

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima yaitu ada hubungan yang positif antara stres dengan kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Pada penelitian ini juga telah diungkap hasil kategorisasi skala *emotional eating* dan kategorisasi skala stres. Hasil kategorisasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki stres dan kecenderungan *emotional eating* yang sedang. Skor sedang menunjukkan jika mahasiswa yang mengalami stres belum cukup mempunyai manajemen stres yang baik. Variabel stres berfokus pada masalah dalam penelitian ini memberikan sumbangan sebesar 63,7% terhadap kecenderungan *emotional eating*. Sedangkan sisanya 36,3% dipengaruhi oleh variabel lain dalam penelitian ini..

B. Saran

Saran yang diberikan untuk penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Peneliti berharap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat mengelola stres dengan baik. Dengan memfokuskan diri pada kebiasaan yang positif 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 kesehatan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk kajian ilmiah lebih lanjut terkait stres dengan kecenderungan *emotional eating*. Kelemahan pada penelitian ini adalah uji normalitas pada skala *emotional eating* memiliki sebaran data tidak normal. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat memperluas pengambilan data subjek untuk bisa mendapatkan data hasil penelitian yang lebih *general*, bisa menggambarkan populasi yang luas. Aitem antar skala penelitian ini mengalami *overlapping*. Diharapkan peneliti selanjutnya lebih memperhatikan perbedaan dan persamaan makna aitem yang satu dengan yang lain agar tidak *overlapping*.