

BAB 6: PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2026 didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian kecil mahasiswa (21,3%) mengalami *emotional eating*.
2. Sebagian besar mahasiswa (79,6%) mengalami stres sedang.
3. Lebih dari setengah mahasiswa (50,1%) memiliki tekanan akademik yang rendah.
4. Lebih dari setengah mahasiswa (68,3%) memiliki uang saku kategori rendah.
5. Lebih dari setengah mahasiswa (61,4%) memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi.
6. Hampir setengah mahasiswa (40,5%) memiliki *self-esteem* sedang.
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2026 dengan *p-value* sebesar 0,048 ($p > 0,05$).
8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2026 dengan *p-value* sebesar 0,326 ($p > 0,05$).
9. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara uang saku dengan *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2026 dengan *p-value* sebesar 0,933 ($p > 0,05$).
10. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2026 dengan *p-value* sebesar 0,482 ($p > 0,05$).

11. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara self-esteem dengan emotional eating pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2026 dengan p-value sebesar 0,451 ($p > 0,05$).

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang dijabarkan di atas, maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Universitas Andalas

- a. Universitas Andalas diharapkan dapat mengembangkan dan mengintegrasikan program manajemen stres kampus dan promosi kesehatan mental dan perilaku makan terkhusus mengenai *emotional eating*, melalui seminar atau workshop rutin melalui layanan konseling psikologis yang lebih mudah diakses mahasiswa baik secara offline maupun online dan seminar atau workshop rutin tentang coping sehat.
- b. Universitas Andalas diharapkan dapat menyelenggarakan program aktivitas fisik rutin, seperti *fun run*, jalan sehat, atau olahraga bersama yang dilaksanakan secara berkala, program tersebut dapat dijadwalkan pada waktu yang relatif fleksibel serta dapat mengkoordinir kegiatan atau organisasi kemahasiswaan yang berfokus dalam bidang olahraga untuk bekerjasama membantu mahasiswa untuk membentuk habit hidup sehat dan gemar berolahraga.
- c. Universitas Andalas diharapkan dapat menyediakan pelatihan dan pelayanan regulasi emosi seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) yang terbuka untuk semua mahasiswa.

- d. Universitas Andalas diharapkan dapat meningkatkan sistem pendataan dan pemantauan kesejahteraan mahasiswa melalui survei berkala mengenai *emotional eating* dan skrining mengenai perilaku makan maladaptif menggunakan instrumen yang telah tervalidasi yang dapat dibagikan pada saat melakukan cek kesehatan sebagai salah satu rangkaian kegiatan wajib bagi mahasiswa baru atau setiap semester baru.

2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

- a. Fakultas diharapkan dapat ~~dan~~ memberikan edukasi mengenai *emotional eating* dan dampaknya bagi kesehatan fisik dan mental melalui webinar, diskusi, sosial media, atau platform lain yang mendukung.
- b. Fakultas diharapkan dapat membentuk badan konseling mahasiswa dan menyediakan program-program manajemen stress sebagai upaya untuk mendukung kesehatan mental setiap mahasiswa yang mudah diakses mahasiswa baik secara offline maupun online.
- c. Fakultas diharapkan dapat memaksimalkan setiap wadah kerohanian seperti forum studi islam atau agenda keagamaan untuk memberikan informasi mengenai citra tubuh positif dan harga diri yang lebih baik.
- d. Fakultas diharapkan dapat melakukan survei kesehatan mental dan gizi mahasiswa secara berkala sebagai suatu langkah proaktif dalam memahami kondisi mahasiswa dan merespons dinamika yang mungkin terjadi. Hasil survei dapat menjadi tolak ukur untuk merencanakan dan mengembangkan intervensi dan program-program yang lebih tepat sasaran untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

3. Bagi Mahasiswa

- a. Diharapkan agar mahasiswa mendapatkan informasi mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan *emotional eating* melalui penelitian ini dan dapat mendorong mereka untuk melakukan upaya sesuai yang dapat membantu mencegah kecenderungan *emotional eating*.
- b. Diharapkan mahasiswa dapat mempelajari strategi manajemen stress, manajemen waktu, dan menemukan mekanisme koping adaptif, seperti olahraga, beribadah, *self-care* atau *me-time*, istirahat sejenak, melakukan hobi dan mengikuti kegiatan bermanfaat yang dapat meningkatkan *self-esteem*. Hal ini bertujuan untuk meminimalisir keinginan makan ketika mengalami stress atau emosi negatif.
- c. Diharapkan mahasiswa dapat memanfaatkan layanan konseling kampus atau mencari dukungan sosial baik dari keluarga, teman sebaya bahkan dosen ketika mengalami tekanan atau stres.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Mengingat penelitian ini hanya menganalisis *emotional eating* sebagai dorongan untuk makan berlebih akibat emosi negatif, penelitian selanjutnya diharapkan juga mencakup emosi positif dan perbandingan dampaknya ke perilaku makan serta meneliti jenis perilaku makan lainnya seperti *external eating* dan *restrained eating* dan menambahkan karakteristik responden (tempat tinggal, suku) dan variabel-variabel penelitian yang belum diteliti pada penelitian ini, seperti pengetahuan, jenis kelamin, citra tubuh atau *body image*.
- b. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain penelitian yang berbeda dan analisis statistik yang lebih kompleks untuk mengevaluasi

hubungan antar faktor, seperti analisis multivariat, korelasi dan regresi untuk membantu memahami sejauh mana satu faktor dapat mempengaruhi faktor lainnya atau yang paling dominan, termasuk dampaknya pada *emotional eating*.

- c. Diharapkan agar penelitian selanjutnya juga menganalisis *coping mechanism* yang umum dilakukan oleh mahasiswa. Melibatkan aspek ini di dalam penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai strategi yang digunakan oleh mahasiswa saat menghadapi emosi negatif. Selain mencakup aspek makanan, penelitian tersebut diharapkan dapat mengidentifikasi beragam mekanisme penanganan yang mungkin melibatkan aktivitas atau kebiasaan lain yang dapat berpengaruh pada respons emosional dan mencegah *emotional eating*.

