

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Responden dalam penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan (89,1%), berusia 18 tahun (64,4%) dan responden paling banyak berasal dari jurusan keperawatan (30%). Mayoritas responden mengalami stres kategori sedang (73,7%) dan *emotional eating* kategori sedang sebesar (73,7%). Stres menunjukkan hubungan yang signifikan dengan *emotional eating* dengan kekuatan hubungan cukup kuat dan bersifat searah.

B. Saran

Setelah melakukan penelitian ini, saran yang diajukan peneliti yaitu:

1. Bagi institusi

Fakultas atau jurusan dapat menyediakan bimbingan konseling bagi mahasiswa yang membutuhkan dan mengatur serta menerapkan regulasi kantin sehat di kantin fakultas.

2. Bagi responden

Mencari koping strategi lain dalam mengatasi stres yang lebih adaptif seperti melakukan kegiatan yang disukai (berolahraga, mendengarkan musik) dan mengonsumsi makanan minuman sesuai kebutuhan dan tidak berlebihan.

3. Bagi peneliti selanjutnya dan keilmuan

- a) Meneliti hubungan antara *emotional eating* dengan variabel lain yang berpotensi menjadi faktor penyebab.
- b) Menggunakan metode analisis regresi untuk mengidentifikasi hubungan kausalitas antar variabel.
- c) Memberikan edukasi mengenai strategi koping stres yang lebih adaptif sehingga tidak terjadi *emotional eating*.