

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

1. Stress paling banyak dalam kategori Stress Sedang yaitu sebanyak 82 responden (85,4%)
2. Emotional Eating paling banyak dalam kategori Emotional Eating Tinggi yaitu sebanyak 94 responden (97,9%)
3. Adanya hubungan *stress* dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo dari hasil uji statistic dengan *rank spearman* mendapatkan hasil *p-value* sebesar 0,000 dan hasil uji korelasi spearman di dapatkan nilai 0,404 yang menunjukkan adanya hubungan yang sedang antara stress dengan emotional eating pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

#### **B. SARAN**

1. Bagi Institusi Pendidikan  
Bagi Pihak institusi sebaiknya dapat memberikan bimbingan dan konseling untuk membantu mengatasi berbagai masalahnya agar tidak menghambat proses belajar mahasiswa.
2. Bagi Responden  
Bagi Responden berdasarkan hasil penelitian diatas bahwa stress adalah salah satu faktor yang dapat menyebabkan emotional eating seharusnya

responden dapat lebih mengenali dan berupaya untuk menghindari perilaku emotional eating sebagai upaya pengalihan stres, meskipun emotional eating dapat memberikan rasa nyaman dan dapat menurunkan stres akan tetapi perlu disadari bahwa efek yang ditimbulkan bersifat sementara dan memberikan dampak negatif bagi responden.

3. Bagi peneliti selanjutnya
  - a. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dan mendalam mengenai faktor-faktor lain yang berhubungan dengan stress pada mahasiswa. Sebagai bahan pembandingan atau masukan untuk penelitian selanjutnya.
  - b. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengobservasi langsung *emotional eating* pada mahasiswa sehingga hasil penelitian lebih akurat.