berkendara sembarangan, mengetuk jari, merintih, memukul bibir, dan sejenisnya (Karlina, 2023). Faktor Penyebab Stres

a. Faktor internal

Faktor ini muncul dari dalam individu itu sendiri, seperti keadaan fisik, semangat, dan jenis karakter dari individu tersebut.

b. Faktor eksternal

Sedangkan pada faktor eksternal berasal dari luar individu seperti keluarga, pekerjaan, sarana, lingkungan, pengajar, dan lainnya

2.1.3.5 Pengukuran Tingkat Stres

Tingkat stres memiliki alat ukur yang tergolong banyak, salah satunya ialah yang dibuat oleh Sheldon Cohen pada tahun 1983 yaitu *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Alat ukur PSS ini telah diterbitkan dan diterjemahkan oleh Fiktriyanti (2019). Selain itu, PSS-10 ini memiliki 10 pertanyaan, yaitu 6 pertanyaan bersifat negatif dan 4 pertanyaan bersifat positif (Ramadhani, 2022). Serta menggunakan 3 indikator yaitu perasaan tidak terkontrol, perasaan tertekan dan perasaan tidak terprediksi (Wiradi & Purnamasari, 2021). Menurut Kurniawan et al (2021), pembagian kategori dan skor yang didapatkan oleh responden :

- a. Kategori ringan : 0-13
- b. Kategori sedang : 14-26
- c. Kategori berat : 27-40

2.1.4 Konsep Stres Akademik

2.1.4.1 Pengertian Stres Akademik

Stres akademik adalah beban yang dirasakan oleh pelajar karena pandangan pribadi terhadap tuntutan belajar. Beban ini muncul dalam bentuk reaksi fisik, perilaku, pemikiran, serta emosi negatif yang dialami akibat keinginan dari institusi pendidikan atau akademik (Tamba et al., 2021).

Stres akademik merupakan situasi di mana ada perbedaan antara tuntutan dari lingkungan dan kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa, sehingga mengakibatkan tekanan tersendiri (Nurfitriani & Setyandari, 2023).

Stres akademik menurut Andini (2023) adalah stres yang berasal dari berbagai tekanan yang dialami oleh mahasiswa, dan hal ini bisa

diakibatkan oleh adanya persaingan terkait dengan tuntutan di dunia akademis.

Dari tanggapan para ahli diatas, bisa diambil kesimpulan bahwa stres akademik merupakan stres yang timbul pada mahasiswa akibat tidak sesuainya antara tuntutan akademis dengan kemampuan yang dimiliki.

2.1.4.2 Dimensi Stres Akademik

Menurut Muthia et al. (2024), dimensi stres akademik terbagi atas 4 bagian, yaitu :

a. Tekanan untuk berhasil dalam studi (*pressures to perform/PTP*)

Stres ini yang timbul dari persaingan dengan mahasiswa lainnya, harapan serta tuntutan dari orang tua, dan evaluasi dari pengajar mengenai kinerja akademis mahasiswa.

b. Persepsi terkait beban tugas dan ujian (*perceptions of workload/POW*)

Stres ini mencakup tekanan yang diakibatkan oleh tugas yang terlalu banyak, pekerjaan yang menumpuk, serta rasa khawatir untuk gagal pada ujian yang dihadapi.

c. Keyakinan terhadap kemampuan diri (*academic self-perceptions/ASP*)

Rasa yakin terhadap pencapaian dalam studi, pekerjaan mendatang, dan keyakinan diri dalam membuat pilihan akademis.

d. Batasan waktu untuk kegiatan akademik (*time restraints/TR*)

Stres ini mencakup beberapa hal. Seperti waktu belajar yang tidak cukup, kesulitan untuk menyelesaikan tugas rumah dan pekerjaan, sulit untuk mengikuti pelajaran yang tertinggal, dan juga waktu istirahat yang kurang.

2.1.4.3 Faktor Penyebab Stres Akademik

Menurut Ramadhani (2022), terdapat 2 faktor penyebab stres akademik yaitu :

1. Faktor Internal

a. Pola pikir

Mahasiswa cenderung mempunyai stres yang lebih tinggi jika dirinya merasa tidak mampu mengelola situasi.

b. Kepribadian

Mahasiswa biasanya memiliki stres yang lebih ringan jika memiliki sikap optimis dibandingkan dengan mahasiswa yang pesimis.

c. Keyakinan

Rasa yakin pada diri sendiri merupakan hal penting untuk diri sendiri supaya bisa memahami apa yang terjadi pada sekitar kita.

Penilaian keyakinan yang dimiliki mahasiswa terhadap sesuatu dapat mengubah cara mereka memikirkan suatu hal, dan jika terus-menerus, bisa menyebabkan stress. Selain itu, faktor-faktor dari luar juga bisa memicu stress akademik.

2. Faktor Eksternal

a. Beban pelajaran

Tingginya kriteria pendidikan karena kurikulum yang terus berubah, menyebabkan tugas dan pelajaran yang diberikan kepada mahasiswa semakin berat.

b. Tekanan untuk berprestasi

Mahasiswa merasa tertekan oleh orang tua dan pengajar agar bisa meraih suatu pencapaian yang baik.

c. Dorongan status sosial

Seseorang yang tidak berprestasi cenderung dinilai rendah oleh sekitarnya. Dari hal tersebut, maka bisa timbul terjadinya stress. Sebaliknya, individu yang memiliki pendidikan tinggi dipandang positif daripada individu yang memiliki tingkat pendidikan rendah. Pendidikan sering kali dianggap sebagai tanda dari status sosial seseorang.

d. Orang Tua

Orang tua yang menuntut anaknya untuk menjadi yang terbaik di berbagai hal, seringkali tidak menyadari bahwa perilaku tersebut justru membuat anak merasa stres.

2.1.4.4 Gejala Stres Akademik

Gejala yang muncul pada stres akademik terbagi menjadi 4 reaksi, yaitu;

- a. Reaksi fisik yang terlihat yaitu seperti sulit tidur, lelah fisik, tangan berkeringat, serta sakit kepala.
- b. Reaksi emosional yang menunjukkan rasa tidak bahagia, cemas, serta merasa diabaikan.
- c. Reaksi intelektual seperti sulit fokus, sering berpikiran negatif hingga tidak punya prioritas dalam hidup.
- d. Reaksi interpersonal seperti bertingkah agresif, suka bolos, dan berbohong untuk menutupi kesalahan (Azmy et al., 2017).

2.1.4.5 Pengukuran Tingkat Stres Akademik

Tingkat stres akademik memiliki alat ukur khusus yaitu menggunakan skala *Perceived Sources of Academic Stress* yang dikembangkan oleh Bedewy & Gabriel. Jumlah item 18 item. Responden dengan tingkat stress akademik yang tinggi akan mendapat skor tinggi pula (Ramadhani, 2022).

2.1.5 Konsep *Emotional Eating*

2.1.5.1 Pengertian *Emotional Eating*

Emotional eating adalah kecenderungan memakan makanan dalam jumlah banyak, terutama makanan yang mengandung gula, garam, dan lemak, sebagai cara untuk merespon perasaan buruk individu (Wijaja, 2024).

Menurut pendapat lain, *emotional eating* adalah kegiatan seseorang yang memakan atau minum secara berlebihan karena dipengaruhi oleh perasaan tidak baik yang sedang dirasakan. Biasanya, orang yang melakukan *emotional eating* memilih makanan yang tidak sehat bagi tubuh, seperti makanan yang sangat manis, berlemak, atau berlemak tinggi. Makanan tersebut memberikan rasa yang enak dan membuat seseorang merasa ketagihan (Irzanti et al., 2023).

Sedangkan menurut Tyas & Siregar (2024), *emotional eating* adalah cara makan yang terjadi karena adanya perasaan negatif pada individu seperti marah, cemas, takut, atau sedih. Individu yang melakukan *emotional eating* cenderung mengonsumsi makanan bukan karena lapar, tetapi untuk mengurangi rasa stres atau perasaan buruk yang mereka alami. Mereka sering mengabaikan tanda-tanda tubuh yang menunjukkan bahwa mereka sudah kenyang atau tidak perlu makan lagi.

Emotional Eating dapat diartikan juga sebagai keadaan di mana perasaan negatif memengaruhi cara makan seseorang. *Emotional eating* merupakan perilaku makan pada seseorang yang tidak sehat karena hanya memberi rasa lega yang sementara dan tidak mengatasi masalah yang benar-benar ada (Ramadhani et al., 2025).

Beberapa pendapat para ahli yang telah disebutkan di atas bisa disimpulkan bahwa *emotional eating* ialah perilaku makan berlebih pada seseorang yang dilakukan bukan karena lapar, tetapi sebagai bentuk respon stress atau perasaan buruk yang sedang dialami.

2.1.5.2 Dimensi *Emotional Eating*

Dimensi *emotional eating* terbagi menjadi 2, yaitu :

a. Sebagai peredam emosi

Sebagai cara mengatasi perasaan emosi, seseorang akan cenderung makan atau minum lebih banyak ketika mereka merasa bosan atau kesepian.

b. Sebagai respon atas emosi

Maksud dari dimensi ini bahwa seseorang cenderung makan atau minum secara berlebihan ketika sedang merasa marah, kecewa, dan sedih (Putra & Jannah, 2024).

2.1.5.3 Faktor Penyebab *Emotional Eating*

Menurut Ramadhani (2022), ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan *emotional eating*, diantaranya :

a. Stres

Stres adalah perasaan emosi yang muncul ketika seseorang mengalami suatu kejadian atau pengalaman, sehingga menyebabkan orang tersebut merasa tertekan.

b. Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman yang timbul karena seseorang merasa menghadapi situasi yang mengancam.

c. Depresi

Depresi adalah gangguan psikologis yang membuat perasaan seseorang menjadi lebih sedih, kurang semangat, sulit fokus, dan kehilangan semangat hidup. Perasaan ini biasanya disertai rasa penyesalan terhadap diri sendiri, karena terdapat pikiran-pikiran yang tidak masuk akal dan mengontrol cara seseorang memikirkan hal-hal sehari-hari.

2.1.5.4 Dampak *Emotional Eating*

Seseorang cenderung makan lebih banyak secara berkelanjutan untuk menutupi perasaan negatif yang mereka alami. Kegiatan ini bukan untuk memenuhi rasa lapar, tetapi digunakan sebagai cara untuk mencari kenyamanan, meredakan stres, dan berusaha memperbaiki suasana hati (Amelia, 2025). *Emotional eating* ini jika dilakukan terus-menerus, hal ini bisa menjadi cara yang tidak sehat untuk mengatur emosi (Made et al., 2023). Kebiasaan *emotional eating* bisa memberikan dampak negatif, baik secara fisik maupun mental. Beberapa dampaknya meliputi penurunan fungsi otak, kesulitan dalam beraktivitas, kualitas tidur yang menurun, masalah pencernaan, serta perubahan suasana hati yang tidak stabil. Kebiasaan *emotional eating* juga sangat berkaitan dan menjadi salah satu faktor kuat yang memicu peningkatan berat badan secara tajam hingga terjadi obesitas (Wijayanti, 2023).

2.1.5.5 Pengukuran *Emotional Eating*

Emotional eating memiliki alat ukur khusus yang bernama *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ-13) yang disempurnakan Van Strien pada tahun 1986. Alat ukur ini berisi 13 pertanyaan dan memuat dua dimensi yaitu sebagai meredakan emosi dan sebagai respon terhadap emosi itu sendiri (Putra & Jannah, 2024). Selain itu, DEBQ-13 adalah alat ukur yang telah diterjemahkan oleh Musyafira (2018). Menurut Van Strien 1986 dalam jurnal milik Permana et.al (2024), nilai yang didapat seseorang lalu dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah pertanyaan yang ada. Setelah itu, nilai dikelompokkan menjadi :

- a. Kategori rendah dengan skor <1,8
- b. Kategori sedang dengan skor 1,8-2,6
- c. Kategori tinggi dengan skor >2,6

2.2 Definisi Variabel

Variabel penelitian merupakan suatu hal yang ditentukan oleh peneliti yang selanjutnya dianalisis untuk mendapat informasi sehingga dapat ditarik kesimpulan. Ciri khusus dari sebuah variabel adalah bisa diukur, mampu membedakan antara satu objek dengan objek lainnya yang berada di satu populasi, dan juga memiliki nilai yang beragam (Haifa et al., 2025). Pada penelitian ini ada 2 variabel yaitu variabel independen Tingkat Stres dan variabel dependen *Emotional Eating*.

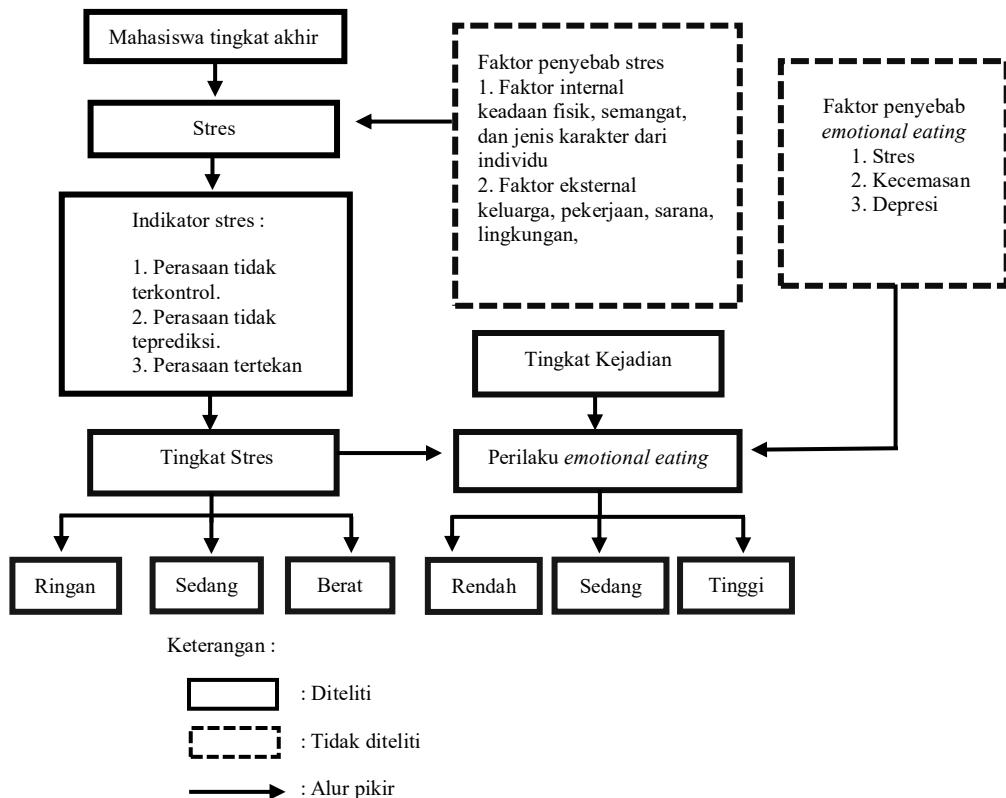
2.3 Hasil Penelitian Sebelumnya

Tabel 2. 1 Penelitian Sebelumnya Terkait Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating*

Judul, Penulis, Tahun	Metode	Hasil	Novelty
The Relationship Between Emotional Eating, Body Image, and Stress Level with The Level with The BMI-For-Age In Female Adolescents at SMK Negeri 41 Jakarta 2022. Jihan Juzailah (2022).	D : Kuantitatif S : 62 partisipan V : Independen : Relationship Between Emotional Eating, Body Image, and Stress Level Dependen : The BMI-For-Age In Female I : kuisioner A : uji <i>Chi-Square</i>	Sebagian besar responden tidak memiliki kecenderungan <i>emotional eating</i> dengan status gizi tidak lebih. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara <i>emotional eating</i> dengan IMT/U.	Penelitian sebelumnya menggunakan objek penelitian siswa SMK, sedangkan pada penelitian yang akan saya lakukan menggunakan objek mahasiswa kesehatan yang rentan memiliki stres yang tinggi dan mempengaruhi pola konsumsi makanan.
Hubungan antara Stres dengan <i>Emotional Eating</i> pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi. Egananda Gryzela (2021).	D : Kuantitatif S : 133 partisipan V : Independen : Stres Dependen : <i>Emotional eating</i> I : Kuisioner A : uji korelasi <i>Pearson</i>	Adanya korelasi yang signifikan antara stres dan <i>emotional eating</i> . Korelasi bersifat positif yang berarti semakin tinggi stres maka semakin tinggi <i>emotional eating</i> pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi	Penelitian sebelumnya hanya berfokus pada mahasiswa perempuan, sedangkan pada penelitian yang akan saya lakukan tidak hanya melibatkan mahasiswa perempuan, tetapi juga melibatkan mahasiswa laki-laki.

Judul, Penulis, Tahun	Metode	Hasil	Novelty
Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian <i>Emotional Eating</i> Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Seni Rupa Dan Desain Universitas Trisakti Jakarta Saat Pandemi Covid-19. Renna Noviera Rahim (2022)	D : Kuantitatif S : 91 partisipan V : Independen : Tingkat stress Dependen : Kejadian <i>emotional eating</i> I : Kuisisioner A : uji <i>Spearman Correlation</i> .	Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian <i>emotional eating</i> mahasiswa tingkat akhir Fakultas Seni Rupa dan Desain Universitas Jakarta selama pandemi Covid 19.	Pada penelitian sebelumnya berfokus pada alasan dampak penerapan metode pembelajaran daring selama pandemi covid 19 yang menyebabkan stres dan <i>emotional eating</i> . Sedangkan pada penelitian saya Sedangkan pada penelitian saya berfokus pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir secara langsung.
Hubungan Perilaku <i>Emotional Eating</i> , <i>Restraint Eating</i> , dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Remaja. Nadia Fathimatuzzahra (2024).	D : Kuantitatif S : 85 partisipan V : Independen: Hubungan Perilaku <i>Emotional Eating</i> , <i>Restraint Eating</i> , dan Tingkat Stres Dependen : Status gizi I : Kuisisioner A : uji <i>Spearman Correlation</i> .	Terdapat hubungan bermakna antara perilaku <i>emotional eating</i> dan <i>restraint eating</i> dengan status gizi remaja, dan tidak terdapat hubungan antara tingkat stres.	Pada penelitian sebelumnya selain meneliti <i>emotional eating</i> , juga meneliti tentang <i>restrained eating</i> . Sedangkan pada penelitian saya berfokus pada <i>emotional eating</i>

2.4 Kerangka Konsep



Gambar 2. 1 Kerangka Konsep Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura

• Deskripsi Kerangka Konsep

Kerangka konsep menjelaskan tentang hubungan tingkat stres dengan *emotional eating*. Stress yang dialami mahasiswa dilatar belakangi oleh 2 faktor yaitu faktor internal mencakup beberapa penyebab seperti keadaan fisik, semangat, dan jenis karakter dari individu. Pada faktor eksternal terdapat beberapa penyebab yaitu keluarga, pekerjaan, sarana, dan lingkungan.

Perasaan tidak terkendali, perasaan tidak terkontrol dan perasaan terbebani merupakan 3 indikator pada stres. Beberapa faktor tersebut akan menimbulkan beberapa tingkat stres terbagi menjadi 3 kategori yaitu stres ringan berat dan sedang. Tingkat stres yang dirasakan mahasiswa akan mempengaruhi pola konsumsi makanan yang disebut dengan *emotional eating*. *Emotional eating* dapat disebabkan oleh

beberapa faktor yaitu stres, kecemasan, dan depresi. *Emotional eating* dapat diukur dan memiliki 3 kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

2.5 Hipotesis

Hipotesis adalah sebuah perkiraan sementara mengenai masalah yang diangkat. Disebut perkiraan sementara dikarenakan jawaban yang ada hanya berlandaskan pada teori yang masih valid atau logika berpikir yang belum terbukti kebenarannya melalui fakta-fakta di lapangan (Hamdani & Sa'diyah, 2025).

Hipotesis yang ada di penelitian ini ialah :

- a. H1 : Ada hubungan antara tingkat stres dengan *emotional eating*
- b. H0 : Tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan *emotional eating*

BAB 3

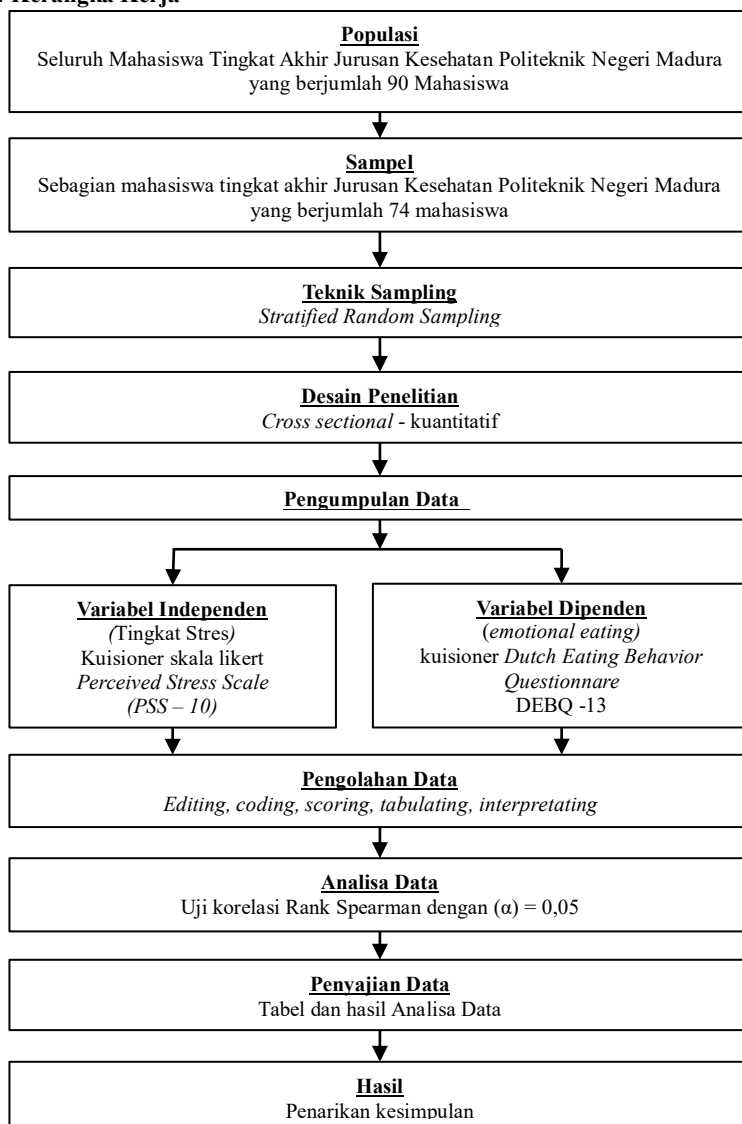
METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rencana, struktur, dan strategi yang digunakan dalam melakukan penyelidikan agar bisa tercipta suatu jawaban atas pertanyaan atau masalah yang diteliti. Rencana ini merupakan sebuah kerangka atau program yang lengkap, mulai dari pembuatan hipotesis hingga menentukan cara, prosedur penelitian, pengumpulan data, serta cara menganalisis data (Pasaribu, 2022). Peneliti memilih desain analitik kuantitatif dengan metode *cross-sectional* untuk penelitian ini. Pada dasarnya, pendekatan kuantitatif ini digunakan untuk memverifikasi teori-teori spesifik dengan cara mengamati keterkaitan antara berbagai variabel. Biasanya, variabel-variabel tersebut diukur lewat instrumen penelitian, sehingga data yang didapat berupa angka-angka yang bisa diolah menggunakan teknik statistik (Siroj et al., 2024).

Cross sectional merupakan jenis penelitian yang menganalisis risiko dan dampaknya melalui pengamatan, dengan tujuan mengumpulkan data pada saat yang bersamaan atau dalam satu waktu. Dalam metode ini, variabel independen atau dependen hanya dilakukan satu kali (Abduh et al., 2023). Peneliti menganalisa mengenai Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura.

3.2 Kerangka Kerja



Gambar 3. 1 Kerangka Kerja Hubungan Tingkat Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura

3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling

3.3.1 Populasi

Populasi dapat dijelaskan sebagai kumpulan orang, benda, atau peristiwa yang mungkin bisa diukur dalam konteks suatu penelitian (Kusuma, 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura yang berjumlah 90 orang.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah dari bagian populasi yang digunakan untuk objek penelitian (Ramadhani, 2022). Sampel yang dikumpulkan tersebut berdasarkan kriteria-kriteria tertentu, dan berikut adalah rinciannya :

a. Kriteria *Inklusi*

Kriteria *inklusi* merupakan syarat yang wajib dipenuhi supaya responden bisa dianggap sebagai bagian dari sampel yang sesuai (Rizal, 2024).

1. Mahasiswa aktif Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura.
2. Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan yang bersedia untuk menjadi responden penelitian.

b. Kriteria *Eksklusi*

Kriteria *eksklusi* merupakan suatu kondisi di mana partisipan dalam penelitian tidak bisa dianggap sebagai sampel karena kriteria yang ditetapkan tidak mampu untuk dipenuhi (Rizal, 2024).

1. Mahasiswa Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura yang pindah kampus atau mengundurkan diri saat penelitian berlangsung.

Besar sampel pada penelitian ini di hitung menggunakan rumus slovin dengan batas toleransi kesalahan 5% yaitu sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

Keterangan:

n : Jumlah sampel

N : Jumlah populasi penelitian

d : Derajat kesalahan yang diinginkan yaitu 5% atau 0,05

$$n = \frac{90}{1 + 90 \times (0,05)^2}$$

$$n = \frac{90}{1 + (90 \times 0,0025)}$$

$$n = \frac{90}{1 + 0,225}$$

$$n = \frac{90}{1,225}$$

$$n = 73,4$$

Dari perhitungan dengan jumlah populasi 90 mahasiswa yang telah dihitung menggunakan rumus slovin maka sampel pada penelitian ini adalah 73,46 dibulatkan menjadi 74 mahasiswa.

Besar sampel disetiap kelas jika menggunakan rumus *stratified random sampling* adalah sebagai berikut :

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n$$

Keterangan:

ni : Jumlah sampel menurut strata/tingkatan

n : Jumlah sampel keseluruhan

Ni : Jumlah populasi menurut strata

N : Jumlah populasi

Dari perhitungan jika menggunakan rumus *stratified random sampling*, maka akan didapatkan sampel pada setiap kelas adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 1 Jumlah Sampel pada Setiap Kelas

Strata	Populasi (menurut strata)	Sampel
Kelas A	23	19
Kelas B	20	16
Kelas C	23	19
Kelas D	24	20
Jumlah		74

3.3.3 Sampling

Sampling merupakan cara memilih bagian dari populasi yang ukurannya pas dengan standar yang dibutuhkan, supaya bisa jadi sumber data asli yang akurat. Dalam penelitian ini, teknik sampling yang dipakai adalah probability sampling dengan metode *stratified random sampling*. *Probability sampling* sendiri adalah pendekatan untuk mengambil data atau sampel di mana setiap elemen punya kesempatan sama besar untuk dipilih (Suriani, 2023). Metode *stratified random sampling* merupakan cara mengambil sampel dengan membagi populasi menjadi beberapa kelompok atau strata. Kemudian peneliti memilih sampel secara acak dari masing-masing kelompok tersebut, dan menggabungkan semuanya hingga menjadi satu sampel utuh yang nantinya dipakai buat untuk mengukur parameter populasi. Teknik ini digunakan supaya memastikan setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama besar untuk terpilih sebagai sampel. Teknik ini menjadi pengukuran yang bisa dilakukan pada sampel yang jumlahnya tidak terlalu banyak (Azora, 2021).

Dalam penelitian ini, populasi dikelompokkan kedalam empat kelas tingkat akhir jurusan kesehatan sebagai strata. Jumlah sampel dari tiap kelas tersebut ditentukan berdasarkan proporsi yang sesuai. Selanjutnya, pemilihan responden dari setiap strata dilakukan secara acak menggunakan daftar nama mahasiswa dengan cara menggunakan fitur random pada microsoft excel. Jumlah responden yang dibutuhkan adalah 74, dengan target masing-masing kelas dan sampel dari tiap kelas dihitung secara proporsional menyumbang sekitar 19 responden. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan keterwakilan setiap strata secara proporsional dan efisien.

3.4 Identifikasi variabel

Variabel penelitian adalah segala hal yang ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis sehingga dapat diperoleh informasi terkait hal tersebut dan kemudian dapat diambil kesimpulannya. Memiliki nilai yang beragam serta dapat diukur dan mampu membedakan antara satu objek dengan objek lain dalam suatu populasi adalah ciri khusus dari sebuah variabel (Haifa et al., 2025). Dalam penelitian ini dibedakan 2 kelompok variabel yaitu :

3.4.1 Variabel Independen

Variabel independen adalah variabel yang dapat memengaruhi variabel dependen atau menjadi asal mula munculnya dan berubahnya variabel dependen. Variabel ini disebut juga sebagai variabel bebas (Hayati & Saputra, 2023). Variabel pada penelitian ini adalah tingkat stres.

3.4.2 Variabel Dependen

Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi dan muncul menjadi akibat karena adanya variabel bebas (*independen*). Variabel ini disebut juga sebagai variabel terikat. (Hayati & Saputra, 2023). *Emotional eating* merupakan variabel dependen yang dipilih oleh peneliti pada penelitian ini.

3.5 Definisi Operasional

Tabel 3. 2 Definisi Operasional Hubungan Tingkat Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Variabel independen yaitu Tingkat Stres	Suatu rentang respon stres yang dipersepsikan individu terhadap	Stress meliputi : 1. Perasaan tidak terkontrol	PSS (<i>perceived stress scale</i>) (Cohen et al.1983)	Ordinal	Skor skala penelitian: Untuk pertanyaan negatif (1,2,3,6,9,10):

stimulasi yang diterima.	2. Perasaan tidak terprediksi 3. Perasaan tertekan	1. Tidak pernah dengan skor 0 2. Hampir tidak pernah dengan skor 1 3. Kadang-kadang dengan skor 2 4. sering dengan skor 3 5. Sangat sering dengan skor 4 Pertanyaan positif (4,5,7,8): 1. Tidak pernah dengan skor 4 2. Hampir tidak pernah dengan skor 3 3. Kadang-kadang dengan skor 2 4. Sering dengan skor 1 5. Sangat sering dengan skor 0 Skor tingkat stress Stress ringan : 0-13 Stress sedang : 14-26 Stress Berat : 27-40
--------------------------	---	---

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Variabel dependen yaitu Tingkat <i>Emotional eating</i>	Hasil pengukuran dorongan makan seseorang ketika ada respon dari emosi negatif.	Dimensi <i>emotional eating</i> : 1. Peredam emosi. 2. Respon terhadap emosi .	<i>Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ-I3)</i>	Ordinal	Skor skala penelitian : 1. Tidak pernah dengan skor 1 2. Jarang dengan skor 2 3. Kadang-kadang dengan skor 3 4. Sering dengan skor 4 5. Sangat sering dengan skor 5 nilai akan dijumlahkan, lalu dibagi dengan jumlah pertanyaan, dan skor akan diklasifikasikan menjadi : kategori rendah (skor <1,8) sedang (skor 1,8-2,6) tinggi (skor >2,6) (Van Strien et al. 1986)

3.6 Pengumpulan dan Analisa Data

3.6.1 Pengumpulan data

a. Waktu Penelitian

Penelitian telah dilaksanakan selama 10 hari yaitu pada tanggal 12 Januari 2025 hingga 21 Januari 2025.

b. Tempat Penelitian

Jurusan Kesehatan Kampus Politeknik Negeri Madura

c. Proses Pengumpulan Data

Pengumpulan data diawali dengan penyelesaian proposal. Setelah disetujui oleh pembimbing dan penguji serta Ketua Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura, peneliti menyampaikan surat permohonan rekom penelitian kepada Ketua Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura. Setelah itu, peneliti memberikan surat permohonan pengumpulan data dan menjelaskan maksud dan tujuan izin penelitian yang diberikan kepada Ketua Jurusan program studi kesehatan di Politeknik Negeri Madura.

Setelah mendapatkan izin, peneliti membuat kuesioner dan akan diberikan kepada responden jurusan kesehatan tingkat akhir. Responden diminta mengisi dengan baik sesuai dengan petunjuk yang telah disampaikan.

Alur proses pengumpulan data

1. Penyelesaian tugas akhir ini serta mendapat persetujuan dari pembimbing dan penguji.
2. Peneliti mengajukan surat untuk permohonan izin penelitian kepada Ketua Jurusan Kesehatan dan Sub Koordinator Akademik Politeknik Negeri Madura dan Kemahasiswaan.
3. Peneliti mendapatkan surat balasan untuk perizinan penelitian.
4. Setelah mendapatkan izin dari Ketua Jurusan dan Sub Koordinator Akademik dan Kemahasiswaan Politeknik Negeri Madura, peneliti menyebarkan lembar *informed consent* lalu dilanjutkan dengan menyebar kuesioner berupa *google form* melalui *whatsapp* tentang "Hubungan tingkat stress dengan *emotional eating* pada mahasiswa Tingkat akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura" dengan cara menyebarkan secara online kepada responden.
5. Perwakilan responden di setiap kelas diminta untuk menyebarkan kepada setiap tingkat kelas masing-masing.
6. Semua responden diharapkan dapat mengisi kuesioner dengan sebaik baiknya.
7. Peneliti mengambil data dari hasil kuesioner responden, data yang telah diperoleh akan memberikan kode pada setiap jawaban responden dan dikalkulasikan untuk memperoleh hasil dari penelitian.

d. Instrumen Penelitian

1. Tingkat Stres

Ada banyak alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat stress. Peneliti memilih salah satu alat ukur yang dibuat oleh Sheldon Cohen pada tahun 1983 yaitu *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Alat ukur PSS ini telah

diterbitkan dan diterjemahkan oleh Fiktriyanti (2019). Selain itu, PSS-10 ini memiliki 10 pertanyaan, yaitu 6 pertanyaan bersifat negatif dan 4 pertanyaan bersifat positif (Ramadhani, 2022). Serta menggunakan 3 indikator yaitu perasaan tidak terkontrol, perasaan tertekan dan perasaan tidak terprediksi (Wiradi & Purnamasari, 2021). Menurut Kurniawan et al (2021), pembagian kategori dan skor yang didapatkan oleh responden :

- a) Kategori ringan dengan skor 0-13
- b) Kategori sedang dengan skor 14-26
- c) Kategori berat dengan skor 27-40

2. *Emotional eating*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *emotional eating* adalah *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ-13) yang dikembangkan oleh Van Strien et.al pada tahun 1986. Alat ukur ini berisi 13 pertanyaan dan memuat dua dimensi yaitu sebagai peredam emosi dan sebagai respon terhadap emosi yang jelas (Putra & Jannah, 2024). Selain itu, DEBQ-13 adalah alat ukur yang telah diterjemahkan oleh Musyafira (2018). Menurut Vant Strien 1986 dalam jurnal milik Permana et.al (2024), nilai yang didapat seseorang kemudian dijumlah dan dibagi dengan jumlah pertanyaan yang ada. Skor akan diklasifikasikan menjadi :

- a) Kategori rendah dengan skor <1,8
- b) Kategori sedang dengan skor 1,8-2,6
- c) Kategori tinggi dengan skor >2,6

3.6.2 Pengolahan dan Analisa data

a. Pengolahan data

1. *Editing*

Editing bisa didefinisikan sebagai tindakan pemeriksaan dan perbaikan. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa semua bagian telah terisi serta apakah jawaban yang dilampirkan sudah sesuai dengan pertanyaannya (Syafwan, 2024). Pada penelitian ini yang akan diperiksa adalah kelengkapan pengisian kuisioner, dan *informed consent*.

2. *Coding*

Coding adalah aktivitas di mana peneliti mengubah data yang berupa kalimat atau huruf menjadi angka atau bilangan. Proses pengkodean ini sangat bermanfaat untuk proses input data (Syafwan, 2024).

a) Data umum

(a) Jenis kelamin, diberi kode sebagai berikut :

- 1. Perempuan : 1
- 2. Laki-laki : 2

(b) Kelas, diberi kode sebagai berikut :

1. A : 1
2. B : 2
3. C : 3
4. D : 4

b) Data Khusus

(a) Data stres dengan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) :

1. Stres ringan diberi kode 1
2. Stres sedang diberi kode 2
3. Stres berat diberi kode 3

(b) *Emotional eating* dengan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ-13):

1. Kategori rendah diberi kode 1
2. Kategori sedang diberi kode 2
3. Kategori tinggi diberi kode 3

3. Scoring

Scoring merupakan proses penilaian terhadap jawaban yang diberikan oleh responden sesuai dengan kriteria skor yang telah ditentukan (Azahrah, 2021).

a) Variabel independen : Tingkat stres

(a) Pertanyaan positif

- 1) Tidak pernah : 4
- 2) Hampir tidak pernah : 3
- 3) Kadang-kadang : 2
- 4) Cukup Sering : 1
- 5) Sangat sering : 0

(b) Pertanyaan negatif

- 1) Tidak pernah : 0
- 2) Hampir tidak pernah : 1
- 3) Kadang-kadang : 2
- 4) Cukup Sering : 3
- 5) Sangat sering : 4

b) Variabel dependen : *emotional eating*

- 1) Tidak pernah : 1
- 2) Jarang : 2
- 3) Kadang-kadang : 3
- 4) Cukup Sering : 4
- 5) Sangat sering : 5

4. Tabulating

Tabulating ialah kegiatan untuk menyusun data dalam format berbentuk tabel yang berisi informasi sesuai dengan kebutuhan analisis.

Tabel yang disusun seharusnya dapat mewakili data yang akan dianalisis (Saihu, 2024). Pada variabel independen terdapat 10 pertanyaan dengan 0 sebagai nilai terendah dan 40 sebagai nilai tertinggi. Serta pada variabel dependen memiliki 13 pernyataan dengan nilai minimal 13 dan 65 nilai maksimal.

5. *Interpretating*

Hasil dalam penelitian di interpretasikan kemudian dijelaskan menggunakan persentase sebagai berikut :

$$P = \frac{\Sigma F \times 100\%}{N}$$

Keterangan:

P: Persentase

F: Jumlah responden dengan kategori yang sama

N : Jumlah responden

Hasil penelitian data dalam bentuk persentase dengan menggunakan skala sebagai berikut:

- 1) 100% : Seluruh
- 2) 76-99% : Hampir seluruh
- 3) 51-75% : Sebagian besar
- 4) 50% : Sebagian
- 5) 26-49% : Hampir Setengahnya
- 6) 1-25% : Sebagian kecil
- 7) 0% : Tidak satupun

3.6.3 Analisa Data

1. Analisis univariat

Analisis univariat adalah analisis yang dilakukan untuk menjelaskan tiap variabel yang ada dan bertujuan untuk meringkas data dalam bentuk tabel atau grafik (Kusuma, 2021).

Nilai maskimal dari kuesioner variabel independen adalah 10 dengan 0 adalah nilai minimal dan 40 adalah nilai maksimal. Serta pada variabel dependen memiliki 13 pernyataan dengan nilai minimal 13 dan 65 adalah nilai maksimal. Hasil analisa kuesioner di interpretasikan sebagai berikut:

- a) Tingkat stres
 - 1) Kategori ringan dengan skor 0-13
 - 2) Kategori sedang dengan skor 14-26
 - 3) Kategori berat dengan skor 27-40
- b) *Emotional eating*
 - 1) Kategori rendah dengan skor <1,8
 - 2) Kategori sedang dengan skor 1,8-2,6
 - 3) Kategori tinggi dengan skor >2,6

2. Analisis bivariat

Analisis bivariat didefinisikan sebagai analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang dicurigai memiliki ikatan yang saling terkait atau memiliki korelasi. Analisis bivariat dipakai sebagai penguji apakah terdapat hubungan antara 2 variabel yang ada (Cahyaningrum, 2025). Analisa data ini dengan menggunakan Rank Spearman $\alpha = 0,05$. Dikatakan tidak ada hubungan antara tingkat stress dengan *emotional eating* jika hasil rank spearman lebih dari 0,05. Sedangkan jika hasil rank spearman kurang dari 0,05 maka terdapat hubungan antara tingkat stress dengan *emotional eating*.

3.7 Etika Penelitian

Salah satu hal yang tak kalah penting bagi seorang peneliti adalah etika penelitian. Karena penting dan seriusnya aspek etika ini, seorang peneliti harus benar-benar menjunjung tinggi beberapa prinsip etika saat melakukan penelitian (Kusuma, 2021). Masalah etika yang harus diperhatikan adalah:

3.7.1 Lembar Persetujuan (*informed consent*)

Informed consent ialah suatu lembaran yang berisi tentang permintaan persetujuan kepada calon responden atas ketersediannya untuk menjadi bagian dari penelitian dengan memberikan tanda tangan di lembar persetujuan tersebut. Lembar persetujuan harus disebar sebelum responden mengisi lembar kuisioner. Hal ini bertujuan supaya responden paham dan mengerti tujuan, maksud, serta mengetahui dampak dari penelitian tersebut.

3.7.2 Tanpa Nama (*Anonymity*)

Peneliti diminta untuk tidak mencantumkan nama asli dari responden demi terjaganya suatu kerahasiaan. Maka dari itu, pada saat pengambilan data, responden hanya dicantumkan inisial nama.

3.7.3 Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Kerahasiaan merupakan hal yang berkaitan dengan penyediaan jaminan untuk menjaga rahasia dari hasil penelitian, termasuk informasi dan masalah lainnya. Peneliti wajib menjaga keamanan informasi yang didapat, beberapa data saja dicantumkan dalam laporan penelitian (Kusuma, 2021)

3.8 Keterbatasan Penelitian

1. Keterbatasan dalam koordinasi dan kontrak waktu dengan responden dikarenakan responden memiliki jadwal perkuliahan yang padat. Sehingga waktu untuk pengumpulan data menjadi lebih panjang yang dijadwalkan satu hari menjadi lebih dari satu minggu.
2. Hasil dari penggunaan kuesioner PSS dan DEBQ sebagai indikator tingkat stres dan DEBQ dalam penelitian ini dapat terpengaruh oleh ketidakjujuran responden terhadap keadaan yang sebenarnya dan hanya menjawab

berdasarkan apa yang dianggap baik oleh responden atau dapat diterima secara sosial.

3. *Emotional eating* yang terjadi pada kalangan mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan tidak selalu disebabkan karena stres, tetapi juga bisa disebabkan oleh suasana hati yang berubah-ubah (*moody*).

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi/Gambaran Umum Tempat Penelitian

1. Data Geografi

Pada penelitian ini, bekerja sama di perguruan tinggi negeri yaitu Politeknik Negeri Madura (POLTERA). POLTERA berada di pulau Madura lebih tepatnya berada di Jalan Raya Taddan Km. 4, Kecamatan Camplong, Kabupaten Sampang, Jawa Timur. Politeknik Negeri Madura didirikan pada tahun 2012 hingga saat ini, terhitung sudah 14 tahun telah menjadi politeknik negeri satu satunya di Pulau Madura.

Luas wilayah Politeknik Negeri Madura sekitar 10 hektar yang di mana batas wilayah Politeknik Negeri Madura adalah sebagai berikut :

- a. Barat : Laut
- b. Timur : Rumah penduduk
- c. Utara : Jalan Raya
- d. Selatan : Persawahan

2. Data Demografi

Politeknik Negeri Madura memiliki Sumber Daya Manusia (SDM) yang mencakup mahasiswa, dosen, tenaga kependidikan, dan tenaga pendukung berupa petugas keamanan dan petugas kebersihan. Saat ini politeknik negeri madura memiliki 4 jurusan yang di dalam nya menaungi 7 program studi yaitu sebagai berikut :

- a. Jurusan Kesehatan
 - 1. Program Studi D3 Keperawatan
 - 2. Program Studi D4 Promosi Kesehatan
- b. Jurusan Teknologi Elektro
 - 1. Program Studi D3 Teknik Listrik Industri
 - 2. Program Studi D4 Teknologi Rekayasa Otomasi
- c. Jurusan Rekayasa Mesin dan Industri
 - 1. Program Studi D3 Teknik Mesin Alat Berat
- d. Jurusan Kemaritiman
 - 1. Program Studi D3 Teknik Bangunan Kapal
 - 2. Program Studi D4 Teknologi Rekayasa Keselamatan

4.1.2 Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini berlangsung selama 10 hari, mulai dari tanggal 12 Januari hingga 21 Januari pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Kesehatan yang memiliki jumlah responden sebanyak 74 mahasiswa. Penelitian ini dilakukan untuk melihat korelasi antara tingkat stres dengan

emotional eating dikalangan mahasiswa Tingkat akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura. Data yang didapat menggunakan kuesioner *open close ended* dengan pengukuran *skala likert*.

4.1.2.1 Hasil Data Umum Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura Tahun 2026

Kelas	Frekuensi	Persentase
A	19	25,7 %
B	16	21,6 %
C	19	25,7 %
D	20	27 %
Total	74	100%

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat dilihat bahwa sampel berjumlah 74 responden yang dikumpulkan melalui penerapan metode *stratified random sampling*. Sampel tersebut telah mewakili 4 kelas yaitu A,B,C, dan D dengan jumlah frekuensi sesuai dengan perhitungan jumlah sampel.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura Tahun 2026

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	12	16,2 %
Perempuan	62	83,8 %
Total	74	100%

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini adalah berjenis kelamin perempuan dengan jumlah mahasiswa 62 orang (83,8%) dan sisanya berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 12 orang (16,2%).

4.1.2.2 Hasil Data Khusus Responden

1. Analisis Univariat

Tabel 4.3 Distribusi Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura Tahun 2026

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase
Ringan	4	5,4 %
Sedang	69	93,2 %
Berat	1	1,4 %
Total	74	100%

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.3 diatas mengungkapkan bahwa hampir seluruh mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan mengalami stres sedang sebanyak 69 responden (93,2%) dan stres berat dialami oleh 1 responden (1,4%).

Tabel 4.4 Distribusi *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura Tahun 2026

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	35	47,3 %
Sedang	24	32,4 %
Tinggi	15	20,3 %
Total	74	100%

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.4 untuk *emotional eating* pada mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan hampir setengahnya termasuk dalam kategori rendah dengan jumlah mahasiswa sebanyak 35 orang (47,3%) dan kategori tinggi sebanyak 15 orang (20,3%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 4.5 Hasil Uji Statistik Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura Tahun 2026

Maidura Tahun 2020										
Tingkat Stres	Emotional Eating								p-value	Korelasi Koefisien
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total			
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Ringan	3	4,1 %	1	1,4%	0	0%	4	5,4%	<0,001	0,397
Sedang	32	43,2%	23	31,1%	14	18,9%	69	93,2		
Berat	0	0%	0	0%	1	1,4%	1	1,4%		
Total	35	47,3%	24	32,4%	15	20,3	74	100%		

Berdasarkan uji statistik menggunakan *rank spearman* pada tabel 4.5 diatas, menunjukkan bahwa hasil signifikasi adalah 0,001 ($<0,05$) dengan kekuatan korelasi 0,397. Hal tersebut mengungkapkan adanya hubungan positif yang cukup kuat antara tingkat stres dengan *emotional eating*. Dengan demikian, maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami, maka semakin tinggi pula tingkat *emotional eating* yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir jurusan kesehatan Politeknik Negeri Madura.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh mahasiswa tingkat akhir jurusan kesehatan mengalami stres pada kategori sedang. Penelitian ini selaras dengan penelitian milik Fatimatuazzahrah (2024), yang mengungkapkan tingkat stres dengan kategori sedang mendominasi pada mahasiswa tingkat akhir. Berbeda pendapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2024) yang menyatakan bahwa pada mahasiswa tingkat akhir banyak mengalami stres berat. Menurut Sakinah (2023), mahasiswa yang berada di semester akhir biasanya

mengalami kebosanan atau *burnout*, yang merupakan kelelahan secara mental, fisik, serta emosional akibat keterlibatan yang berkepanjangan dalam lingkungan yang penuh dengan tuntutan emosional. Situasi penuh tekanan ini sering kali muncul karena proses penyusunan tugas akhir. Selain itu, masalah dari luar seperti isu di lingkungan sosial, masalah dalam keluarga, dan hubungan dengan orang lain ditambah dengan tuntutan akademis yang semakin tinggi tingkatannya, maka semakin sulit juga mata kuliah yang dijalani. Maka dari itu, banyak penelitian lain yang menemukan adanya stres berat yang mendominasi pada mahasiswa tingkat akhir karena adanya beban pikiran dan tanggung jawab tersendiri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan mengalami stres sedang. Hal ini terjadi karena pada saat tahap akhir studi, seorang mahasiswa dihadapkan pada tugas akhir yang merupakan kewajiban untuk menyelesaikan perkuliahan. Tantangan yang dibebankan pada mahasiswa yaitu tugas akhir yang dapat menimbulkan kekhawatiran tersendiri. Beban yang dirasakan tersebut seringkali menimbulkan stres (Syarofi & Muniroh, 2020). Fakta mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir dominan mengalami stres sedang dikarenakan memiliki cara menangani stres yang efektif, seperti mendapatkan dukungan dari orang lain, menjalani gaya hidup sehat, mengatur waktu dengan baik, serta sudah terbiasa dengan tekanan yang pernah dialami sebelumnya sehingga tidak memandangnya sebagai suatu beban pikiran yang berat. Stres sedang bisa terjadi pada mahasiswa karena pada saat tingkat akhir, individu bisa beradaptasi dengan beban akademik, seperti tugas PKK, tugas mata kuliah, serta tugas akhir. Mereka mengalami stres berat pada saat awal masuk kuliah lebih tepatnya saat menjadi mahasiswa baru yang belum mengalami perkuliahan. Mahasiswa tingkat akhir juga cenderung lebih realistis menerima kondisi yang sudah ada dan mereka berpikir bahwa lebih santai menghadapi tugas akhir karena adanya motivasi serta harapan untuk segera lulus. Harapan ini yang bisa menurunkan rasa putus asa yang merupakan ciri dari stres berat.

4.2.2 *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden berada pada kategori *emotional eating* rendah. Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Auliannisaa (2023) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki *emotional eating* yang rendah. Sebagian orang memiliki cara dalam mengatasi stres yang dapat menekan perilaku makan yang dipicu oleh emosi, seperti berolahraga, bermain permainan, dan melakukan aktivitas yang membantu menurunkan stres mereka (Azzahra, 2025). Berbeda pendapat dengan penelitian milik Gryzela (2021), yang

menyatakan bahwa pada tingkat akhir memiliki *emotional eating* yang mengarah pada kategori sedang. Temuan lain milik Rahim (2022) yang menyatakan bahwa *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir termasuk dalam kategori berat. Hal ini terjadi karena beberapa orang melampiaskan perasaan negatif mereka seperti marah, cemas, takut, atau sedih dengan cara makan secara berlebih yang disebut dengan *emotional eating*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir jurusan kesehatan mengalami *emotional eating* dengan kategori rendah. *Emotional eating* terjadi karena sebagian faktor, stres adalah salah satunya (Ramadhani (2022). Mahasiswa dapat mengalami *emotional eating* yang rendah dikarenakan ketika stres terjadi, dirinya tidak melampiaskan pada makanan, tetapi pada hal lain. Adapun individu yang ketika merasakan stres dirinya bahkan membatasi asupan makan yang disebut dengan *restrained eating*. *Restrained eating* adalah perilaku yang dilakukan untuk menahan keinginan untuk makan atau mengurangi porsi makanan (Auliannisaa & Wirjatmadi, 2023). Individu yang melakukan *emotional eating* cenderung mengonsumsi makanan bukan karena lapar, tetapi untuk mengurangi rasa stres atau perasaan buruk yang mereka alami (Tyas & Siregar, 2024). Hasil *emotional eating* yang rendah menunjukkan bahwa asupan makanan responden tidak selalu dipengaruhi oleh stres. Artinya, ada beberapa individu yang tidak menggunakan makanan sebagai cara untuk mengatasi stres. Stres tidak hanya dapat meningkatkan keinginan makan seseorang, tetapi juga bisa menurunkan nafsu makannya.

4.2.3 Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan perilaku *emotional eating* di kalangan mahasiswa tingkat akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura. Hal ini mengindikasikan adanya keterkaitan yang positif dan signifikan antara stres dengan *emotional eating*. Dengan kata lain, semakin besar stres yang dirasakan seseorang, maka semakin sering pula terjadi *emotional eating*. Hasil studi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahim (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dan terjadinya *emotional eating* pada mahasiswa tahun akhir dengan *p-value* sebesar 0,001. Temuan lainnya milik Khaerunnisa (2025) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan perilaku *emotional eating* yang terjadi pada mahasiswa yang sedang berada di tahun terakhir studinya (*p-value* = 0,003).

Setiap orang mempunyai cara yang beragam untuk menghilangkan dan merespon stres. Salah satu cara yang sering dilakukan adalah dengan

mengubah pola makan, yang dikenal sebagai *emotional eating*. Namun, jika dilakukan terus-menerus, hal ini bisa menjadi cara yang tidak sehat untuk mengatur emosi (Made et al., 2023). *Emotional eating* erat kaitannya sebagai salah satu cara seseorang mengatasi stres. Ini terjadi ketika individu mencoba mengalihkan perhatian dari stres dengan makanan meskipun sebenarnya mereka tidak merasa lapar. Seseorang cenderung makan lebih banyak secara berkelanjutan untuk menutupi perasaan negatif yang mereka alami. Kegiatan ini bukan untuk memenuhi rasa lapar, tetapi digunakan sebagai cara untuk mencari kenyamanan, meredakan stres, dan berusaha memperbaiki suasana hati (Amelia, 2025). *Emotional eating* merupakan perilaku makan pada seseorang yang tidak sehat karena hanya memberi rasa lega yang sementara dan tidak mengatasi masalah yang benar-benar ada (Ramadhani et al., 2025). Seseorang yang melakukan *emotional eating* cenderung memilih makanan yang tidak sehat bagi tubuh, seperti makanan yang sangat manis, berlemak, atau berlemak tinggi. Makanan tersebut memberikan rasa yang enak dan membuat seseorang merasa ketagihan (Irzanti et al., 2023). Tingkat stres yang berat memicu *emotional eating* yang tinggi karena semakin berat tingkat stres yang dialami individu, maka individu tersebut lebih mencari rasa lega yang cepat dengan cara lebih banyak makan dari biasanya.

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura hampir seluruhnya mengalami stres dengan kategori sedang.
2. Hampir separuh dari Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura mengalami *emotional eating* dengan kategori rendah.
3. Terdapat hubungan antara Tingkat Stres dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura.

5.2 Saran

5.2.1 Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar penelitian dilakukan dengan sampel berbeda dan lebih bervariasi sehingga data yang diperoleh lebih spesifik. Hal ini berguna untuk mengetahui lebih jauh hubungan tentang tingkat stres dan *emotional eating* yang sedang terjadi. Serta disarankan untuk meneliti hubungan *emotional eating* dengan variabel lain agar dapat memahami lebih dalam faktor-faktor yang memicu *emotional eating*.

5.2.2 Saran bagi Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan

Bagi mahasiswa tingkat akhir Jurusan Kesehatan disarankan untuk melakukan strategi koping stres dengan cara tidak makan secara berlebihan. Hal lain yang dapat digunakan untuk strategi koping stres yaitu dengan berolahraga, memasak, mendengarkan musik, bermain *game*, serta aktivitas positif lainnya.

5.2.3 Saran bagi Institusi Pendidikan Kesehatan/Keperawatan

Bagi Institusi Pendidikan diperlukan upaya untuk mendukung mahasiswa dalam mengatasi stres agar tidak berujung pada makan berlebihan yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental dalam jangka panjang. Institusi pendidikan juga bisa berkontribusi dengan menawarkan program untuk manajemen stres, yang mencakup layanan konseling dan aktivitas relaksasi, guna membantu mahasiswa menciptakan efektifitasnya strategi koping.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Abdullah, R., & Afgani, M. W. (2023). Survey Design : Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(1), 31–39.
- Alfiani, W. (2022). *Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Profesi Ners Universitas Hasanuddin Makassar di Masa Pandemi Covid-19*. Skripsi tidak diterbitkan, Universitas Hasanudin Makasar.
- Amelia, R. (2025). Hubungan Tingkat Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 6, 139–146.
- Andini, S. D. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(2), 356–374. <https://doi.org/10.26877/psikoedukasia.v1i2.186>
- Auliannisaa, A., & Wirjatmadi, B. (2023). Hubungan Emotional Eating dan Pola Konsumsi Makan dengan Obesitas pada Mahasiswa Tingkat Akhir The Relationship Between Emotional Eating and Food Consumption Pattern with Obesity in Final Year College Students. *Media Gizi Kesmas*, 212–218.
- Azahrah, F. (2021). Keterlaksanaan Pembelajaran Bola Voli Secara Daring pada SMA Kelas X Se-Kecamatan Majlaya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(4). <https://doi.org/10.5281/zenodo.5209565>
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197–208. <https://doi.org/10.30653/001.201712.14>
- Azora, P. (2021). Analisis Quick Count dengan Menggunakan Metode Stratified Random Sampling Studi Kasus Pemilu Gubernur Kalimantan Barat 2018. *Buletin Ilmiah Mat.Stat.Dan Terapannya (Bimaster)*, 10(1), 43–50.
- Azzahra, A. N. (2025). *Gambaran Emotional Eating dan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Poltekkes TNAU*. Skripsi tidak diterbitkan, Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto, Yogyakarta.
- Cahyaningrum, W. (2025). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Gawai dengan Perkembangan Literasi Awal Pada Anak Prasekolah Usia 4-6 Tahun di TK A isyiyah Kedungharjo Mantingan. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 1, 228–239.
- Fatimatuzzahrah, N. (2024). Hubungan Perilaku Emotional Eating , Restraint Eating , dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*, 06(02), 159–166.
- Febriyanti, I. (2025). *Teori Psikologi Belajar* (Edisi Pertama). Tahta Media Group.
- Gryzela, E., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 18–26. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24328>
- Gusni, E., Susmiati, S., & Maisa, E. A. (2022). Stres Dan Emotional Eating Pada Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan. *Jurnal Link*, 18(2), 155–161.

<https://doi.org/10.31983/link.v18i2.9186>

- Haifa, N. M., Nabilla, I., Rahmatika, V., & Hidayatullah, R. (2025). Identifikasi Variabel Penelitian , Jenis Sumber Data dalam Penelitian Pendidikan Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Bahasa*.
- Haizatul, F. (2024). Belajar dan Pembelajaran. *Jurnal Basicedu*, 8(1), 466–476.
- Hamdani, H., & Sa'diyah, H. (2025). Konsep Dasar Penyusunan Hipotesis dan Kajian Teori dalam Penelitian. *Journal of Linguistics and Social Studies*, 2(2), 64–73. <https://doi.org/10.52620/jls.v2i2.93>
- Hanim, I., Rachmi, T., Utami, D. T., Hapsari, W., Umaroh, S. K., & Mardiana, D. (2022). *Psikologi Belajar*. Wade Group.
- Hayati, S., & Saputra, L. A. (2023). Pengaruh Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Kepuasan. *Business Management*, 2(1), 49–53.
- Irzanti, A. F., Husodo, B. T., & Kusumawati, A. (2023). Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Faktor Yang Berhubungan Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa Di Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 22(6), 365–372. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi>
- Karlina, E. (2023). *Gejala-Gejala Stres pada Mahasiswa yang Terlambat Menyelesaikan Skripsi di FKIP UNJA*. Skripsi tidak diterbitkan, Universitas Jambi.
- Kemkes. (2023). *Menjaga Kesehatan Mental Penerus Bangsa*. <https://kemkes.go.id/id/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa>
- Khaerunnisa, A. T., Hidayanti, H., Salam, A., & Hasan, N. (2025). Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. *The Journal of Indonesian Community Nutrition Vol.*, 14(1), 45–53.
- Kurniawan, A., Utariani, A., Hamzah, & Nalini. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres dan Kadar Kortisol Saliva dan Faktor Penyebab Stres Residen Anestesiologi dan Terapi Intensif pada Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Syntax Transformation*, 2(02), 147–156. <https://doi.org/10.46799/jst.v2i2.229>
- Kusuma, D. (2021). *Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa dalam Pembelajaran Online pada Situasi Pandemi Covid-19 di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali*. Skripsi tidak diterbitkan, Institut Teknologi dan Kesehatan, Bali.
- Made, N., Anandita, G., Satiadarma, M. P., & Wijaya, E. (2023). *Emotionl Eating sebagai Strategi Koping Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Jakarta*. 7(1), 72–79.
- Mahmud, R., & Uyun, Z. (2023). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Indigenous*, 1(2), 52–60.
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i4.69>
- Muthia, S., Sarry, S. M., & Purna, R. S. (2024). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Program Generasi Berencana (Genre). *Jurnal Psibernetika*, Vol. 17 (N(1), 10–22. <https://doi.org/10.30813/psibernetika>
- Ningtyas, N. S. A., & Isaura, E. R. (2024). Emotional Eating and Psychological

- Distress: Unveiling the Hidden Struggles of International Students in Surabaya. *Amerta Nutrition*, 8(4), 582–592. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i4.2024.582-592>
- Nurfitrani, T. S., & Setyandari, A. (2023). Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Kmpks Yogyakarta. *Solution : Journal of Counseling and Personal Development*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.24071/sol.v4i1.6252>
- Nuryono, W., Ratnasari, D., Armania, S. D., Badriyatus, E., Sari, F. A., & Sholihah, M. (2025). Motivational Interviewing: Desain Intervensi untuk Mengatasi Stres pada Remaja Sebagai Upaya Pencegahan dari Jerat Narkotika. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 129–142.
- Pasaribu, B. (2022). *Metodologi Penelitian untuk Ekonomi dan Bisnis* (A. Muhaimin (ed.); Edisi Pert). Media Edu Pustaka.
- Permana, J. C., Maskar, D. H., & Anwar, K. (2024). Hubungan Emotional Eating terhadap Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 26 Jakarta. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.1.1-7>
- Prambudi, Y. (2022). *Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19*. 3(2), 110–122.
- Putra, R. E. S., & Jannah, M. (2024). Eksplorasi emotional eating pada atlet remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 1127–1135. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p1127-1135>
- Rahim, R. N., & Prasetya, G. (2022). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Emotional Eating Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Seni Rupa Dan Desain Universitas Trisakti Jakarta Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 3(2), 1–6. <https://doi.org/10.57084/jigzi.v3i2.914>
- Ramadhani, I. (2022). *Hubungan Antara Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa*. Skripsi tidak diterbitkan, Universitas Airlangga, Surabaya.
- Ramadhani, S. P., Pratikto, H., & Suhadianto, S. (2025). Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(01), 43–55. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v3i01.12705>
- Riskesdas. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Rizal, R. (2024). Kajian Kepuasan Pasien Terhadap Pelayanan Kefarmasian Di Apotek Rawat Jalan RSUD Sungai Dareh. *Jurnal Hasi Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah Eksakta*, 03(02), 58–67.
- Saihu, M. (2024). Pengolahan Data. *Jurnal Ilmiah Sains Dan Teknologi*, 11.
- Sakinah, I. N. (2023). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akhir di Politeknik Kaltara. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2).
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>
- Sihombing, H. W., Afandi, M., Subhan, M., Studi, P., Agama, P., Islam, U., Sultan, N., Riau, K., Pekanbaru, K., & Riau, P. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Proses Pembelajaran. *Journal of Education and Learning Evaluation*, 1(2), 685–691.
- Siroj, R. A., Afgani, W., Septaria, D., Zahira, G., Kuantitatif, P., Ilmiah, P., & Data,

- A. (2024). *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, Volume 7 Nomor 3, 2024* | 11279. 7, 11279–11289.
- Suriani, N. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Islam, 1*, 24–36.
- Suwastini, P. (2021). *Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Pemahaman Selama Pembelajaran Daring pada Mahasiswa di Stikes Hang Tuah Surabaya*. Universitas Hang Tuah, Surabaya.
- Syafwan, M. (2024). Faktor-Faktor yang mempengaruhi Hasil Belajar Kelas VI SDN 20 Indarung Padang. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory, November*, 46–60.
- Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. (2020). Berkaitan Dengan Stress Pada Mahasiswa Gizi Yang Menyusun Skripsi ? *Media Gizi Indonesia, 15*(1), 38–44.
- Tamba, J. J., E, D., & Santi, V. (2021). Efikasi Diri dengan Stres Akademik Siswa SMA Selama Pembelajaran Daring Masa Pandemi COVID-19. *Seminar Nasional "Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental Dalam Penyelesaian Pandemi Covid-19: Tinjauan Multidisipliner," April*, 136.
- Thasya Nur Oktaviona, Herlina, & Sari, T. H. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua, 6*(1), 26–32. <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.344>
- Wahyuni, V. N., & Handayani, N. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan stres mahasiswa tingkat akhir keperawatan anestesiologi Universitas ' Aisyiyah Yogyakarta Relationship of confidence with stress of final level students of nursing anesthesiology University ' Aisyiyah Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 2*(September), 1418–1423.
- Wahyuning Tyas, D., & Nurmawati, F. (2024). Hubungan Skipping Breakfast dengan Emotional Eating pada Remaja SMA Swasta Muhammadiyah 02 Medan Article History. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVKK), 7*(1), 126–135.
- WHO. (2022). *Pandemi COVID-19 memicu peningkatan 25% prevalensi kecemasan dan depresi di seluruh dunia*. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- Wicaksono, L. (2023). Identifikasi permasalahan akademik pada mahasiswa fkip di kalimantan barat. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan, 15*(1). <https://doi.org/10.26418/jvip.v15i1.50683>
- Wijaja, M. A. (2024). Prevalensi Emotional Eating Pada Kadet Mahasiswa Cohort 1 Fakultas Kedokteran Militer Universitas Pertahanan Republik Indonesia. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 3*(1), 256–265. <https://doi.org/10.59585/bajik.v3i3.686>
- Wijayanti, R. (2023). *Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa UNY*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wiradi, D., & Purnamasari, A. (2021). Teknik Self Instruction untuk Menurunkan Stres pada Remaja di Wilayah Puskesmas Gondomanan. *Psyche 165 Journal, 14*(3), 284–289. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i3.48>
- Zahira, S. (2025). *Hubungan Tingkat Stress dengan Pola Konsumsi Makanan Manis pada Mahasiswa Jurusan Kesehatan*. Politeknik Negeri Madura.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengambilan Data Awal



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
POLITEKNIK NEGERI MADURA
Jalan Raya Camplong Km. 4 Taddan Camplong Sampang Jawa Timur 69281
Telepon : (0323) 3281671 - HP : 081360034040
Laman: www.poltera.ac.id

Nomor : 3461/PL34.1/DV.01.18/2025
Perihal : Permohonan Izin Pengambilan Data Awal Penelitian

20 November 2025

Kepada

- Yth. 1. Ketua Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura
2. Ketua Program Studi D3 Keperawatan Politeknik Negeri Madura

Di Tempat

Sehubungan dengan keperluan Penelitian Karya Tulis Ilmiah (KTI) mahasiswa Politeknik Negeri Madura (POLTERA), maka bersama ini kami merekomendasikan 1 (Satu) mahasiswa berikut:

Nama : Jezy Wulandari
NRP : 33412301012
Program Studi : D3 Keperawatan
Keperluan : Pengambilan Data Awal Penelitian
Judul TA : Hubungan Tingkat Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Tingkat Akhir
Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura

Untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin. Demikian surat pengantar ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Direktur Bidang Akademik



M. Musta'in, MT.
NIP. 198201252014041001



Catatan :

1. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah."
2. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BNSi

Lampiran 2 Surat Pengambilan Data Awal



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI

POLITEKNIK NEGERI MADURA

JURUSAN KESEHATAN

Jalan Raya Camplong Km. 4 Taddan Camplong Sampang Jawa Timur 69281

Telepon : (0323) 3281671 - HP : 081360034040

Laman: www.poltem.ac.id

24 November 2025

Nomor : 3486/PL34.D4/DV.01.17/2025

Perihal : Surat Ijin Pengambilan Data Awal

Sehubungan dengan surat dari Wakil Direktur Bidang Akademik dan Kemahasiswaan nomor 3461/PL34.1/DV.01.18/2025 tentang Surat Pengantar Penelitian, kami dari Jurusan Kesehatan dengan ini menyatakan bahwa kami tidak keberatan dan memberikan ijin kepada 1 (satu) mahasiswa berikut:

Nama	: Jezy Wulandari
NRP	: 33412301012
Jurusan	: Kesehatan
Program Studi	: D3 Keperawatan
Kegiatan	: Pengambilan Data Awal
Judul TPPA	: Hubungan Tingkat Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura

Untuk melaksanakan pengambilan data awal di Prodi D3 Keperawatan Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura, dengan mempertimbangkan aspek etik dan kesopanan pada saat pelaksanaan pengambilan data awal.

Atas perhatian dan kerja sama yang baik kami mengucapkan terima kasih

 Ketua Jurusan Kesehatan
Ns. Abdian Syakora, S.Kep., M.Kep.
NIK. 4110181023

Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Melakukan Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
POLITEKNIK NEGERI MADURA
Jalan Raya Camplong Km. 4 Taddan Camplong Sampang Jawa Timur 69281
Telepon : (0323) 3281671 - HP : 081360034040
Laman: www.poltera.ac.id

Nomor : 0040/PL34.1/DV.01.18/2026
Perihal : Permohonan Izin Melakukan Penelitian

11 Januari 2026

Kepada
Yth. 1. Ketua Jurusan Kesehatan
2. Koordinator Program Studi D3 Keperawatan

Di Tempat

Sehubungan dengan keperluan Penelitian Karya Tulis Ilmiah (KTI) mahasiswa Politeknik Negeri Madura (POLTERA), maka bersama ini kami merekomendasikan 1 (Satu) mahasiswa berikut:

Nama : Jezzy Wulandari
NRP : 33412301012
Program Studi : D3 Keperawatan
Keperluan : Melakukan Penelitian
Judul TA : Hubungan Tingkat Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Tingkat Akhir
Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura.

Untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin. Demikian surat pengantar ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Direktur Bidang Akademik



M. Musta'in, M.T.
NIP. 198201252014041001



Catatan:

1. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik termasuk Dokumen Elektronik termasuk hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah."
2. Dokumen ini telah dibundarkan secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BNSi.

Lampiran 4 Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
POLITEKNIK NEGERI MADURA
JURUSAN KESEHATAN
Jalan Raya Camplong Km. 4 Taddan Camplong Sampang Jawa Timur 69281
Telepon : (0323) 3281 671 - HP : 081360034040
Laman: www.poltera.ac.id

SURAT KETERANGAN IZIN PENELITIAN

Nomor : 0122/PL34.D4/DV.01.17/2026

Perihal : Surat Izin Penelitian

Berdasarkan surat pengantar penelitian Politeknik Negeri Madura nomor: 0040/PL34.1/DV.01.18/2026, dengan ini kami memberikan ijin kepada:

Nama : Jezzy Wulandari
NRP : 33412301012
Program Studi : D3 Keperawatan
Keperluan : Melaksanakan penelitian
Judul TA : Hubungan Tingkat Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Mentaati tata tertib, keamanan, kesopanan dan kesusilaan serta menghindari pernyataan – pernyataan baik dengan lisan, tulisan, yang dapat melukai / menghina Agama, Institusi dan Negara.
2. Mematuhi peraturan kampus Politeknik Negeri Madura.
3. Rekomendasi ini berlaku 3 (tiga) bulan sejak dikeluarkan surat ini.
4. Surat Rekomendasi ini akan dicabut dan dianggap tidak berlaku apabila pemegang keterangan ini tidak memenuhi ketentuan – ketentuan sebagaimana tersebut di atas.
5. Melaporkan hasil penelitian, sebelum melaksanakan proses publikasi dan penyusunan laporan.

Sampang, 22 Januari 2026
Ketua Jurusan Kesehatan



Abdullah Syakura, S.Kep.,Ns.M.Kep
NIP. 199005252025211101

PERTANYAAN

1. Pada sebulan terakhir ini sebagai mahasiswa tingkat akhir, apakah anda sering merasakan stres ?
2. Jika IYA, seberapa sering stres itu terjadi? Berapa kali terjadi dalam 2 minggu terakhir? Dan faktor apa yang menyebabkan anda stres?
3. Bagaimana anda menghadapi stres yang sedang anda rasakan?
4. Jika anda sedang stres, apakah anda pernah melampiaskan dengan cara makan/ngemil secara berlebihan dari biasanya?
5. Seberapa sering anda melampiaskan stres pada makan/ngemil ?

Lampiran 6 Lembar Informed Consent

Informed Consent

Dengan hormat,

Perkenalkan nama saya Jezzy Wulandari, mahasiswi Tingkat akhir prodi D3 Keperawatan Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura.

Saat ini saya sedang Menyusun penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Stress dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura” sebagai salah satu syarat kelulusan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan tentang hubungan tingkat stres terhadap perilaku makan yang muncul ketika stres pada mahasiswa Tingkat akhir jurusan Kesehatan. Oleh karena itu saya sangat membutuhkan bantuan dan ketersediaannya mahasiswa/i untuk mengisi kuisioner pada penelitian ini. Sebagai bentuk etika penelitian, saya menjamin kerahasiaan data yang mahasiswa/i berikan. Data yang diterima dari mahasiswa/i akan disampaikan sebagai laporan hasil penelitian tanpa menyebutkan nama para mahasiswa/i yang mengisi kuisioner ini.

Kuisioner ini diisi secara online dan hanya ditujukan pada mahasiswa/i Tingkat akhir jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Madura yang masih aktif dalam perkuliahan.

Besar harapan saya mahasiswa/i berkenan untuk menjadi responden dalam penelitian ini serta bersedia mengisi form pernyataan bersedia menjadi responden. Atas kebaikan dan perkenaan mahasiswa/i, saya sampaikan terimakasih.

Hormat saya,
Peneliti

Jezzy Wulandari
33412301012

Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

NRP :

Kelas :

Prodi :

Jurusan :

Dengan ini menyatakan bahwa setelah mendapat keterangan dan informasi sepenuhnya menyadari, mengerti, dan memahami tentang tujuan, manfaat, dan risiko yang mungkin timbul dalam penelitian, serta sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dari keikutsertaannya, maka saya setuju ikut serta dalam penelitian yang berjudul:

Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura

Hormat saya,
Responden

(nama inisial)

Lampiran 8 Kisi-kisi Kuisioner

KISI-KISI KUISIONER TINGKAT STRES

Variabel	Aspek	Nomor Pertanyaan		Jumlah
		Positif	Negatif	
Tingkat stres	Perasaan tidak terprediksi	5	1	2
	Perasaan tidak terkontrol	7	2, 6, 9	4
	Perasaan tertekan	4, 8	3, 10	4
Jumlah				10

KISI-KISI KUESIONER *EMOTIONAL EATING*

Dimensi	Nomor Pertanyaan	Jumlah
Peredam emosi	1, 10 ,12, 13	4
Respon terhadap emosi	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11	9
Jumlah		13

Lampiran 9 Kuisisioner Penelitian

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN EMOTIONAL EATING PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR JURUSAN KESEHATAN POLITEKNIK
NEGERI MADURA**

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
Jenis Kelamin : ☐ Laki-laki
 ☐ Perempuan
Kelas : ☐ A
 ☐ B
 ☐ C
 ☐ D

KUISIONER TINGKAT STRES

Petunjuk pengisian kuisioner

1. Pilihlah salah satu pertanyaan di bawah ini.
2. Pilihlah pertanyaan di bawah ini sesuai dengan yang anda alami.

No	Pertanyaan	Tidak Pernah (0)	Hampir Tidak Pernah (1)	Kadang Kadang (2)	Cukup Sering (3)	Sangat Sering (4)
1.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa marah karena sesuatu hal yang tidak terduga					
2.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda.					
3.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan.					
4.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi.					
5.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda.					
6.	Dalam satu bulan terakhir,					

	seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan.					
7.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda.					
8.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain.					
9.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan.					
10.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya.					

Sumber : (Ramadhani, 2022)

KUISIONER *EMOTIONAL EATING*

Petunjuk pengisian kuisisioner

1. Pilihlah salah satu pertanyaan di bawah ini.
2. Pilihlah pertanyaan di bawah ini sesuai dengan yang anda alami.

No	Pertanyaan	Tidak Pernah (1)	Jarang (2)	Kadang Kadang (3)	Cukup Sering (4)	Sangat Sering (5)
1.	Saya memiliki keinginan makan saat merasa terganggu atau kesal.					
2.	Saya memiliki keinginan makan saat merasa takut.					
3.	Saya memiliki keinginan makan saat merasa sedih.					
4.	Saya memiliki keinginan makan saat bosan atau gelisah.					
5.	Saya memiliki keinginan makan saat tidak ada kegiatan.					
6.	Saya memiliki keinginan makan saat merasa tertekan atau patah semangat.					
7.	Saya memiliki keinginan makan saat merasa kesepian.					
8.	Saya memiliki keinginan makan saat dikecewakan oleh orang lain.					
9.	Saya memiliki keinginan makan saat sedang marah.					

10.	Saya memiliki keinginan makan saat mengalami sesuatu yang tidak menyenangkan.					
11.	Saya memiliki keinginan makan saat merasa cemas, khawatir, atau tegang.					
12.	Saya memiliki keinginan makan saat segala sesuatu bertentangan dengan anda atau saat ada sesuatu yang salah.					
13.	Saya memiliki keinginan makan saat merasa kecewa.					

Sumber : (Suwastini, 2021)

Lampiran 10 Distribsui tabulasi data kuesioner

DATA UMUM			KUESIONER TINGKAT STRES										KUESIONER EMOTIONAL EATING																	
Instansi	JR	Kls	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Skor	Ket.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Skor	Skor EE	Ket.
NK	1	1	2	1	4	0	0	2	0	3	1	2	15	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1.1	1
J	1	1	2	2	3	0	0	1	1	2	2	1	14	2	3	1	3	2	1	2	1	1	3	1	1	1	1	21	1.6	1
M	1	1	3	3	4	1	0	4	0	0	4	4	23	2	2	1	2	3	3	2	3	1	1	1	1	1	1	22	1.7	1
DSU	1	1	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	22	2	4	1	1	1	1	1	3	2	1	2	1	2	3	23	1.8	1
NAT	1	1	4	2	3	1	3	2	2	2	2	1	22	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	14	1.1	1	
FAU	2	1	3	3	4	0	0	2	2	1	3	3	21	2	5	1	4	3	5	3	5	1	2	1	2	1	1	24	2.6	2
AS	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	19	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	15	1.1	1
BS	1	1	4	2	3	1	2	1	2	1	3	2	21	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	1	1	1	1	22	1.7	1
DNA	1	1	2	2	2	0	2	1	1	1	1	1	13	1	5	2	3	5	5	1	1	2	2	2	2	2	2	34	2.6	2
TA	2	1	3	3	2	0	2	2	1	2	4	1	20	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3	24	1.8	1
FNA	1	1	2	1	3	1	2	1	2	2	2	2	18	2	1	1	5	1	1	4	1	5	2	3	2	3	5	34	2.6	2
U	1	1	4	4	4	0	0	4	0	0	4	4	24	2	4	4	5	5	4	5	4	4	2	2	4	4	3	50	3.8	3
B	1	1	3	2	4	1	2	2	2	2	3	2	23	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	32	2.5	2
W	1	1	2	0	2	1	1	1	1	2	2	2	14	2	1	1	2	5	5	1	3	1	1	1	1	1	1	24	1.8	1
FN	1	1	3	2	4	2	1	2	2	1	3	2	22	2	5	3	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	57	3.9	3
LN	1	1	2	3	3	1	1	2	1	2	2	1	18	2	3	1	2	3	5	2	1	1	4	3	4	2	3	34	2.6	2
MC	1	1	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	21	2	4	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	31	2.4	2	
MIN	1	1	3	2	3	2	2	2	1	2	2	3	22	2	3	1	3	4	4	3	4	4	1	3	1	1	1	33	2.5	2
NF	1	1	3	3	3	1	1	2	3	1	3	2	22	2	3	2	5	1	5	1	2	2	1	1	5	2	2	32	2.5	2
FE	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	4	2	22	2	2	2	2	2	3	1	3	2	3	1	1	1	1	24	1.8	1
RNA	1	2	2	0	2	0	1	0	0	2	2	0	9	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	16	1.2	1
AM	1	2	3	2	2	1	2	1	2	3	3	2	21	2	2	2	2	3	3	1	1	1	1	2	2	3	24	1.8	1	
SA	1	2	4	3	4	2	1	3	2	2	4	3	28	3	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	62	4.8	3
EDC	1	2	3	2	4	3	2	2	0	1	3	2	22	2	4	1	5	5	4	3	5	4	4	4	4	4	5	52	4	3
BS	1	2	2	3	3	1	0	4	2	1	4	4	24	2	1	1	1	2	2	2	3	1	2	3	1	1	1	21	1.6	1
HDA	2	2	4	4	4	1	1	3	1	1	3	3	25	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52	4	3
AS	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	24	2	1	1	5	1	5	1	5	2	2	1	3	3	32	2.5	2	
A	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	1	17	2	3	2	2	2	3	1	2	2	1	1	2	1	24	1.8	1	
ARG	1	2	1	3	3	1	2	2	2	2	2	1	19	2	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	16	1.2	1

AN	1	2	3	2	3	1	1	2	2	3	3	22	2	4	2	2	3	2	3	3	4	1	1	2	32	2.5	2			
DF	1	2	3	3	2	1	2	2	2	1	2	20	2	3	3	3	3	4	2	1	2	3	3	3	33	2.5	2			
SD	1	2	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	21	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	1	34	2.6	2			
SF	1	2	2	3	2	2	2	3	2	0	2	4	22	2	3	1	3	5	5	3	5	1	2	1	3	34	2.6	2		
AN	1	2	4	2	3	1	2	1	2	2	2	1	20	2	5	4	2	2	5	5	5	4	4	4	3	31	3.9	3		
W	1	2	3	3	3	1	1	3	2	2	2	2	22	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	23	1.8	1			
LA	1	3	2	2	3	1	1	3	0	1	2	3	18	2	2	1	3	2	4	1	1	1	1	1	3	22	1.7	1		
RA	1	3	4	4	4	0	0	4	0	0	4	4	24	2	5	1	4	1	2	2	1	1	1	4	4	31	2.4	2		
RU	1	3	3	2	4	1	2	3	2	4	2	3	26	2	4	3	5	4	4	5	5	5	5	3	5	3	56	4.3	3	
IV	1	3	2	1	2	2	2	1	2	3	0	0	15	2	2	2	2	4	5	2	1	1	1	1	1	24	1.8	1		
N	1	3	2	2	0	2	2	2	2	1	2	3	2	18	2	4	1	2	4	4	1	1	1	1	1	23	1.8	1		
R	1	3	3	2	3	2	2	1	1	2	1	1	18	2	1	1	1	1	2	4	2	1	1	2	2	20	1.5	1		
NE	1	3	2	3	4	2	1	4	3	0	4	3	26	2	1	1	4	5	5	5	4	3	5	5	4	4	3	49	3.8	3
D	1	3	2	0	4	1	4	2	0	0	0	0	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
L	1	3	3	3	3	0	2	3	2	2	3	3	24	2	3	1	2	3	3	2	3	1	1	1	1	1	23	1.8	1	
ND	1	3	3	2	3	1	1	3	1	2	3	3	22	2	2	2	2	3	4	1	2	1	2	4	3	3	3	32	2.5	2
G	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	17	2	1	1	1	3	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
SM	1	3	2	2	4	1	2	3	2	2	2	3	23	2	1	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
RD	1	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	18	2	2	1	1	1	2	2	1	1	3	2	3	2	2	23	1.8	1
R	1	3	3	3	3	1	2	2	2	1	3	2	22	2	2	2	2	1	4	1	2	2	1	1	1	2	22	1.7	1	
S	1	3	2	2	3	1	1	2	1	1	2	2	17	2	3	3	2	3	2	3	3	1	4	3	2	3	2	34	2.6	2
I	1	3	3	3	3	1	2	2	1	1	3	3	22	2	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
SM	1	3	2	1	3	1	2	2	2	2	2	3	2	20	2	2	2	2	3	2	3	2	1	1	1	1	23	1.8	1	
KI	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21	2	3	1	1	2	4	2	3	3	1	1	1	1	24	1.8	1	
NS	1	3	2	3	2	1	1	3	2	2	3	3	22	2	2	2	2	3	2	2	4	1	1	3	3	4	3	32	2.5	2
AVR	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	19	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	17	1.3	1
W	1	4	1	3	2	0	2	2	2	2	2	1	17	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52	4	3
RS	1	4	3	3	3	1	2	1	1	2	3	3	22	2	5	5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	52	4	3
F	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	22	1.7	1	
EZ	1	4	3	2	3	1	1	2	2	2	3	1	20	2	2	1	2	2	5	2	1	1	1	1	1	1	21	1.6	1	
R	2	4	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	13	1	2	2	2	3	3	2	2	1	1	2	1	2	24	1.8	1	
UF	1	4	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	19	2	3	2	5	2	5	2	3	2	2	2	1	3	34	2.6	2	
F	1	4	2	2	1	1	1	1	2	2	2	0	14	2	1	1	3	2	3	3	3	4	1	1	4	32	2.5	2	2	

Keterangan :

Jenis Kelamin :

1. Perempuan : 62 orang (83,8%)
2. Laki-laki : 12 orang (16,2%)

Kelas :

1. A : 19 orang (25,7%)
2. B : 16 orang (21,6%).
3. C : 19 orang (25,7%)
4. D : 20 orang (27%)

Tingkat Stres :

1. Ringan : 1 orang (1,4%)
2. Sedang : 69 orang (93,2%)
3. Berat : 4 orang (5,4%)

Emotional Eating :

1. Ringan : 35 orang (47%)
2. Sedang : 24 orang (32%)
3. Berat : 15 orang (20%)

Lampiran 11 Tabulasi Silang dan Hasil Uji Statistik

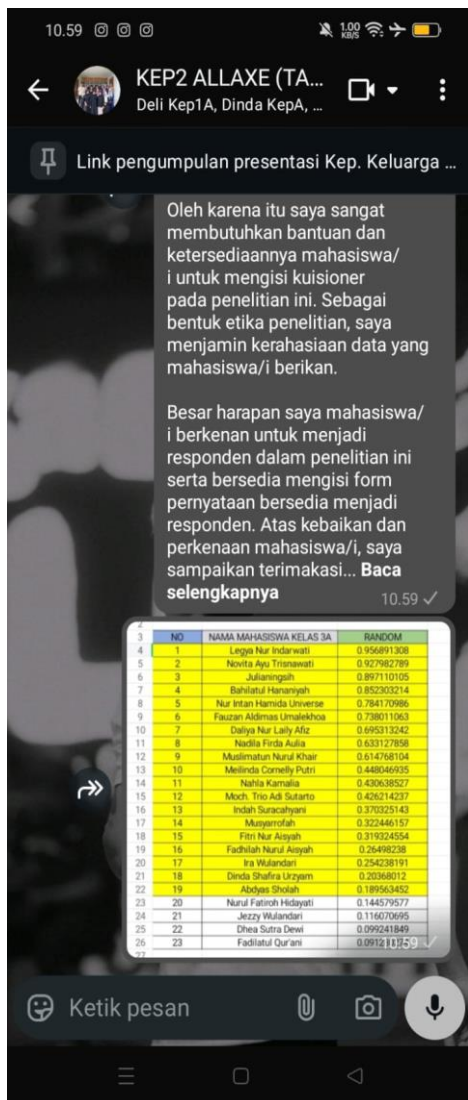
Tingkat Stres	Emotional Eating								<i>p-value</i> <0,001	Korelasi Koefisien 0,397
	Ringan		Sedang		Berat		Total			
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Ringan	3	4,1 %	1	1,4%	0	0%	4	5,4%		
Sedang	32	43,2%	23	31,1%	14	18,9%	69	93,2		
Berat	0	0%	0	0%	1	1,4%	1	1,4%		
Total	35	47,3%	24	32,4%	15	20,3	74	100%		

Correlations				
			Tingkat Stres	Emotional Eating
Spearman's rho	Tingkat Stres	Correlation Coefficient	1.000	.397**
		Sig. (2-tailed)	.	<.001
		N	74	74
	Emotional Eating	Correlation Coefficient	.397**	1.000
		Sig. (2-tailed)	<.001	.
		N	74	74

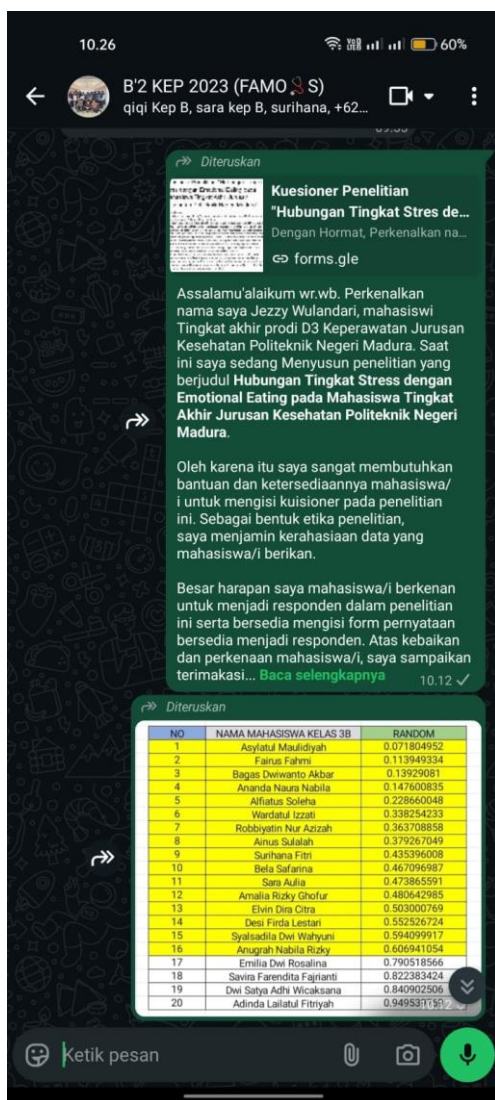
** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 12 Dokumentasi penyebaran kuesioner pada responden

KELAS A



KELAS B



KELAS C

10.15

3C keperawatan nonformal
enek, gagass, il c'kep, Inas, irma ...

Kuesioner Penelitian "Hubungan Tingkat Stres dengan Emotiona..."
Dengan Hormat, Perkenalkan nama ...
forms.gle

Assalamu'alaikum wr.wb. Perkenalkan nama saya Jezza Wulandari, mahasiswi Tingkat akhir prodi D3 Keperawatan Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura. Saat ini saya sedang Menyusun penelitian yang berjudul **Hubungan Tingkat Stress dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura.**

Oleh karena itu saya sangat membutuhkan bantuan dan ketersediaannya mahasiswa/i untuk mengisi kuisioner pada penelitian ini. Sebagai bentuk etika penelitian, saya menjamin kerahasiaan data yang mahasiswa/i berikan.

Besar harapan saya mahasiswa/i berkenan untuk menjadi responden dalam penelitian ini serta bersedia mengisi form pernyataan bersedia menjadi responden. Atas kebaikan dan perkenaan mahasiswa/i, saya sampaikan terimakasih... **Baca selengkapnya**

Diteruskan

NO	NAMA MAHASISWA KELAS 3C	RANDOM
1	Luluk Ann Fakhri	0.990359683
2	Robiatul Adewagih	0.922368043
3	Selma Maharani	0.83407139
4	Novi Ulva Khotunnisa	0.816614744
5	Izzati	0.802140794
6	Siti Mahmawati	0.776359024
7	Inas Alka	0.7386235
8	Nurvita Izzah Safira	0.736004445
9	Muhammad Ganiadialang Mustafa	0.713198164
10	Rudiatul Jannah	0.677718322
11	Nur Rahmawati Putradi	0.598683764
12	Robiatul Adewagih	0.519137372
13	Isma Khatyati Ofi Maulandina	0.512967814
14	Kholistul Izzah	0.486625683
15	Nura Syamillah	0.486165166
16	Rosah Deyah	0.41861231
17	Niswah Dafni Fortina	0.422415145
18	Salsabti	0.416863675
19	Imma Yurnia	0.365672134
20	Maulidhi	0.327752919
21	Sukhan Umam Amrulloh	0.290485533
22	Mita Devi Oktavia	0.279364313
23	Rahmawati	0.146236972

Ketik pesan

KELAS D

10.57

2 Discoveryy.
Hullatul Fuadiah Kak...

maaura.

Oleh karena itu saya sangat membutuhkan bantuan dan ketersediaannya mahasiswa/i untuk mengisi kuisioner pada penelitian ini. Sebagai bentuk etika penelitian, saya menjamin kerahasiaan data yang mahasiswa/i berikan.

Besar harapan saya mahasiswa/i berkenan untuk menjadi responden dalam penelitian ini serta bersedia mengisi form pernyataan bersedia menjadi responden. Atas kebaikan dan perkenaan mahasiswa/i, saya sampaikan terimakasih... **Baca selengkapnya**

Diteruskan

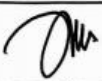
NO	NAMA MAHASISWA KELAS 3D	RANDOM
1	Widia Maulandina	0.97621934
2	Fani Nur Anandiyah Putri	0.90748787
3	Ummi Fuziah Qarib	0.84452696
4	Ain Nurul Rahmah	0.820365772
5	Fauzan Rika Amelia	0.70082094
6	Haniyati	0.626907042
7	M. Haidarurrahman	0.619448073
8	Siti Fatma	0.600513345
9	Sofia	0.59907785
10	Lansati Putri Maharani	0.593434769
11	Eka Zubaida Wulandari	0.58032278
12	M. Husnul Fenny Adroni	0.578454978
13	Rahmat Nur Hidayat	0.577521721
14	Salsabti	0.504339908
15	Moh. Bortin Tampalangga	0.494740333
16	Rizqa Sudandini	0.492522893
17	Nora Rizky Wulandari	0.392444889
18	Suci Nur Ismail	0.28797331
19	Rafan Antonio	0.117274438
20	Niswanti Sakhyah	0.111434009
21	Amelia Pujiatna Sari	0.109251785
22	Moh. Hilman Rudianto	0.085878788
23	Hullatul Fuadiah	0.090200739
24	Selma Agustini	0.06483182

Ketik pesan

LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : Jezzy Wulandari
 NRP : 33412301012
 Program Studi : Diploma 3 Keperawatan
 Pembimbing I : Kristian Triatmaja Raharja, S.Pd., M.Kes.
 Judul : Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Pembimbing
01.	Jum'at, 19/09/2025	Konsultasi judul	Mengganti judul, membuat definisi operasional.	
02.	Sabtu, 27/09/2025	Konsultasi judul Konsultasi DO	Memperkuat adanya stres pada tingkat akhir., memastikan DEBQ, memperkuat asumsi ketika stres akan makan.	
03.	Sabtu, 04/10/2025	Konsultasi tugas	ACC judul lanjut bab 1	
04.	Senin, 15/10/2025	Konsultasi bab 1	Revisi tambahkan keterangan data kategori stres ringan hingga stres berat	
05.	Selasa, 21/10/2025	Konsultasi bab 1 dan bab 2	Acc bab 1, revisi bab 2 ditambahkan konsep psikologi belajar	
06.	Sabtu, 29/11/2025	Konsultasi bab 2 dan bab 3	Acc bab 2, revisi bab 3 teknik sampling	
07.	Kamis, 04/12/2025	Konsultasi bab 3	Acc bab 3	
08.	Selasa, 03/02/2026	Konsultasi Bab 4	Revisi pada pembulatan persen, pada pembahasan ditambah penjelasan sesuai teori di bab 2	

09.	Rabu, 04/02/2026	Konsultasi Bab 4 dan 5	Pada pembahasan bab 4 ditambah argumentasi	
10.	Kamis, 05/02/2026	Konsultasi Bab 4 dan 5	Acc bab 4 dan 5	

Mengetahui,

Koordinator Program Studi


Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes.
 NIPPPK. 198502022025212061

Pembimbing I


Kristian Triatmaja Raharja, S.Pd., M.Kes.
 NIP. 198807152022031006

Lampiran 14 Lembar Konsultasi Pembimbing 2

LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : Jezzy Wulandari
 NRP : 33412301012
 Program Studi : Diploma 3 Keperawatan
 Pembimbing 2 : Isnaini Novitasari, S.Tr.Keb., M.K.M.
 Judul : Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Pembimbing
01.	Senin, 17/11/2025	Konsultasi judul dan bab 1	ACC judul dan bab 1	
02.	Selasa, 25/11/2025	Konsultasi bab 1 dan 2	ACC bab 1 revisi bab 2 definisi variabel	
03.	Rabu, 03/12/2025	Konsultasi bab 2 dan 3	ACC bab 2 revisi bab 3 tanggal penelitian	
04.	Kamis, 04/12/2025	Konsultasi bab 3	Revisi Teknik sampling	
05.	Jum'at 05/12/2025	Konsultasi bab 3	Acc bab 3	
06.	Rabu, 28/01/2026	Konsultasi Bab 4	Penulisan pada data geografis diperbaiki	
07.	Jum'at 30/01/2026	Konsultasi Bab 4	Revisi pada tabulasi silang	
08.	Selasa, 03/02/2026	Konsultasi Bab 4	Revisi pada tabel korelasi	
09.	Rabu, 04/02/2026	Konsultasi Bab 4 dan 5	Revisi pada penulisan Bab 5	

10.	Kamis, 05/02/2026	Konsultasi Bab 5	Acc Bab 4 dan 5	
-----	----------------------	------------------	-----------------	---

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

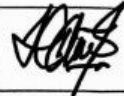
Pembimbing II


Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes.
 NIPPPK. 198502022025212061


Isnaini Novitasari, S.Tr.Keb., M.K.M.
 NIK. 4113222001

LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR

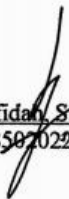
Nama : Jezzy Wulandari
NRP : 33412301012
Program Studi : Diploma 3 Keperawatan
Penguji I : Dr. Qurnia Andayani, A.Md.Keb., S.Pd., S.S.T., M.Kes.
Judul : Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Penguji
01.	Senin, 22/12/2025	Konsultasi Bab 1,2,3	Revisi Data Bab 1, Bab 2 ditambah Materi, Bab 3 Instrumen Penelitian diperbaiki, Daftar Pustaka Diperbaiki	
02.	Senin, 22/12/2025	Konsultasi Bab 1,2,3 dan Daftar Pustaka	ACC Proposal KTI	
03.	Senin, 23/02/2026	Konsultasi Bab 4, Daftar Pustaka, dan Abstrak	Revisi Penulisan pada Bab 4	
04.	Selasa, 24/02/2026	Konsultasi Bab 4	ACC KTI	

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Penguji I


Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes.
NIPPPK. 198507022025212061


Dr. Qurnia Andayani, A.Md.Keb., S.Pd., S.S.T., M.Kes.
NIP. 199006302022032005

LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : Jezzy Wulandari
NRP : 33412301012
Program Studi : Diploma 3 Keperawatan
Penguji 2 : Nadia Dian Rosanti, S.Tr.Keb., M.Kes.
Judul : Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Penguji
01.	Selasa, 23/12/2025	Konsultasi Kata Pengantar, Bab 1,2,3	Revisi Bab 2 pada dimensi <i>Emotional Eating</i>	
02.	Selasa, 23/12/2025	Konsultasi Bab 2	ACC Proposal KTI	
03.	Rabu, 25/02/2026	Konsultasi Bab 4 dan 5	Revisi Bab 4 pada pembahasan tidak usah angka, yang diuraikan hanya terendah dan terkecil.	
04.	Rabu, 25/02/2026	Konsultasi Bab 4	ACC KTI	

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Penguji II


Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes.
NIPPPK. 1985022022025212061


Nadia Dian Rosanti, S.Tr.Keb., M.Kes.
NIP. 199504032022032022

Lampiran 17 Lembar Konsultasi Penguji 3

LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : Jezzy Wulandari
 NRP : 33412301012
 Program Studi : Diploma 3 Keperawatan
 Penguji 3 : Zainab, M.P.H.
 Judul : Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Pembimbing
01.	Selasa, 23-12-2025	Konsultasi penulisan	Revisi penulisan bab 1, 2, dan 3. Penomoran dirapikan.	
02.	Selasa, 23-12-2025	Konsultasi penulisan	Acc penulisan bab 1,2,dan 3 (Acc proposal KTI).	
03.	Rabu, 18-02-2026	Konsultasi Penulisan pada pembahasan dan bab 5	Revisi Penulisan Bab 5	
04.	Kamis, 19-02-2026	Konsultasi Penulisan Bab 5	Acc Penulisan KTI (ACC KTI)	

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes.
 NIPPPK. 198502022025212061

Penguji III


Zainab, M.P.H.
 NIP. 199205182024062001

Lampiran 18 Hasil Cek Turnitin

skripsi			
ORIGINALITY REPORT			
13%	%	13%	%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	Dewi Sriwahyuni, Eva Prilelli Baringbing, Yana Afrina. "Hubungan Tingkat Sters dan Anxiety Disorder dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Tingkat Akhir STIKES Eka Harap Palangka Raya", Jurnal Surya Medika, 2025 Publication		1%
2	Sri Mulyani Nasution, Astri Dwi Andriani, Erry Indriani, Esiyannera, Mukti Utama, Rizky Purnomo Adji Churnawan. "Mindfulness untuk Mengatasi Kecemasan Ibu-ibu Penyintas Bencana Gempa Cianjur", KAIBON ABHINAYA : JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT, 2024 Publication		1%
3	Egananda Gryzela, Atika Dian Ariana. "Hubungan antara Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi", Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2021 Publication		1%

BIODATA PENULIS



Jezzy Wulandari dilahirkan di Sampang, 10 Mei 2004. Anak dari Bapak Andi Setiadi dan Ibu Istychomah. Penulis merupakan anak tunggal dalam keluarganya. Penulis mulai menuntut ilmu di TK Nurul Hidayah pada Tahun (2011-2012), kemudian melanjutkan ke Sekolah Dasar Negeri Rongtengah 1 Sampang pada tahun (2012-2018), melanjutkan ke Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sampang pada Tahun (2018-2020), melanjutkan ke Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sampang pada Tahun (2020-2023). Pada tahun 2023, penulis dapat melanjutkan menuntut ilmu di perguruan tinggi yaitu di Politeknik Negeri Madura Jurusan Kesehatan Prodi Diploma 3 Keperawatan.