

HUBUNGAN KEBIASAAN MENDENGARKAN MUSIK, STRES AKADEMIK, DAN *EMOTIONAL EATING* DENGAN ASUPAN MAHASISWA

NADYA HAPRIMA INDAH BR SAGALA



**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Kebiasaan Mendengarkan Musik, Stres Akademik, dan *Emotional Eating* dengan Asupan Mahasiswa” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2026

Nadya Haprima Indah Br Sagala
I1401221107



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ABSTRAK

NADYA HAPRIMA INDAH BR SAGALA. Hubungan Kebiasaan Mendengarkan Musik, Stres Akademik, dan *Emotional Eating* dengan Asupan Mahasiswa. Dibimbing oleh KARINA RAHMADIA EKAWIDYANI.

Mahasiswa tahun pertama rentan mengalami stres akademik yang memicu *emotional eating* dan memengaruhi asupan. Musik menjadi salah satu strategi koping nonfarmakologis untuk menurunkan stres. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kebiasaan mendengarkan musik, stres akademik, dan *emotional eating* dengan asupan mahasiswa tahun pertama IPB University. Penelitian dilakukan secara *cross-sectional* pada 85 mahasiswa yang dipilih secara *random sampling*. Data dikumpulkan melalui *Music Preference Questionnaire*, *Perception of Academic Stress Scale*, *Dutch Eating Behaviour Questionnaire-Emotional*, dan *food recall* 2×24 jam. Hasil analisis menunjukkan jenis kelamin berhubungan signifikan dengan stres akademik ($p=0,007$), serta uang saku berhubungan negatif signifikan dengan asupan energi ($p=0,049$), sedangkan durasi mendengarkan musik, stres akademik, dan *emotional eating* tidak berhubungan signifikan satu sama lain maupun dengan asupan zat gizi. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa tahun pertama lebih dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin dibandingkan kebiasaan mendengarkan musik, sehingga diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif dalam memahami hubungan antara musik, stres, dan pola makan mahasiswa.

Kata kunci: mahasiswa tahun pertama, pola makan, regulasi emosi, strategi koping, zat gizi

ABSTRACT

NADYA HAPRIMA INDAH BR SAGALA. Relationship between Music Listening Habits, Academic Stress, and Emotional Eating with Dietary Intake of University Students. Supervised by KARINA RAHMADIA EKAWIDYANI.

First-year college students are prone to academic stress, which can trigger emotional eating and affect their food intake. Music is one non-pharmacological coping strategy for reducing stress. This study aims to analyze the relationship between music listening habits, academic stress, and emotional eating with the dietary intake of first-year students at IPB University. The study was conducted as a cross-sectional study involving 85 students selected via random sampling. Data were collected using the Music Preference Questionnaire, the Perception of Academic Stress Scale, the Dutch Eating Behavior Questionnaire-Emotional, and a 2×24-hour food recall. The results showed that gender was significantly associated with academic stress ($p=0.007$), and that pocket money was significantly and negatively associated with energy intake ($p=0.049$), while the duration of music listening, academic stress, and emotional eating were not significantly associated with one another or with nutrient intake. These findings indicate that academic stress among first-year students is more influenced by gender than by music

listening habits, highlighting the need for a more comprehensive approach to understanding the relationship between music, stress, and students' dietary patterns.

Keywords: coping strategy, dietary pattern, emotion regulation, first-year students, nutrient

@Hak cipta milik IPB University

IPB University



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

HUBUNGAN KEBIASAAN MENDENGARKAN MUSIK, STRES AKADEMIK, DAN *EMOTIONAL EATING* DENGAN ASUPAN MAHASISWA

NADYA HAPRIMA INDAH BR SAGALA

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Mendengarkan Musik, Stres Akademik, dan
Emotional Eating dengan Asupan Mahasiswa

Nama : Nadya Haprima Indah Br Sagala

NIM : I1401221107

Disetujui oleh

Pembimbing:

Dr. dr. Karina Rahmadia Ekawidyani, M.Gizi.

Diketahui oleh

Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Gizi

Fakultas Kedokteran dan Gizi:

Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.

NIP 197102011999032001

Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni

Fakultas Kedokteran dan Gizi:

Dr. dr. Mira Dewi, M.Si.

NIP 197611162005012001



Tanggal Ujian:
23 Juli 2026

Tanggal Lulus: 06 Agustus 2026



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas pertolongan-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Mendengarkan Musik, Stres Akademik, dan *Emotional Eating* dengan Asupan Mahasiswa”. Penyusunan skripsi ini senantiasa didukung oleh beberapa pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, terima kasih penulis ucapkan kepada:

1. Dr. dr. Karina Rahmadia Ekawidyani, M.Gizi, selaku dosen pembimbing atas segala bimbingan dan dukungan sejak awal studi hingga penyelesaian skripsi.
2. Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc, selaku moderator dan dosen penguji skripsi, atas ilmu, saran, dan bimbingan dalam penyempurnaan skripsi.
3. Seluruh Bapak/Ibu dosen pengajar, tenaga kependidikan, dan tata usaha Program Studi Ilmu Gizi, atas ilmu dan bantuan administrasi yang telah diberikan.
4. Seluruh mahasiswa PPKU IPB University Angkatan 62 yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk menjadi responden penelitian ini. Tanpa kalian, penelitian ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik.
5. Akar keyakinan penulis, Bapak Ir. Bernard Sagala, yang senantiasa yakin akan kemampuan penulis kala penulis pun ragu dengan kemampuan sendiri. Terima kasih atas pengorbanan dan perjuangan yang tak mudah yang sudah diberikan untuk penulis, semoga Bapak bangga dengan pencapaian penulis.
6. Pelabuan teduh penulis, Mama Herlina Naomi Nainggolan, S.Pd, tempat penulis selalu pulang untuk menenangkan segala kecemasan selama ini. Terima kasih atas pengorbanan dan perjuangan yang tak mudah yang sudah diberikan untuk penulis, semoga Mama bangga dengan pencapaian penulis.
7. Suporter abadi penulis, adik Risty Laurensia Sagala dan adik Daniel Hans Monang Sagala, yang selalu memberikan dukungan dan humor receh agar penulis tetap kuat selama ini.
8. Sahabat rantau penulis “Seksi Repot”. Terima kasih sudah saling mengerti, menemani, dan mendukung penulis dari awal hingga akhir perkuliahan ini.
9. Teman-teman gizi terdekat penulis, Putri, Vero, Annisa, Sekar, dan Cath atas segala kebersamaan, cerita, dan dukungan sepanjang perkuliahan
10. Rekan seperjuangan Gizi Masyarakat’59 “Gantara Mahavira”, atas kebersamaan dan pengalaman indah selama perkuliahan.
11. Daniel Baskara Putra (Hindia, .Feast, dan Lomba Sihir), terima kasih atas karya indah dan penuh kejujuran yang memeluk hati penulis. Bahwa hidup bukan mendikte diri dengan pencapaian orang lain, melainkan tentang kebebasan untuk terus berjalan dan berkarya sesuai keinginan hati kita.
12. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang turut memberi dukungan dan motivasi dalam penyusunan skripsi.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penulisan skripsi, namun penulis masih mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk penelitian yang akan datang. Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak.

Bogor, Agustus 2026

Nadya Haprima Indah Br Sagala



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University



DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	5
III METODE	7
3.1 Desain, Waktu, dan Tempat Penelitian	7
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	8
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	9
3.5 Definisi Operasional	12
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	14
4.1 Karakteristik Subjek	14
4.2 Kebiasaan Mendengarkan Musik	15
4.3 Stres Akademik	17
4.4 <i>Emotional Eating</i>	20
4.5 Asupan Zat Gizi	22
4.6 Hubungan Karakteristik Subjek dengan Stres Akademik	25
4.7 Hubungan Uang Saku dengan Asupan	27
4.8 Hubungan Durasi Mendengarkan Musik dengan Stres Akademik	28
4.9 Hubungan Durasi Mendengarkan Musik dengan Asupan	29
4.10 Hubungan Stres Akademik dengan <i>Emotional Eating</i>	30
4.11 Hubungan Stres Akademik dengan Asupan	31
4.12 Hubungan <i>Emotional Eating</i> dengan Asupan	32
4.13 Kelebihan dan Keterbatasan Penelitian	33
V SIMPULAN DAN SARAN	34
5.1 Simpulan	34
5.2 Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN	44
RIWAYAT HIDUP	60



DAFTAR TABEL

1	Jenis, variabel, dan cara pengumpulan data	8
2	Pengategorian data	10
3	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik subjek	14
4	Sebaran subjek berdasarkan kebiasaan mendengarkan musik	15
5	Sebaran subjek berdasarkan tujuan mendengarkan musik	17
6	Sebaran subjek berdasarkan pertanyaan PASS	18
7	Sebaran subjek berdasarkan tingkat stres	19
8	Sebaran subjek berdasarkan pertanyaan DEBQ-E	21
9	Sebaran subjek berdasarkan <i>emotional eating</i>	22
10	Rata-rata asupan pangan <i>weekday</i> dan <i>weekend</i> subjek	22
11	Rata-rata asupan zat gizi makro subjek	23
12	Sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi	24
13	Hasil uji hubungan karakteristik subjek dengan tingkat stres	26
14	Hasil uji hubungan uang saku dengan asupan	27
15	Hasil uji hubungan durasi mendengarkan musik dengan tingkat stres akademik	28
16	Hasil uji hubungan durasi mendengarkan musik dengan asupan mahasiswa	29
17	Hasil uji hubungan stres akademik dengan <i>emotional eating</i>	30
18	Hasil uji hubungan stres akademik dengan asupan zat gizi makro	31
19	Hasil uji hubungan <i>emotional eating</i> dengan asupan	32

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat keterangan lolos kaji etik	45
2	Naskah penjelasan sebelum persetujuan	46
3	Surat persetujuan untuk penelitian (<i>Informed Consent</i>)	50
4	Kuesioner Penelitian	51