

ABSTRAK

Egananda Gryzela, 111711133020, Hubungan Antara Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Perempuan yang Sedang Mengerjakan Skripsi, *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2020.
xix + 70 halaman, 40 lampiran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dengan emotional eating pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi. Lazarevich, dan kawan-kawan (2015) menjelaskan bahwa ketika seseorang merasakan emosi negatif seperti kecemasan, kesedihan atau kesepian, akan menimbulkan respon berupa emotional eating. Artinya, emotional eating merupakan bentuk coping strategy untuk mengatasi stres dan kecemasan. Sementara menurut Cohen, Kessler dan Underwood (1997), stres adalah ketika individu merasakan tuntutan dari lingkungan yang melebihi kapasitas dirinya sehingga adanya perubahan psikologis dan biologis dapat mempengaruhi orang pada resiko penyakit.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi di usia 21-22 tahun dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 198 orang. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini berupa kuesioner skala Perceived Stress Scale-10 (10 aitem) yang disusun oleh Cohen, Kamarck dan Mermelstein (1983) dan telah diterjemahkan oleh Yuniaty (2019) ke dalam Bahasa Indonesia. Sedangkan alat ukur yang digunakan untuk emotional eating menggunakan skala Dutch Eating Behavior Questionnaire (13 aitem) yang disusun oleh Van Strien (1986) dan telah diterjemahkan oleh Musyafira (2018) ke dalam Bahasa Indonesia. Analisis data dilakukan dengan teknik korelasi Pearson's r dengan bantuan program Jamovi 1.6.6.0 for Windows.

Hasil dari penelitian ini memperoleh koefisien korelasi sebesar 0,14 dengan nilai p-value sebesar 0,04. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bersifat positif, yang berarti semakin tinggi stres maka semakin tinggi emotional eating pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi.

Kata Kunci: *stres, emotional eating, mahasiswa, perempuan, skripsi*
Daftar Pustaka, 48 (1983-2020)

ABSTRACT

Egananda Gryzela, 111711133020, Relationship Between Stress and Emotional Eating in Female Students who are Working on Their Thesis. Undergraduate Thesis, Faculty of Psychology, Airlangga University, 2020.
xix + 70 pages, 40 appendix.

This study aimed to determine a relationship between stress and emotional eating in female students who are working on their thesis. Lazarevich, et al (2015) explain that when someone feels negative emotions such as anxiety, sadness or loneliness, it will cause a response in the form of emotional eating. This means that emotional eating is a form of coping strategy to deal with stress and anxiety. Meanwhile, according to Cohen, Kessler and Underwood (1997), stress is when an individual feels a demand from the environment that exceeds his capacity so that psychological and biological changes can affect people at risk of disease.

*This research was conducted on female students who were working on their thesis at the age of 21-22 years with 198 research subjects. The measuring instrument used in this study is the Perceived Stress Scale-10 (10 items) compiled by Cohen, Kamarck and Mermelstein (1983) and has been translated by Yuniaty (2019) into Indonesian. While the measuring instrument used for emotional eating is the Dutch Eating Behavior Questionnaire scale (13 items) compiled by Van Strien (1986) and has been translated by Musyafira (2018) into Indonesian. Data analysis was performed using Pearson's *r* correlation technique with Jamovi 1.6.6.0 for Windows.*

The results of this study showed that there was a positive relationship between stress and emotional eating ($r = 0,14$, $p = 0,04$). The results show that there is a positive relationship, which means that the higher the stress, the higher the emotional eating of female students who are working on their thesis.

Keywords: *stress, emotional eating, students, female, undergraduate thesis. References, 48 (1983-2020)*