

**STUDI KUALITATIF PERILAKU *EMOTIONAL EATING* MAHASISWA TINGKAT
IV PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DI STIKES BETHESDA
YAKKUM YOGYAKARTA
TAHUN 2018**

Marni Gori¹, Ch. Yeni Kustanti²

^(1,2)STIKES Bethesda Yakkum Jl. Johar Nurhadi no. 6 Yogyakarta 524565

Email : yeni@stikesbethesda.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Mahasiswa yang pada tahap akhir perkuliahan atau yang sedang mengerjakan tugas akhir mengeluhkan nafsu makan meningkat dan keinginan makan secara terus menerus karena stres. Perilaku ini dikenal dengan perilaku makan *emotional eating*. Perilaku *emotional eating* adalah kebiasaan individu dalam mengonsumsi makanan secara berlebihan yang dipicu oleh suatu keadaan, perasaan, dan ingatan individu tersebut.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tentang perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat IV Program studi Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, tahun 2018.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan metode pendekatan fenomenologi. Teknik sample yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan 10 partisipan. Penelitian ini menggunakan pedoman wawancara *semi structured* dan analisis berupa transkripsi, *coding*, kategorisasi, tema, dan triangulasi.

Hasil: Mahasiswa mengatakan bahwa *emotional eating* terjadi karena suatu perasaan emosi yang dirasakan. Makan menjadi suatu kebiasaan ketika sedang mengalami banyak masalah, dalam penelitian ini *emotional eating* terjadi akibat efek dari kesulitan yang dialami selama mengerjakan skripsi. Pengaruh hormon juga membuat keinginan makan muncul. Mengenai praktik *emotional eating*, mahasiswa memilih makanan yang bervariasi, namun pada umumnya bukan makanan pokok.

Kesimpulan: Mahasiswa sering mengalami *emotional eating* ketika sedang mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi, ketika mahasiswa menuruti keinginan makan tersebut, niat mengerjakan sebenarnya sudah kembali tapi sebagian besar mahasiswa masih menunda untuk kembali mengerjakan.

Saran: Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya mengenai perilaku makan.

Kata Kunci: *Emotional eating* – Mahasiswa

ABSTRACT

Background: Students who are in the final stage of the lecture or doing their final project complain they have increase in appetite and want to eat continuously because of stress. This behavior is known as emotional eating. Emotional eating is someones's habit that usually want to consume too much food due to conditions, feeling, and memory of someone.

Objective: To know the description about emotional eating behavior in the 4th year students of Nursing Study Program at Bethesda Yakkum Institute of Health Sciences Yogyakarta in 2018.

Method: This research was a qualitative design with phenomenology method. Sampling technique used purposive sampling with 10 respondents. The research used semi structured interview and analysis contained transcription, coding, categorization, theme, and triangulation.

Result: The result shows emotional eating happens because of an emotion they feel. Eating becomes a habit when someone has many problems, in this research emotional eating happens as an effect of the difficulties during accomplishment. Hormonal also makes eating desire appear. In the practice of emotional eating, students usually choose some variations food, but usually not a staple foods.

Conclusion: Students often have emotional eating when they find the difficultly during accomplishment. When students follow the desire for eat, they gain the motivation back though most of them delay their final project accomplishment.

Suggestion: The result of this study can be used as reference for the next research about eating behavior.

Keywords: Emotional eating – Students

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seseorang yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, universitas, dan sedang berproses dalam menimba ilmu maupun belajar (Hartaji, 2012). Berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 32 tahun 2013 pasal 10 ayat 1 menyebutkan bahwa perguruan tinggi menetapkan persyaratan kelulusan untuk mendapatkan gelar akademik, profesi, atau vokasi (Ristekdikti, 2013). Peraturan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta menyebutkan bahwa mahasiswa yang ingin mendapatkan gelar akademisnya sebagai sarjana wajib mengambil mata kuliah skripsi. Skripsi merupakan tahap akhir dari proses belajar di bangku perguruan tinggi, sehingga banyak mahasiswa yang mengerahkan seluruh tenaga dan pikiran sejak awal pembuatan skripsi. Kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi membuat *mood* dan emosi yang mudah berubah sehingga tak sedikit mahasiswa yang mengalami stres (Lubis & Nurlaila, 2010).

Perilaku makan *emotional eating* adalah kebiasaan individu dalam mengonsumsi makanan secara berlebihan yang dipicu oleh suatu keadaan, perasaan dan ingatan dari individu tersebut. Makan menjadi bentuk kompensasi diri untuk

menghilangkan stres yang dirasakan (Sudardo *et al*, 2014). *Emotional eating* memiliki empat fase, yaitu *the trigger*, *the cover up*, *the false bliss*, dan *the hang-over*, yang pada fase *false bliss* seseorang akan merasa nyaman karena merasa telah menutupi perasaannya sementara waktu (Junger, 2014). Perilaku makan ini merupakan perilaku makan yang tidak sehat karena memberikan efek nyaman yang hanya sementara dan tentunya tidak dapat menyelesaikan masalah serta berdampak buruk bagi kesehatan. Ada beberapa dampak buruk dari perilaku makan yang tidak sehat yaitu: fungsi otak menurun, kemampuan aktivitas berkurang, resistensi insulin, gangguan pencernaan dan mulas, kualitas tidur yang buruk, dan masalah suasana hati, dan obesitas (McLaughlin, 2014).

STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta berlokasi di Jalan Johar Nurhadi nomor 6 Kotabaru Yogyakarta. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di STIKES Bethesda Yakkum, diperoleh data bahwa jumlah mahasiswa tingkat IV prodi Sarjana Keperawatan pada tahun ajaran 2017/2018 yang sedang dalam proses penyelesaian tugas akhir (skripsi) adalah 86 orang dan 15 orang mahasiswa tingkat IV menuturkan mengalami peningkatan berat badan sejak semester satu dan beberapa mahasiswa mengatakan peningkatan berat

badan terjadi karena adanya perubahan pola makan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk mengetahui gambaran tentang perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, tahun 2018. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan berjumlah sepuluh orang karena data yang diperoleh sudah mulai jenuh pada partisipan ke sepuluh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. *Emotional eating* sebagai sesuatu yang bersifat individual untuk meningkatkan motivasi dalam mengerjakan skripsi.

Emotional eating merupakan dorongan untuk makan ketika muncul respon negatif seperti depresi dan putus asa (Streint, 2013). Pemahaman partisipan mengenai *emotional eating* dapat dilihat dari pernyataan kesepuluh partisipan seperti berikut:

P1: “Ketika kita meluapkan kepada makanan sih menurutku.... emosi kita terhadap makanan jadi kita luapin ke makanan gituloh..... ketertarikan pada makanan yang tinggi.”

P2: “Perasaan yang membuat kamu untuk makan.”

P3: “Melarikan diri ke makanan-makanan, jadi dia makan pas dia merasa dirinya itu tu emosi kayak gitu.”

P4: “Perilaku yang membuat kita emosi mungkin, mm.. mungkin emosi dengan sesuatu.”

P5: “Jadi kayak pelampiasan perasaan ke makanan.”

P6: “Gimana yaa, untuk kita tidak bisa mengontrol nafsu makan.”

P7: “Mungkin asal pilih makanan aja gak mikir-mikir dulu gitu kalau kebanyakan atau kadang bisa berlebihan makannya.”

P8: “Yaa mungkin perasaan yang membuat kamu makan gitu kali ya..”

P9: “ya *emotional eating* itu adalah perasaan yang membuat kita ingin makan, seperti itu.”

P10: “Mungkin itu perasaanmu ketika emosi sehingga membuat kamu makan.”

Dari setiap jawaban partisipan dapat disimpulkan bahwa *emotional eating* adalah dorongan untuk makan karena adanya perasaan emosi yang menyebabkan seseorang tidak dapat mengontrol nafsu makannya. Selain pemahaman partisipan mengenai pengertian *emotional eating*, partisipan juga menyampaikan bahwa *emotional eating* adalah hal yang wajar yang dapat terjadi akibat dipicu oleh berbagai penyebab, tergantung dari setiap individu.

P1: “Kalau menurutku ituu (tersenyum) tergantung dari individunya masing-masing yaa, ada yang suka ee.. mungkin kalau lagi gak mood diem.. ada yang kalau lagi gak mood pengennya jalan-jalan, gak mood pengennya nonton ee.. pengennya makan kalau aku.”

P2: “*Yaa sebenarnya beda-beda sih ya tiap orang yaa, ada sih yang lagi patah hati pengennya makan, orang stres pengennya makan, tapi ada juga yang orang stres gak pengen makan sama sekali itu wajar sih menurutku, kan itu sebagai cara mereka untuk ngembaliin mood mereka yang rusak kan.*”

Ketika keinginan makan muncul saat sedang mengerjakan skripsi, dua partisipan akan mempertimbangkannya terlebih dahulu, apakah langsung menurutinya atau menundanya.

P1: “*Kalau aku sih bukannya jangan jangan, tapi lihat sikon dulu ya yang pertama liat sikon*”

P2: “*...dan kalaupun pake pertimbangan kalau misalnya kayak mau pertimbangin kayak misalnya kayak mau aku kerjain apa dulu.*”

Berbeda dengan partisipan ke 4 dan 5 yang akan langsung menuruti keinginan makan tersebut.

P4: “*Langsung berhenti kerja, makan dulu.*”

P5: “*Biasanya sih sebelum selesai udah makan.*”

Dari perbedaan-perbedaan yang ditemui dari setiap jawaban partisipan, dapat disimpulkan bahwa keinginan makan yang muncul pada tiap partisipan sangat individualis. Hal ini tidak jauh berbeda dengan pendapat tentang perilaku makan yang dikemukakan oleh Furman (2012) bahwa perilaku makan merupakan pikiran, niat, dan tindakan dari seorang individu itu sendiri⁸. Faktor-faktor yang

memengaruhi *emotional eating* adalah stres, *stuffing emotion*, kebosanan atau perasaan hampa, kebiasaan masa kanak-kanak, dan pengaruh sosial (Gavin, 2014).

P2: “*Emang orangnya gitu, kalau stres bawaannya pengen makan.*”

P3: “*Disaat orang stres pasti dia juga butuh tenaga kan, jadi makanya kalau orang stres makan itu wajar.*”

P5: “*Jadikan misalnya gak ada kegiatan ni, bosan, lagi kebingungan, pastikan ujung-ujungnya makan, nah waktu makan itu tuh, jadi kayak ngerasa ada kegiatan.*”

P10: “*Mungkin karena udah kebiasaan aku kali ya, dari dulu itu emang kalau mood lagi gak enak.*”

Sama halnya dengan pendapat dari Gavin (2014) tentang faktor-faktor yang memengaruhi *emotional eating*, dalam penelitian ini faktor-faktor yang memengaruhi partisipan untuk memilih makan ketika sedang stres adalah karena sudah menjadi suatu kebiasaan ketika sedang mengalami banyak masalah, mengisi kebosanan serta pengaruh hormon yang membuat keinginan makan itu muncul.

Makanan merupakan kebutuhan pokok makhluk hidup. Tanpa makanan, makhluk hidup tidak mampu bertahan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Setiap orang, baik itu laki-laki maupun perempuan, tua-muda, sakit-sehat, selalu membutuhkan makanan, dalam jenis dan

porsi yang berbeda. Makanan memiliki fungsi sebagai pemberi tenaga, sebagai pembangun, dan sebagai pengatur (Candra, 2009).

Tidak jauh berbeda dengan pendapat dari Chandra (2009) tentang fungsi makanan, partisipan ke 2, 7, dan ke 8 menyampaikan hal serupa, yaitu:

P2: *“Ya emm basicnya [dasarnya] itu kan em.. apasih buat kebutuhan dasar.”*

P7: *“Ee fungsinya ya biar kenyang lah yaa, yaah buat tenaga juga kalik, mikir ini butuh tenaga juga..”*

P8: *“yaaa.. kan makanan juga baik untuk tubuh kan yaa.. ee.. dan dibutuhkan tubuh lah untuk memberi nutrisi dan memberi tenaga.”*

Selain untuk memberikan nutrisi, partisipan juga menyampaikan bahwa makanan berfungsi untuk mengembalikan niat saat mengerjakan skripsi.

P1: *“Ketika kebutuhan diriku sudah tercukupi, itu nanti moodku akan kembali lagi dan aku bisa mengerjakan hal itu lagi hal yang harus aku kerjakan.”*

P4: *“Tenang-tenangkan otak, baru kerjakan lagi. Maksudnya kan kalau lapar sambil kerja kan gak enak... Kalau kita kenyang baru kita kerja kan rileks.”*

Sama halnya dengan pendapat yang menyatakan jika makan menjadi bentuk kompensasi diri untuk menghilangkan stres yang dirasakan (Sudargo, 2014).

Perlu dipahami bahwa setiap makanan yang masuk ke tubuh tidak hanya membentuk tubuh saja tetapi juga dapat membentuk perasaan dan pikiran kita (Ramayulis, 2014). Teori ini dibuktikan dengan pendapat partisipan yang menyatakan merasa senang dan stres berkurang setelah menuruti keinginan makan.

P2: *“Kayak emm apa ya ada kesenangan tersendiri aja kalau makan.. kayak ada kesenangan tersendiri aja gitu kayak kesampaian, terus kayak.. yaitu.. efek dampaknya kayak karna kesampaian terus senang, jadi kayak stresnya hilang. At least gak ya walaupun gak hilang, at least kayak berkurang gitu loh.”*

P3: *“Yaa.. lebih enakan aja, maksudnya lebih enjoy aja gituloh, udah gak terlau pusing lagi.”*

P9: *“Yaa puas sih, jadi kayak misanya nih.. ee.. aku kan pengennya sesuatu dan aku mendapatkan apa yang aku pengen, ya jadi senang kan, puas gitu rasanya, lega..”*

P10: *“Senang. Puas aja gitu rasanya, apa yaa.. ee.. jadi kayak heeeh lega gituloh udah bisa makan yang diinginkan.”*

2. Skripsi merupakan tugas berat dan banyak tantangannya, sehingga dapat memengaruhi mood.

Peraturan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta menyebutkan bahwa mahasiswa yang ingin mendapatkan gelar akademisnya sebagai sarjana wajib mengambil mata kuliah skripsi.

Skripsi merupakan tahap akhir dari proses belajar di bangku perguruan

tinggi, sehingga banyak mahasiswa yang mengerahkan seluruh tenaga dan pikiran sejak awal pembuatan skripsi (Lubis & Nurlaila, 2010).

- P1: *“Berat sih menurutku, tapi ya aku jalani aja gituloh jadi yaudah intinya itu ikuti alurnya aja.”*
 P3: *“Jelas lah ya pusing ngerjainnya.”*
 P10: *“Yaa susah tapi harus dijalani.”*

Proses pembuatan skripsi tidak berjalan mulus begitu saja, partisipan mengalami berbagai kesulitan dan hambatan dalam mengerjakan skripsi, baik itu yang berasal dari dirinya sendiri, maupun dari orang-orang disekitarnya.

- P1: *“Kok udah sampai BAB sekian kok BAB yang sebelumnya masih direvisi lagi, kok kata yang seperti ini harus diganti kata yang seperti ini.”*
 P3: *“Jelas lah ya pusing ngerjainya itu ada banyak revisi yang keluar blablabla terus apa namanya.. uang terkuras (ketawa), eng.. apa ketemu dosennya apa.. menyesuaikan waktu dengan dosennya susah.”*
 P4: *“Cari-cari jurnal itu yang susah.”*
 P7: *“Mau nyari materi juga sulit yakan, males yakan, jadi keahambatnya kan itu kan.”*
 P8: *“Nyari-nyari bahan pasti skripsinya suka kehambat lagi, berhenti dulu.”*
 P9: *“Ada capeknya sih untuk cari materinya..”*

Dari setiap kesulitan dan hambatan yang dialami oleh partisipan, membuat mahasiswa mudah mengalami perubahan mood, stres, kemalasan, rasa jenuh, jengkel.

P2: *“Capek, stres, dan emm sometimes [kadang-kadang] bosan.. ini kayak malas mau ngapa-ngapain.”*

P6: *“Yaa kadang timbul rasa malas, rasa jenuh, rasa jengkel.”*

P9: *“Ada capeknya sih untuk cari materinya, pusing juga, kebingungan.”*

P10: *“Yaa mau gak mau kita harus berpusing ria, kadang tiba-tiba gak mood lah, ya malas lah.”*

Menurut Lubis dan Nurlaila (2010) kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi membuat mood dan emosi yang mudah berubah sehingga tak sedikit mahasiswa yang mengalami stres. Stres yang terjadi akan menstimulasi otak dan merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan kortisol yang berfungsi dalam peningkatan nafsu makan dan juga motivasi secara umum (termasuk motivasi untuk makan) (Harvard Mental Health Letter, 2012). Pernyataan ini didukung oleh pernyataan dari P2:

P2: *“Kalau versi aku loh karena ya itu kayak apa yaa kayak peningkatan hormon dari stres itu kayak buat kamu makan, pengen.. kamu kayak rasanya.. bawaannya emm.. apa sih kayak pengen terus, gak lapar, em.. lapar sih enggak cuma maksudnya kayak pengen gitu loh.. kayak kalau aku pada dasarnya orangnya emang suka makan, jdi yaa gitu.”*

3. Keinginan makan juga dipengaruhi oleh pengaruh sosial.

Sebagian besar dari partisipan akan mencari teman untuk menuruti keinginan makannya tersebut.

P1: *“Kalau keluar sih sama teman, kadang sama teman asrama, kadang sama teman yang ngekos.”*

P4: *“Kami kayak beli, rembukan, terus masak sama-sama.”*

P9: *“Mereka sih mau-mau aja sih, aku ajakin kesini ayok, aku ajakin kesitu ayok.”*

Pernyataan partisipan di atas sesuai dengan pernyataan dari teman P1, P4 dan P9, yang menyatakan bahwa partisipan akan mengajak temannya untuk membuat makanan ataupun membeli makanan ketika keinginan makan muncul.

Teman asrama P1: *“Iya biasanya sih kalau dia ngajakin keluar kalau lagi penat kayaknya, tujuannya ya gitu.”*

Teman kos P4: *“Iyaa.. kami biasanya beli bahan dipasar, ada yang bertugas beli bahan, ada yang bertugas untuk masak. Kami iuran satu kos..”*

Teman P9: *“Biasanya aku yang diajak, biasanya yang lain kayaknya..”*

4. Motivasi mengerjakan skripsi setelah makan sangat individual.

Motivasi dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk pelajar (Dimiyati & Mudjiono, 2009).

Untuk membangun motivasi tersebut, partisipan melakukan berbagai usaha untuk membangun niat dalam merevisi dan sebagian besar berpengaruh terhadap perilaku makannya.

P1: *“Kalau lagi gak mood pengennya jalan-jalan, gak mood pengennya nonton, ee.. pengennya makan itu kalau aku.”*

P2: *“Terus itu kayak pengen have fun aja dan bawaannya.. ke makan.”*

P4: *“Kayak.. tidak ada yang masuk, pusing kalau kerja siang. Maksudnya saya tenang kalau malam, yaa.. kadang kayak lupa makan, tapi.. yaa kadang karna sudah pusing, kadang lupa makan jadi.”*

P8: *“Misal nih aku udah bingung nih, stuck gitu gak tau mau ngetik apa ngapain lagi, nah itu kan jadi bosan juga kan ya.. ee.. jadi kan isi kegiatan gitu dengan makan kan terus sambil scroll-scroll [memainkan mouse komputer] filenya nah ntar dapat inspirasi.”*

P10: *“Cari kegiatan gitu, yaa kayak itu.. jalan-jalan lah, ntah itu ke mall atau ke tempat wisata ya gitu gitu, cari makanan keluar, yaa kadang juga tak tinggal tidur.”*

Setelah partisipan menuruti keinginan makannya, diharapkan motivasi mengerjakan skripsi pada partisipan akan meningkat, namun kenyataannya tidak demikian yang terjadi pada partisipan. Partisipan menyampaikan bahwa setelah keinginan makan terpenuhi, niat untuk mengerjakan sebenarnya sudah ada, namun tidak memengaruhi tindakan partisipan selanjutnya, partisipan tidak langsung kembali melanjutkan skripsi.

P1: *“Masih ada kepikiran pastikan masih ada kepikiran walaupun kita udah keluar pastikan kita di motor tuh mikirin (ketawa).”*

P2: *“Moodnya udah ada dan udah ada niatan kayak mau ini, cuma ya gak langsung ke skripsi gitu lagi.”*

P3: *“Enggak, aku masih nunda sih (ketawa).”*

P4: *“Nah.. kadang kerja sedikit baru tidur.”*

P5: *“Biasanya sih, yaa santai-santai dulu.”*

Ini sesuai dengan pendapat yang menyatakan bahwa perilaku makan *emotional eating* merupakan perilaku makan yang tidak sehat karena memberikan efek nyaman yang hanya sementara dan tentunya tidak dapat menyelesaikan masalah serta berdampak buruk bagi kesehatan (McLaughlin, 2014).

5. Pilihan makanan sangat bervariasi, tetapi pada umumnya bukan makanan pokok.

Makanan pokok merupakan salah satu kebutuhan primer manusia. Banyak varian makanan pokok yang dapat dikonsumsi manusia (Hidayah, 2011). Makanan pokok penduduk Indonesia adalah beras.

Cara partisipan mendapatkan makanan-makanan tersebut adalah dengan membelinya di luar ataupun masak sendiri.

a. Membeli di luar

P3: *“Dibeli di luar, selalu. Kalau di kos masak eng.. paling cuma masak mie (ketawa).”*

P8: *“Jadi aku sering nyetok sih cemilan-cemilan itu, jadikan kalau tiap bulan gitukan belanja*

bulanan nah ntar sekalian deh beli cemilan-cemilan itu.”

b. Masak sendiri

P2: *“Misalnya makanan-makanan yang pedes kayak maksudnya kadang kalau kayak gitu buat sendiri.”*

P4: *“Kadang beli, tapi kadang juga masak di kos, ada kompor kan bisa kami masak.”*

Setiap partisipan memilih makanan dengan olahan yang berbeda, dalam penelitian ini delapan partisipan mengatakan membeli makanan yang bukan nasi untuk dikonsumsi ketika keinginan makan muncul.

P1: *“Lagi stres terus makan nasi banyak gitu enggak, tapi emm makanannya itu masuknya ke dalam cemilan sih.”*

P2: *“Lebih ke makanan ringan sih kalau aku.”*

P2: *“Tapi kalau makan sehari bisa sampai 4 sampai 5 kali (ketawa).”*

P3: *“Kalau kayak gitu mah aku lebih ngarahnya ke engg.. apa ya.. makanan-makanan kayak jajanan gituloh.. makanan berat sih enggak, makanan ringan aja sih.”*

P5: *“Biasanya sih kalau aku.. yaa kayak makanan-makanan ringan kayak keripik-keripik gitusih.” (P5)*

P8: *“Kalau aku sih lebih suka yang kayak ciki-ciki gitu, keripik-keripik gitulah, terus wafer-wafer juga, roti-roti gitu.”*

P9: *“Satu porsi sih, tapi juga ya gak satu jenis aja kadang, jadi aku pengen makan ini ya beli, pengen makan itu ya beli.”*

P10: *“Kalau jenis makanan sih kayak ee.. ke goreng-gorengan gitu sih ya aku sukanya.”*

Sebagai makanan pokok, padahal beras memberikan beberapa keuntungan.

Beras setelah dimasak memberikan volume yang cukup besar dengan kandungan kalori yang cukup tinggi, serta dapat memberikan berbagai zat gizi lain yang penting bagi tubuh, seperti protein dan mineral (Purwaningsih, Indah & Supriyanto, 2017).

KESIMPULAN

1. *Emotional eating* sebagai sesuatu yang bersifat individual untuk meningkatkan motivasi dalam mengerjakan skripsi. *Emotional eating* yang terjadi dapat dipicu oleh berbagai penyebab yang berbeda-beda, tergantung dari setiap individu.
2. Skripsi merupakan tugas yang berat dan banyak tantangannya, sehingga dapat memengaruhi *mood*. Dalam proses mengerjakan skripsi, mahasiswa menemukan kesulitannya masing-masing baik itu yang berasal dari dirinya sendiri, maupun dari orang-orang disekitarnya. Hal tersebut membuat mahasiswa mengalami berbagai perubahan mood, stres, kemalasan, rasa jenuh, dan jengkel.
3. Keinginan makan juga dipengaruhi oleh pengaruh sosial. Makan menjadi suatu kebiasaan ketika sedang mengalami banyak masalah, sebagian besar akan mencari teman untuk menuruti keinginan makannya, sehingga keinginan makan tersebut dapat

terpenuhi karena adanya pengaruh sosial.

4. Motivasi mengerjakan skripsi setelah makan sangat individual. Mahasiswa telah berusaha membangun niat dalam mengerjakan skripsi, namun kemudian hal yang terjadi adalah mahasiswa tetap menunda untuk mengerjakan skripsi.
5. Pilihan makanan sangat bervariasi, tetapi pada umumnya bukan makanan pokok. Setiap mahasiswa memilih makanan dengan olahan yang berbeda, dan dalam memperoleh setiap jenis makanan, mahasiswa membelinya diluar dan membuatnya sendiri.

SARAN

1. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan pengembangan ilmu pengetahuan untuk bidang konseling di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dalam menangani masalah jika mahasiswa mengalami perilaku makan yang tidak sehat.
2. Bagi peneliti lain
Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, diharapkan bagi peneliti lain selanjutnya agar dapat meneliti lebih dalam mengenai perilaku makan mahasiswa. Peneliti selanjutnya juga dapat mengganti variabel penelitian dengan perilaku makan yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Chandra, Budiman. (2009). *Ilmu Kedokteran Pencegahan & Komunitas*. Jakarta: EGC.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Furman, E. F. (2012). *The Theory of Compromised Eating Behavior*. Dissertations and Thesis, University of Massachusetts. Retrieved from http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25583/1/LIA_SHOLEHA-FKIK.pdf
- Gavin, M. L. (2014). Homeier BPPica Kids Health Nemours Foundation. Retrieved from <http://docplayer.info/52450584-Perbedaan-tingkat-emotional-eating-antara-laki-laki-dan-perempuan-pada-emerging-adults-di-jakarta.html>
- Hartaji, D. (2012). *Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Berkuliah dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas.
- Harvard Mental Health Letter. (2012). *Why Stress Causes People to Overeat*. Retrieved from http://www.health.harvard.edu/newsletter_article/whystress-causes-people-to-overeat
- Hidayah, N. (2011). *Kesiapan Psikologis Masyarakat Pedesaan dan Perkotaan Menghadapi Diversifikasi Pangan Pokok*. Jurnal Humanitas Vol. Viii No.1 Januari 2011.
- Junger, A. (2014). *Clean Gut*. New York: Harper One. Retrieved from https://library.binus.ac.id/eColls/eThesisdoc/Bab2/2014-2-00006-PS_Bab2001.pdf
- Lubis, & Nurlaila. (2010). *Mengapa Tingkat Stres Pelajar Makin Tinggi*. Style Sheet.
- McLaughlin, A., & D, M. (2014). Short Term Effect of Bad Eating Habits.
- Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2013 Pasal 10 Ayat 1 tentang Standar Nasional Pendidikan diakses pada 10 Maret 2018 dari kelembagaan ristedikti.go.id.
- Purwaningsih, Indah dan Supriyanto. (2017). "Pengaruh Jumlah Pencucian Beras dengan Kadar Klorin". *Jurnal Laboratorium Khatulistiwa*
- Ramayulis, R. (2014). *Slim is Easy*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Ristekdikti. (2013). *Salinan Perubahan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 32 Tahun 2013 Tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan*.
- Sudargo, T., Harry, F., Rosiyani, F., & Kusmayanti, N. A. (2014). *Pola Makan dan Obesitas*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Streint, T., A, C., & R, B. J. (2013). Internal

Structure and Measurement Invariance
of The DEBQ. *Faculted de Ciencias
Sociales Humans, Universidad de
Zaragoza*. Retrieved from
[http://www.unizar.es/barrada/papers/D
EBQ_Dutch_sample.pdf](http://www.unizar.es/barrada/papers/DEBQ_Dutch_sample.pdf)