

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN
EMOTIONAL EATING PADA MAHASISWA**

SKRIPSI



Disusun oleh:

IMAM RIZQI RAMADHANI

111811133191

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA**

SURABAYA

2022

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi Universitas Airlangga Surabaya

Disusun Oleh:

IMAM RIZQI RAMADHANI

NIM. 111811133191

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA

2022



LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang telah saya susun merupakan hasil dari karya tulis saya sendiri. Adapun beberapa bagian dalam skripsi yang saya peroleh dari hasil karya orang lain, telah saya tuliskan sumbernya dengan jelas serta sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.

Apabila ditemukan plagiasi dalam skripsi saya, maka saya bersedia menerima sanksi dan konsekuensi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Surabaya, 02 Juni 2022

Menyetujui,



Imam Rizqi Ramadhani

NIM. 111811133191

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DENGAN *EMOTIONAL*
EATING PADA MAHASISWA**

Surabaya, 02 Juni 2022

Skripsi ini telah disetujui oleh

Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Endah Mastuti', with a horizontal line underneath and a small dash to the right.

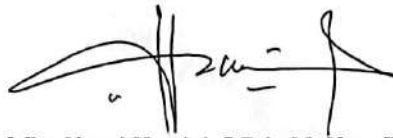
Endah Mastuti, S.Psi., M.Si., Psikolog

(NIP. 197401271998022001)

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji pada hari Rabu, tanggal
6 Juli 2022 dengan susunan dewan penguji,

Ketua,



Prof. Dr. Nurul Hartini, S.Psi., M. Kes., Psikolog
NIP. 197104211997022001

Sekretaris,



Tiara Diah Sosialita, M.Psi., Psikolog
NIP. 198912112016113201

Anggota,



Endah Mastuti, S.Psi., M.Si., Psikolog
NIP. 197401271998022001

HALAMAN MOTTO

Life is a journey to be experienced, not a problem to be solved

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri, terimakasih sudah berjuang sampai di titik ini. Serta kedua orang tua yang selalu memberi dukungan dan kasih sayangnya sampai detik ini

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, segala puji penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat menyelesaikan perkuliahan. Dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang membantu penulis menyelesaikan skripsi ini karena penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa dukungan, bantuan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Dengan segala hormat, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga periode 2020-2025.
2. Dr. Nur Ainy Fardana N., M.Si., Psikolog, Dimas Aryo Wicaksono, G.Cert.Ed., M.Sc., serta Endang Retno S, M.App.Psych.,Ph.D., Psikolog selaku jajaran dekanat Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
3. Endah Mastuti, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi. Terimakasih atas bimbingan, ilmu, dan arahan selama penyusunan skripsi.
4. Dr. Nono Hery Yoenanto, S.Psi., M.Pd., Psikolog selaku dosen wali yang telah memberikan bantuan dan arahan selama proses perkuliahan.
5. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner.

6. Kedua orang tua penulis, Irwitono dan Eka Wahyu Lestari. Terima kasih telah senantiasa memberikan doa, segala bentuk dukungan, dan kasih sayang yang tulus selama proses pengerjaan skripsi hingga penulis sampai di titik ini.
7. YSC, kawan-kawan baik penulis yang selalu bisa menghibur dan membuat penulis bersemangat. Terima kasih sudah menjadi sahabat yang baik dan selalu bisa diandalkan.
8. Kariena Permanasari, si penggemar nomor satu. Terima kasih telah menemani penulis melalui proses pengerjaan skripsi, menjadi penyemangat, dan tempat berkeluh kesah. Terima kasih telah menjadi pasangan yang tulus memberikan kasih sayang kepada penulis.
9. Adrifa dan marvell, rekan bimbingan skripsi. Terima kasih untuk segala bantuannya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK.....	xviii
ABSTRACT	xix
BAB I.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian	9

1.6 Manfaat Penelitian	9
1.6.1 Manfaat Teoritis	9
1.6.2 Manfaat Praktis	9
BAB II	11
2.1 Mahasiswa	11
2.1.1 Pengertian Mahasiswa	11
2.1.2 Peranan Mahasiswa	11
2.2 <i>Emotional Eating</i>	12
2.2.1 Pengertian <i>Emotional Eating</i>	12
2.2.2 Dimensi <i>Emotional Eating</i>	13
2.2.3 Faktor Penyebab <i>Emotional Eating</i>	13
2.2.4 Dampak <i>Emotional Eating</i>	14
2.3 Stres Akademik	14
2.3.1 Pengertian Stres Akademik	14
2.3.2 Dimensi Stres Akademik	15
2.3.3 Faktor Penyebab Stres Akademik	16
2.3.4 Gejala Stres Akademik	17
2.4 Keterkaitan Antar Variabel	18
2.5 Kerangka Konseptual	19
2.6 Hipotesis	20

BAB III	21
3.1 Tipe Penelitian	21
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	21
3.2.1 Variabel Bebas	21
3.2.1 Variabel Tergantung	22
3.3 Definisi Operasional	22
3.3.1 <i>Emotional Eating</i>	22
3.3.2 Stres Akademik	22
3.4 Subjek Penelitian	23
3.4.1 Populasi	23
3.4.2 Sampel	23
3.5 Teknik Pengumpulan Data	24
3.5.1 Instrumen Variabel Bebas (Stres Akademik)	24
3.5.2 Instrumen Variabel Tergantung (<i>Emotional Eating</i>)	25
3.6 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	26
3.6.1 Validitas	26
3.6.2 Reliabilitas	27
3.7 Teknik Analisa Data	29
BAB IV	30
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	30

4.2 Pelaksanaan Penelitian	31
4.2.1 Persiapan Penelitian	31
4.2.2 Hambatan Penelitian	34
4.3 Hasil Penelitian	34
4.3.1 Analisis Deskriptif	34
4.3.2 Uji Normalitas	38
4.3.3 Uji Hipotesis	38
4.4 Pembahasan	39
4.5 Keterbatasan Penelitian	42
BAB V	44
5.1 Simpulan	44
5.2 Saran	44
5.2.1 Saran untuk Penelitian Selanjutnya	44
5.2.2 Saran untuk Mahasiswa	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> skala <i>Perceived Sources of Academic Stress</i>	25
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> sub-skala <i>Emotional Eating Dutch Eating Behavior Questionnaire</i>	25
Tabel 3.3 Catatan Umum <i>Expert Judgement</i> pada Skala <i>Perceived Sources of Academic Stress</i>	27
Tabel 3.4 Catatan Umum <i>Expert Judgement</i> pada Sub-Skala <i>emotional eating Dutch Eating Behavior Questionnaire</i>	27
Tabel 3.5 Reliabilitas Skala <i>Perceived Sources of Academic Stress</i>	28
Tabel 3.6 Reliabilitas Sub-Skala <i>Emotional Eating Dutch Eating Behavior Questionnaire</i>	28
Tabel 4.1 Profil Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	30
Tabel 4.2 Profil Responden Berdasarkan Usia	30
Tabel 4.3 Profil Responden Berdasarkan Semester	31
Tabel 4.4 Analisis Deskriptif	34
Tabel 4.5 Norma Kategorisasi	35
Tabel 4.6 Kategorisasi Stres Akademik	35
Tabel 4.7 Kategorisasi <i>Emotional Eating</i>	36
Tabel 4.8 Analisis <i>Cross Tabs</i> antara Jenis Kelamin dengan Kategori <i>Emotional Eating</i>	37
Tabel 4.9 Analisis <i>Cross Tabs</i> antara Semester dengan Kategori <i>Emotional Eating</i>	37
Tabel 4.10 Uji Normalitas.....	38

Tabel 4.11 Uji Korelasi 39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual 19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Perhitungan <i>G*Power</i>.....	52
Lampiran 2. Form Rater <i>Expert Judgement</i>	53
Lampiran 3. Perhitungan <i>Content Validity Index</i>	56
Lampiran 4. Perhitungan Reliabilitas Alat Ukur	57
Lampiran 5. Kuesioner	58
Lampiran 6. Analisis Deskriptif	63
Lampiran 7. Penormaan.....	63
Lampiran 8. Uji Asumsi	64
Lampiran 9. Uji Hipotesis	64

ABSTRAK

Imam Rizqi Ramadhani, 111811133191, Hubungan antara Stres Akademik dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa, *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2022. xix + 64 halaman, 9 lampiran

Penelitian ini berangkat dari fenomena perilaku makan beresiko yang ada di kalangan mahasiswa di Indonesia. Perilaku makan beresiko yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh salah satunya adalah emotional eating. Emotional eating adalah perilaku makan yang dipicu oleh emosi negatif, salah satunya adalah stres. Stres yang kerap terjadi pada mahasiswa adalah stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara stres akademik dan emotional eating pada mahasiswa.

Terdapat 146 mahasiswa aktif berusia 18-22 tahun yang menjadi partisipan pada penelitian ini. Stres akademik diukur menggunakan skala Perceived Sources of Academic Stress sedangkan emotional eating diukur menggunakan sub-skala emotional eating dari Dutch Eating Behavior Questionnaire. Analisis data dilakukan menggunakan metode Spearman's rho dengan bantuan program Jamovi 2.2.5.

Hasil analisis menemukan korelasi yang signifikan antara stres akademik dan emotional eating ($r = 0,276$; $p < 0,001$). Korelasi bersifat positif yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin tinggi pula tingkat emotional eating.

Kata kunci: *emotional eating*, dewasa awal, mahasiswa, stres akademik

Daftar Pustaka: 62 (1957-2022)

ABSTRACT

Imam Rizqi Ramadhani, 111811133191, Relationship between Academic Stress and Emotional Eating in College Students, *Undergraduate Thesis*, Faculty of Psychology, Airlangga University, 2022. xix + 64 pages, 9 appendix

This research is based on the phenomenon of risky eating behavior among college students in Indonesia. One of the risky eating behaviors is emotional eating. Emotional eating is eating behavior triggered by negative emotions, one of which is stress. The type of stress that often occurs in college students is academic stress. This study aims to identify the relationship between academic stress and emotional eating in college students.

There were 146 college students aged 18-22 years that participated in this study. Academic stress was measured using the Perceived Sources of Academic Stress scale, while emotional eating was measured using the emotional eating subscale of the Dutch Eating Behavior Questionnaire. Data analysis was carried out using the Spearman's rho method with the help of Jamovi 2.2.5 software.

Analysis results found a significant correlation between academic stress and emotional eating ($r = 0,276$; $p < 0.001$). Furthermore, the correlation is positive, which indicates that the higher the level of academic stress, the higher the level of emotional eating.

Keywords: *academic stress, college student, early adulthood, emotional eating*
References: *62 (1957-2022)*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Fase dewasa awal merupakan fase transisi dari remaja menuju dewasa. Fase transisi ini berpotensi menyebabkan stress akibat adanya perubahan yang mengharuskan individu untuk beradaptasi (Santrock, 2016). Pada fase ini, umumnya individu sedang berada di bangku perkuliahan. Fase mahasiswa merupakan fase yang berpotensi menyebabkan stres akibat dari tingginya tekanan akademik maupun tekanan sosial (Sze dkk., 2021). Beban akademik yang tinggi, ujian yang lebih susah, jadwal yang lebih padat, ekspektasi yang meningkat dari orang tua, dan pola mengajar dosen yang berbeda dari SMA merupakan hal-hal yang dapat menimbulkan stres pada mahasiswa (Bedewy & Gabriel, 2015). Stres yang dialami mahasiswa dapat menimbulkan beragam dampak negatif, salah satunya adalah perubahan pada perilaku makan.

Pada mahasiswa, padatnya aktivitas di kampus seperti pertemuan atau acara khusus di kampus, jadwal kuliah yang ketat, dan jam kuliah kosong karena ketidakhadiran dosen merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan pada mahasiswa (Surjadi dkk., 2013). Jenis makanan yang sering dikonsumsi oleh mahasiswa umumnya makanan cepat saji karena dapat menghemat waktu dan makanan yang dijual di sekitar kampus karena dekat dan memiliki harga yang relatif lebih murah. Nyatanya, dua jenis makanan tersebut cenderung kurang sehat karena proses pembuatan dan bahan-bahan yang terkandung di dalamnya.

Dari studi pendahuluan dengan metode wawancara yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa tujuh dari 10 orang mahasiswa yang diwawancara mengakui bahwa mereka mengalami kenaikan berat badan selama kuliah. Penyebab kenaikan berat badan yang ditemukan pada studi pendahuluan ini adalah pola makan yang buruk. Perilaku makan yang ditemukan peneliti diantaranya adalah makan ketika merasa stres dengan banyaknya tugas kuliah, konsumsi makanan ringan ketika mengerjakan tugas, dan makan karena merasa cemas ketika akan menjalani ujian maupun ketika menunggu hasil ujian. Konsumsi makanan atau minuman yang dilakukan bukan karena kebutuhan tubuh, melainkan akibat dari suatu emosi negatif dapat disebut sebagai *emotional eating*. Van Strien dkk. (1986) menjelaskan *emotional eating* sebagai suatu perilaku makan dimana terdapat tendensi untuk makan secara berlebihan sebagai bentuk respon terhadap emosi negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Rachmah dan Priyanti (2019) pada mahasiswa di DKI Jakarta menemukan bahwa 85.5% atau sebanyak 313 mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini mengalami *emotional eating* dengan kategori tinggi, dan 14.5 % atau sebanyak 53 mahasiswa dengan kategori rendah. Tingkat *emotional eating* pada responden laki-laki ditemukan lebih tinggi dibandingkan dengan responden perempuan, dengan nilai mean 2,51 lebih tinggi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Gryzela & Ariana (2021) mengenai hubungan antara stres dengan *emotional eating* dengan 198 responden dari kelompok mahasiswi berusia 21-22 tahun yang sedang mengerjakan skripsi, ditemukan 48 (24,24%) responden yang mengalami *emotional eating* kategori tinggi dan 12 responden pada kategori sangat tinggi (6,06%).

Emotional eating terbukti memiliki berbagai dampak negatif terhadap kesehatan. Van Strien dkk. (2016) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara depresi dengan kenaikan berat badan. Pada penelitian ini, *emotional eating* menjadi mediator yang menghubungkan kedua konsep tersebut. Selain itu, *emotional eating* juga ditemukan menjadi mediator pada hubungan antara stres dan kualitas diet (Bell dkk., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh (Makiyah, 2020) menemukan bahwa dari 52 mahasiswa yang mengalami kelebihan berat badan, terjadi peningkatan pada kadar asam urat normal sebesar 27% dan 40% pada kadar kolesterol normal. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Evan dkk. (2017) menemukan dari 31 mahasiswa yang memiliki $IMT > 25,0$ (kg/m²), 29 orang mengalami obesitas I. Kedua masalah kesehatan pada kelompok mahasiswa yang telah disebutkan sebelumnya ditemukan memiliki korelasi dengan *emotional eating* (Hsu & Forestell, 2021), sehingga penting untuk memahami *emotional eating* untuk bisa melakukan pencegahan agar tidak terjadi permasalahan yang lebih besar.

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan *emotional eating*. Beberapa emosi negatif yang dapat menjadi pemicu terjadinya *emotional eating* adalah depresi, kecemasan, dan stres. Gejala depresi ditemukan berasosiasi dengan *emotional eating* pada pria (Lazarevich dkk., 2016). Begitu pula dengan kecemasan yang ditemukan berasosiasi secara signifikan dengan *emotional eating* (Nguyen-Rodriguez dkk., 2009). Stres juga terbukti dapat menimbulkan perubahan pada perilaku makan seseorang (Tomiyama, 2018). Perubahan perilaku makan yang terjadi akibat stres cenderung ke arah yang negatif seperti meningkatnya konsumsi

makanan tinggi kalori dan rendah nutrisi (Hill dkk., 2018). Mahasiswa yang memiliki tingkat stres tinggi cenderung mengalami peningkatan konsumsi makanan manis (Oliver & Wardle, 1999), dan menunjukkan frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang lebih tinggi (Almogbel dkk., 2019). Perubahan pola makan yang terjadi akibat stres seperti yang sudah disebutkan sebelumnya dapat membawa dampak buruk bagi kesehatan. Khalil dkk. (2020) menemukan adanya korelasi positif antara BMI dan stres, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres, terdapat kecenderungan tingkat BMI yang tinggi pula.

Yilmazturk dkk. (2022) melakukan penelitian untuk mengidentifikasi hubungan antara stres dan emotional eating dengan *emotion-focused coping* sebagai mediator pada 711 mahasiswa di Turki. Dari penelitian tersebut, terbukti bahwa *emotional eating* berkorelasi secara positif dengan stres baik pada responden laki-laki maupun perempuan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Trimawati dan Wakhid (2018) mengenai perilaku *emotional eating* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Ngudi Waluyo menunjukkan bahwa dari 76 responden yang mengalami stres, terdapat 37 responden yang mengalami *emotional eating*. Dari jumlah tersebut ditemukan 8 responden dengan tingkat stres ringan, 20 responden dengan tingkat stres sedang, dan 9 responden dengan tingkat stres berat. Jayne dkk. (2020) juga menemukan bahwa tingkat stres berasosiasi dengan *emotional eating* dan BMI. Semakin tinggi stres yang dialami, maka semakin tinggi pula tingkat *emotional eating* dan BMI seseorang.

Pada penelitian terdahulu, telah banyak ditemukan bukti bahwa terdapat hubungan antara stres dengan *emotional eating*. Banyak pula dari penelitian

tersebut yang menggunakan kelompok mahasiswa sebagai responden. Namun, masih jarang ditemukan penelitian yang membahas secara spesifik hubungan antara stres akademis dengan *emotional eating* pada kelompok mahasiswa. Fase mahasiswa yang dipenuhi dengan dinamika akademis berpotensi menyebabkan stres yang disebabkan oleh faktor-faktor akademis, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai stres akademis.

Dari pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa *emotional eating* merupakan fenomena yang dapat terjadi di kalangan mahasiswa. *Emotional eating* sendiri merupakan perilaku makan negatif yang dapat membawa efek buruk bagi kesehatan sehingga penting untuk memahami faktor-faktor apa saja yang bisa menyebabkan *emotional eating* terjadi pada mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *emotional eating* yang terjadi pada mahasiswa di Indonesia.

1.2 Identifikasi Masalah

Emotional eating adalah masalah pada perilaku makan dimana individu mengkonsumsi makanan secara berlebihan sebagai respon terhadap emosi negatif seperti stres, depresi, dan cemas (van Strien dkk., 1986). Konsumsi makanan yang terjadi akibat emosi negatif sejatinya berlawanan dengan kebutuhan tubuh akan asupan makanan yang sebenarnya (Arnoult dkk., 1995). Mengacu pada teori psikosomatik (Kaplan & Kaplan, 1957), umumnya respon individu terhadap emosi negatif adalah kehilangan nafsu makan. Namun, terdapat individu yang meningkat nafsu makannya sebagai bentuk respon terhadap emosi negatif. Bruch (1964) mengatribusikan perilaku makan berlebih dengan kebingungan individu dalam

membedakan antara dorongan emosional dengan rasa lapar. Individu yang mengalami *emotional eating* dapat disebut sebagai *emotional eaters*. *Emotional eaters* merasa bahwa mengkonsumsi makanan dapat mengurangi mood yang buruk. Fenomena ini dapat dijelaskan dengan teori stres transaksional yang dikembangkan oleh Lazarus & Folkman (1984). Salah satu aspek dari teori ini adalah konsep mengenai metode *coping* yang dibagi menjadi *Emotion Focus Coping* (EFC) dan *Problem Focused Coping* (PFC). Konsumsi makanan untuk mengurangi mood yang buruk dapat dikategorikan sebagai bentuk EFC karena individu berfokus untuk memperbaiki keadaan emosi daripada berfokus untuk menghadapi sumber stres. Selain itu, *escape theories* menjelaskan bahwa *emotional eating* merupakan cara individu untuk mengalihkan perhatian dari stimulus yang menyebabkan stres (Parkinson & Totterdell, 1999 dalam Hsu & Forestell, 2021). Walaupun dapat dikategorikan sebagai bentuk EFC, *emotional eating* merupakan bentuk *coping* yang maladaptif karena dapat menimbulkan masalah kesehatan. *Emotional eating* terbukti berkorelasi dengan berbagai masalah kesehatan seperti tingkat indeks massa tubuh yang tinggi (Péneau dkk., 2013), kenaikan berat badan jangka panjang (Sung dkk., 2009), pre-diabetes dan diabetes (Tsenkova dkk., 2013), dan obesitas (Konttinen dkk., 2009).

Mahasiswa merupakan kelompok yang lekat dengan stres. Pada kelompok mahasiswa, sumber stres bisa muncul baik dari aspek akademis maupun non-akademis (Bedewy & Gabriel, 2015). Stres yang terjadi pada mahasiswa disebabkan oleh faktor akademik seperti: tuntutan untuk lulus pada mata kuliah yang diambil, kewajiban untuk menyelesaikan banyak tugas, kecemasan

menghadapi ujian, tuntutan untuk mendapatkan nilai ujian yang tinggi, dan tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar (Rahmawati, 2016) serta non-akademik yang meliputi: faktor sosiokultural, lingkungan, dan atribut psikologis individu itu sendiri (Brand & Schoonheim-Klein, 2009). Penelitian yang dilakukan Kalkan Uğurlu dkk. (2021) pada 411 mahasiswa di jurusan keperawatan di salah satu universitas di Turki menemukan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan *emotional eating*. Dari keseluruhan responden, 22,1% diantaranya mengalami stres di tingkat sedang dan 10% mengalami stres di tingkat tinggi.

Jenis stres yang disebabkan oleh stresor akademik disebut dengan stres akademik (Heiman & Kariv, 2005). Jiyong Ling dan Nagwan R. Zahry (2021) melakukan penelitian pada 523 mahasiswa dari Amazon Mechanical Turk dengan rentang usia 18-25 tahun untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat stres, regulasi diri untuk perilaku makan, *emotional eating*, dan asupan makanan. Hasilnya, 83% responden mengalami stres di tingkat sedang hingga tinggi, dan 80% memiliki tingkat kemampuan regulasi diri terkait konsumsi makanan yang rendah hingga sedang. Ditemukan pula bahwa tingkat stres berkorelasi positif dengan *emotional eating* dan berkorelasi negatif dengan regulasi diri. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani dan Mahmudiono (2021) pada siswa SMA di Surabaya menemukan 47,4% dari 133 responden mengalami stres akademik di level sedang dan 51,1% mengalami *emotional eating*. Terdapat korelasi yang signifikan antara stres akademik dengan *emotional eating* dan korelasi positif antara *emotional eating* dengan konsumsi

makanan kalengan, makanan cepat saji, makanan dan minuman manis, dan olahan berbahan susu.

Dari pemaparan diatas, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa di Indonesia.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini akan berfokus untuk mengkaji hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa. Berikut adalah batasan masalah pada penelitian ini:

1. Emotional Eating

Emotional eating adalah masalah pada perilaku makan dimana individu mengkonsumsi makanan secara berlebihan sebagai respon terhadap emosi negatif seperti stres, depresi, dan cemas (van Strien dkk., 1986).

2. Stres Akademik

Stres yang disebabkan oleh stresor akademik disebut dengan stres akademik (Heiman & Kariv, 2005). Faktor yang menyebabkan terjadinya stres akademik diantaranya adalah: tuntutan naik kelas, menyelesaikan banyak tugas, mendapat nilai ulangan yang tinggi, keputusan menentukan jurusan, kecemasan menghadapi ujian, dan tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar (Rahmawati, 2016)

3. Mahasiswa

Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi dan secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun (Sarwono, 1978).

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti menentukan rumusan masalah penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa?”

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi secara ilmiah hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan mengenai bagaimana hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* bagi peneliti dan pembaca. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat kepada peneliti dan pembaca berupa pemahaman terkait pentingnya kemampuan mengelola stres terutama stres akademik dan mengetahui bahaya *emotional eating* jika dilakukan dalam jangka panjang, sehingga dapat melakukan mekanisme *coping* lain yang

lebih adaptif agar terhindar dari berbagai resiko masalah kesehatan yang dapat terjadi akibat *emotional eating*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Mahasiswa

2.1.1 Pengertian Mahasiswa

Menurut KBBI, mahasiswa adalah pelajar di jenjang perguruan tinggi. Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab untuk mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi (Wulan & Abdullah, 2014). Di dalam struktur pendidikan di Indonesia, mahasiswa adalah jenjang pendidikan tertinggi. Menurut Sarwono (1978) mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi dan secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun. Berdasarkan rentangan usia, mahasiswa termasuk dalam kategori *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* merupakan periode pada rentang usia 18-29 tahun dimana terjadi transisi dalam kehidupan yang menandakan bahwa individu bukan lagi seorang remaja, namun belum menjadi dewasa (Arnett, 2000).

2.1.2 Peranan Mahasiswa

Menurut (Faruk, 2012), terdapat lima peranan mahasiswa, yaitu:

1. *Iron stock*

Mahasiswa diharapkan menjadi individu yang kompeten dan termotivasi yang dapat menjadi penerus generasi sebelumnya. Pada hakekatnya peran mahasiswa sebagai sumber zat besi adalah sumber daya nasional, cadangan, dan harapan masa depan yang lebih baik.

2. *Guardian of Value*

Mahasiswa berperan sebagai penjaga nilai-nilai di masyarakat. Berpikir secara ilmiah untuk mencari tahu kebenaran dari setiap permasalahan yang ada.

3. *Agent of change*

Mahasiswa sebagai agen dari suatu perubahan. Sebab mahasiswa merupakan fase terakhir untuk para pelajar dalam menempuh pendidikan yang lebih tinggi, agar dapat mengaplikasikan gelar sebagai agen perubahan-perubahan menuju arah yang lebih baik.

4. *Moral control*

Kekuatan moral mahasiswa harus bertindak sebagai kekuatan moral nasional. Artinya mahasiswa perlu memiliki tolak ukur dasar pikiran, sikap, dan bahasa yang benar.

5. *Social Control*

Mahasiswa harus berperan sebagai pengontrol kehidupan sosial. Dalam hal ini adalah mengontrol kehidupan masyarakat, dan menjadikan diri kita sebagai jembatan antara masyarakat dengan pemerintah.

2.2 *Emotional Eating*

2.2.1 *Pengertian Emotional Eating*

Emotional eating adalah perilaku makan dimana individu mengonsumsi makanan atau minuman secara berlebihan sebagai respon terhadap emosi negatif seperti stres, depresi, dan cemas (van Strien dkk., 1986). *Emotional eating* juga dapat dijelaskan sebagai suatu disfungsi regulasi emosi dimana individu merasakan kenyamanan sesaat ketika mengonsumsi makanan setelah mengalami pengalaman

yang tidak menyenangkan (D'Arrigo, 2007). Sejalan dengan Ozier dkk. (2008) yang menyatakan bahwa *emotional eating* dilakukan dengan tujuan untuk meminimalisir perasaan tidak nyaman dan memperbaiki *mood* yang buruk yang terjadi akibat emosi negatif.

2.2.2 Dimensi *Emotional Eating*

Pada sub-skala *emotional eating* yang ada pada alat ukur *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang dikembangkan oleh van Strien dkk. (1986), *emotional eating* terbagi menjadi dua dimensi, yaitu:

1. Sebagai peredam emosi

Emotional eating dijelaskan sebagai cara untuk meredam emosi tertentu seperti makan ketika sedang tidak melakukan kegiatan, makan ketika merasa bosan, dan makan saat kesepian.

2. Sebagai respon terhadap emosi yang jelas

Emotional eating dijelaskan sebagai cara bentuk respon atas emosi tertentu seperti makan ketika marah, makan ketika sedih, dan makan ketika kecewa.

2.2.3 Faktor Penyebab *Emotional Eating*

Beberapa faktor yang dapat menjadi penyebab terjadinya *emotional eating* diantaranya adalah:

1. Stres

Stres adalah respon emosi terhadap kejadian atau pengalaman yang dialami individu dan menyebabkan individu tersebut merasa tertekan (Lovibond & Lovibond, 1995)

2. Kecemasan

Menurut (Kaplan dkk., 2010) kecemasan adalah perasaan tidak nyaman yang muncul sebagai respon terhadap situasi yang membuat individu merasa terancam.

3. Depresi

Depresi adalah gangguan psikologis yang ditandai dengan menurunnya suasana hati (mood), optimisme, konsentrasi dan motivasi serta kesedihan mendalam dengan menyalahkan diri sendiri yang disebabkan oleh berkembangnya pemikiran tidak logis yang mendominasi pola-pola kognitif (Beck & Alford, 2009)

2.2.4 Dampak *Emotional Eating*

Emotional eating merupakan respon terhadap stres yang tidak sehat karena dapat berdampak buruk pada kesehatan. Konsumsi makanan yang berlebihan dapat menyebabkan tingkat indeks massa tubuh yang tinggi (Péneau dkk., 2013), kenaikan berat badan jangka panjang (Sung dkk., 2009), pre-diabetes dan diabetes (Tsenkova dkk., 2013), obesitas (Kontinen dkk., 2009), dan stress yang terjadi akibat kenaikan berat badan (Kustanti & Gori, 2019).

2.3 Stres Akademik

2.3.1 Pengertian Stres Akademik

Stres pada mahasiswa terdiri dari faktor akademik dan non-akademik seperti faktor sosio-kultural, lingkungan, dan atribut psikologis (Bedewy & Gabriel, 2015). Stres akademik adalah suatu bentuk stres yang terjadi akibat stresor akademik dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan

belajar, misalnya: tekanan untuk naik kelas, durasi belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan untuk menentukan masa depan, dan manajemen waktu (Heiman & Kariv, 2005). Stres akademik muncul ketika proses belajar terasa tidak nyaman, sulit, atau menyebabkan individu tidak termotivasi (Oh & Cheon, 1994). Stres akademik terjadi ketika siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsikan tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Barseli & Ifdil, 2017).

2.3.2 Dimensi Stres Akademik

Pada skala *Perceived Sources of Academic Stres* yang dikembangkan oleh Bedewy & Gabriel (2015), stres akademik terbagi menjadi tiga dimensi, yaitu:

1. Stres terkait ekspektasi akademis

Stres dijelaskan sebagai akibat dari ekspektasi akademis seperti persaingan nilai dengan mahasiswa lainnya, kritik dari dosen terkait performa akademis, dan ekspektasi orang tua terhadap performa akademis.

2. Stres terkait tugas dan ujian

Stres dijelaskan sebagai akibat dari beban akibat banyaknya tugas yang diberikan, kurikulum yang padat, banyaknya waktu yang teralokasikan untuk kelas, dan adanya ujian yang menilai performa akademis.

3. Stres terkait persepsi diri dalam hal akademis

Stres dijelaskan sebagai akibat dari persepsi yang dimiliki mahasiswa itu sendiri terkait masa depan sebagai mahasiswa dan karir di masa mendatang.

2.3.3 Faktor Penyebab Stres Akademik

Menurut Puspitasari (2013), terdapat faktor internal dan eksternal yang dapat menyebabkan stres akademik. Faktor internal yang dapat menyebabkan stres akademik adalah:

1. Pola pikir

Siswa yang berpikir bahwa dirinya tidak dapat mengendalikan situasi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi

2. Kepribadian

Tingkat stres siswa yang optimis cenderung lebih rendah dibandingkan siswa yang pesimis

3. Keyakinan

Keyakinan terhadap diri berperan penting dalam menginterpretasikan hal-hal yang terjadi di sekitarnya. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal dan dalam jangka panjang bisa saja menyebabkan stres

Sedangkan faktor eksternal yang dapat menyebabkan stres akademik adalah:

1. Beban pelajaran

Standar yang semakin tinggi dalam sistem pendidikan karena kurikulum yang terus berkembang membuat beban pelajaran siswa menjadi lebih tinggi

2. Tekanan untuk berprestasi

Siswa mendapat tekanan dari orang tua maupun guru untuk mampu mengukir prestasi

3. Dorongan status sosial

Pendidikan seringkali dijadikan simbol status sosial. Seseorang dengan tingkat pendidikan yang tinggi cenderung dipandang lebih baik dibandingkan dengan seseorang dengan tingkat pendidikan lebih rendah. Siswa yang tidak berprestasi juga seringkali mendapat cap negatif dari lingkungannya

4. Orangtua

Orangtua seringkali bersaing satu sama lain dalam membesarkan anaknya. Orangtua ingin anaknya menjadi yang terbaik dalam berbagai aspek yang tanpa disadari dapat menimbulkan stres untuk anaknya

2.3.4 Gejala Stres Akademik

Selain itu, terdapat pula gejala dari stres akademik. Terdapat empat aspek gejala stres akademik menurut Hardjana (2002), yaitu:

1. Fisik: berkeringat, kenaikan tekanan darah, kesulitan untuk tidur dan buang air besar, tegang pada urat dan sakit kepala
2. Emosional: mudah merasa sedih, depresi dan marah, mood yang berubah dengan cepat, serta terjadi burn out
3. Intelektual: sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan terdapat penurunan kualitas kerja
4. Interpersonal: kesulitan bersosialisasi, hilang kepercayaan, tidak mau disalahkan

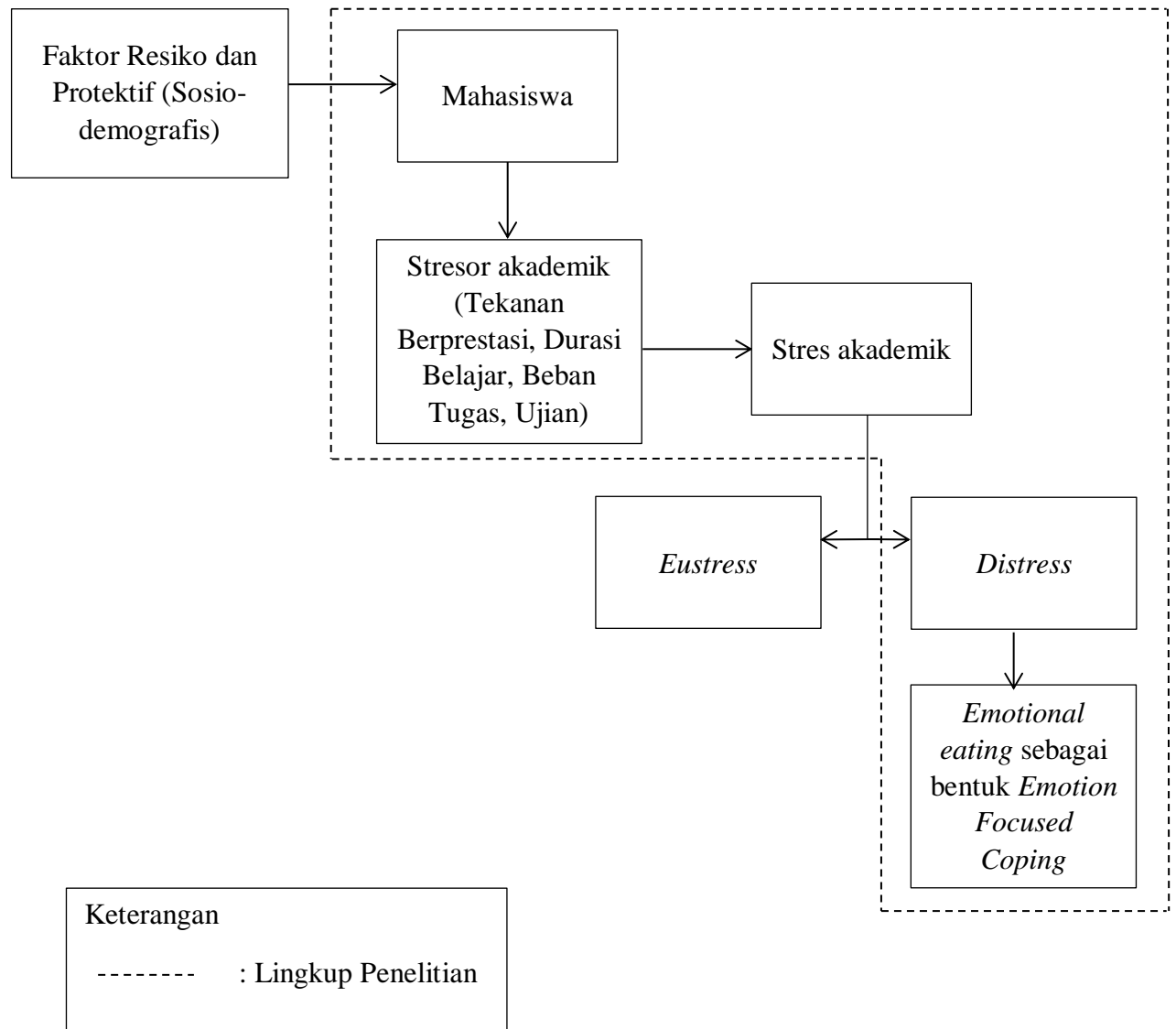
2.4 Keterkaitan Antar Variabel

Salah satu faktor penyebab *emotional eating* adalah stres (van Strien dkk., 1986). Jika ditinjau melalui sudut pandang biologis, stres meningkatkan kadar kortisol di aliran darah yang dapat menimbulkan perasaan lapar (Finch & Tomiyama, 2015). Selain itu, konsumsi makanan juga ditujukan untuk meminimalisir perasaan tidak nyaman akibat stres (Ozier dkk., 2008). Dapat disimpulkan bahwa *emotional eating* merupakan suatu metode koping untuk menghadapi stres yang dirasakan. Peran *emotional eating* sebagai metode koping dapat dijelaskan dengan *transactional stress theory* yang dirumuskan oleh Lazarus dan Folkman. Salah satu poin pembahasan dari *transactional stress theory* adalah mengenai *emotion focused coping*. *Emotion focused coping* merupakan metode koping dimana individu berusaha untuk memperbaiki keadaan emosinya (Lazarus & Folkman, 1984). Oleh karena itu, *emotional eating* dapat dikategorikan sebagai suatu bentuk *emotion focused coping*.

Stres akademik sendiri merupakan jenis stres yang disebabkan oleh stresor akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani & Mahmudiono (2021) menemukan korelasi yang signifikan ($p < 0.003$) antara stres akademik dengan *emotional eating*. Dalam keadaan emosi yang negatif individu cenderung mengkonsumsi makanan yang tinggi kalori dan rendah nutrisi (Oliver & Wardle, 1999). Konsumsi makanan manis juga ditemukan dapat menjadi pilihan karena dapat memperbaiki mood yang sedang buruk (Parker dkk., 2006). Penelitian mengenai *emotional eating* yang dilakukan Kim & Kye (2017) menemukan bahwa

kelompok dengan tingkat stres tinggi mengonsumsi 2,6 kali lebih banyak makanan manis dibandingkan kelompok dengan tingkat stres yang lebih rendah.

2.5 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

2.6 Hipotesis

Ha: Terdapat hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa

H0: Tidak ada hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Peneliti menggunakan metode kuantitatif dalam penelitian ini. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang berfokus pada pengukuran variabel dan pengujian hipotesis yang menghasilkan data berbentuk angka (Neuman, 2013). Karena peneliti ingin mengidentifikasi hubungan antar variabel, peneliti menggunakan metode kuantitatif korelasional. Untuk mengumpulkan data penelitian, peneliti menggunakan metode survei. Survei dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai kepercayaan, pendapat, karakteristik, dan perilaku responden di masa lalu atau saat ini (Neuman, 2013).

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah atribut psikologis yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari (Morling, 2017). Variabel X atau variabel bebas adalah variabel penyebab, sedangkan variabel Y atau variabel tergantung adalah variabel hasil (Neuman, 2013). Berikut merupakan variabel yang akan diteliti pada penelitian ini:

3.2.1 Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang memberikan efek kausal terhadap variabel tergantung (Neuman, 2013). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan stres akademik sebagai variabel bebas

3.2.1 Variabel Tergantung

Variabel tergantung adalah variabel yang menerima efek kausal dari variabel bebas (Neuman, 2013). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *emotional Eating* sebagai variabel tergantung.

3.3 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah proses pemberian pengertian pada suatu konstruk atau variabel secara spesifik untuk mengukur dan ditunjukkan secara empiris (Neuman, 2013). Berikut merupakan definisi operasional untuk variabel pada penelitian ini:

3.3.1 *Emotional Eating*

Emotional eating merupakan konsumsi makanan yang dilakukan akibat emosi negatif. *Emotional eating* diukur menggunakan sub-skala *emotional eating* dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang dikembangkan oleh van Strien dkk. (1986). Aitem berjumlah 13 butir dengan model likert yang memiliki lima opsi jawaban (1 = “tidak pernah”, 5 = “sangat sering”). Skor diperoleh dengan cara dijumlahkan. Responden dengan total skor yang tinggi cenderung memiliki tingkat *emotional eating* yang tinggi pula.

3.3.2 Stres Akademik

Stres akademik adalah stress yang disebabkan oleh stressor akademik. Tingkat stres akademik diukur dengan menggunakan skala *Perceived Sources of Academic Stress* yang dikembangkan oleh Bedewy & Gabriel (2015). Aitem berjumlah 18 butir dengan model likert yang memiliki lima opsi jawaban (1 = “sangat tidak setuju”, 5 = “sangat setuju”). Skor diperoleh dengan cara

dijumlahkan. Responden dengan total skor yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres akademik yang tinggi pula.

3.4 Subjek Penelitian

3.4.1 Populasi

Populasi merupakan kelompok besar dimana hasil dari penelitian akan diterapkan (Morling, 2017). Pada penelitian ini, populasi yang akan diteliti adalah mahasiswa aktif berusia 18-22 tahun. Penelitian dilakukan pada mahasiswa aktif karena mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik (Bedewy & Gabriel, 2015). Di Indonesia, jumlah mahasiswa secara keseluruhan kurang lebih sebanyak 8,96 juta orang (Mahdi, 2021).

3.4.2 Sampel

Sampel merupakan kelompok yang digunakan dalam penelitian dan merupakan bagian dari populasi (Morling, 2017). Pengambilan sampel dilakukan karena mempertimbangkan besarnya jumlah populasi sehingga tidak memungkinkan untuk meneliti seluruh populasi yang ada. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Untuk menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan program *G*Power* dengan pengaturan *test family: exact; statistical test: correlations: bivariate normal model; type of power analysis: a priori: computed required sample size – given α , power and effect size; one-tailed test; correlation p H1 = 0,37; α err prob = 0,05; power = 0.9; dan correlation p H0 = 0*. *Effect size* yang digunakan mengacu pada penelitian mengenai *emotional eating* yang dilakukan oleh Webb dkk. (2021). Berdasarkan perhitungan program

*G*Power*, didapatkan hasil bahwa sampel yang diperlukan minimal 59 orang. Pada penelitian ini, didapatkan responden sejumlah 146 orang.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan melakukan penyebaran kuesioner atau angket secara *online* kepada responden. Pengumpulan data dilakukan untuk kedua variabel yaitu, stres akademik dan *emotional eating*. Masing-masing variabel dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan alat ukur yang berbeda.

Sebelum menggunakan alat ukur, peneliti melakukan translasi alat ukur dari Bahasa Inggris ke bahasa Indonesia. Hasil translasi kemudian diuji validitasnya menggunakan metode validitas konten. Kemudian, alat ukur diuji reliabilitasnya menggunakan metode *Alpha Cronbach*. Dari pengujian validitas dan reliabilitas, kedua alat ukur yang telah ditranslasi dinyatakan sesuai dengan alat ukur yang asli dan dapat digunakan.

Dalam penelitian ini, penulis membagi kuesioner menjadi tiga bagian yaitu kuesioner demografis, skala *Perceived Sources of Academic Stress* untuk mengukur tingkat stres akademik dan sub-skala *emotional eating* dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* untuk mengukur *emotional eating*.

3.5.1 Instrumen Variabel Bebas (Stres Akademik)

Untuk mengukur tingkat Tingkat stres akademik, peneliti menggunakan skala *Perceived Sources of Academic Stress* yang dikembangkan oleh Bedewy & Gabriel dan telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia. Aitem berjumlah 18 butir dengan

model likert yang memiliki lima opsi jawaban. Berikut merupakan *blueprint* skala *Perceived Sources of Academic Stress*:

Tabel 3.1 *Blueprint* skala *Perceived Sources of Academic Stress*

Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah
	Fav	Unfav	
Stres terkait ekspektasi akademis	14, 6, 9, 13		4
Stres terkait tugas dan ujian	10, 11, 12, 15, 16, 17	4, 5	8
Stres terkait persepsi diri dalam hal akademis	7, 8, 18	1, 2, 3	6
Total			18

3.5.2 Instrumen Variabel Tergantung (*Emotional Eating*)

Emotional eating diukur menggunakan sub-skala *emotional eating* dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang dikembangkan oleh van Strien dkk. dan telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia. Aitem berjumlah 13 butir dengan model likert yang memiliki lima opsi jawaban. Berikut merupakan *blueprint* sub-skala *emotional eating Dutch Eating Behavior Questionnaire*:

Tabel 3.2 *Blueprint* sub-skala *Emotional Eating Dutch Eating Behavior Questionnaire*

Dimensi	Nomor Aitem	Jumlah
Meredam emosi	1, 10, 12, 13	4
Respon terhadap emosi	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11	9
Total		13

3.6 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

3.6.1 Validitas

Validitas menyatakan sejauh mana akurasi suatu alat tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya (Morling, 2017). Sebelum melakukan pengambilan data, peneliti melakukan uji validitas pada kedua skala yang akan digunakan dengan metode *content validity index* (CVI). Uji validitas ini dilakukan dengan tujuan untuk menilai kesesuaian translasi yang telah dilakukan terhadap skala yang akan digunakan. Penilaian dilakukan oleh ahli di bidangnya dengan memberikan nilai satu hingga empat pada tiga dimensi CVI serta memberikan catatan tambahan terkait penulisan aitem dan keseluruhan dari skala. Adapun dimensi dari CVI terdiri dari relevansi terhadap indikator atau kontrak yang diwakili, kejelasan dalam penulisan sehingga mudah ditangkap maknanya serta representasi aitem terhadap indikator atau kontrak yang dimiliki (Rubio dkk., 2003).

Pada penelitian ini, *expert judgement* dilakukan oleh tiga orang ahli pada bidangnya yang terdiri dari dua orang dosen dan satu orang asisten dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Pemilihan tiga orang ahli pada bidang psikologi dilakukan dengan tujuan menilai dan memberikan kritik serta saran terhadap aitem-aitem yang telah dilakukan translasi. Analisa hasil CVI menunjukkan jika skor dari skala *Perceived Sources of Academic Stres* adalah satu, sedangkan sub-skala *emotional eating Dutch Eating Behavior Questionnaire* mendapatkan skor 0,9. Skor yang didapat kedua skala tersebut dianggap memiliki nilai validitas yang baik

(Rubio dkk., 2003). Beberapa catatan yang diberikan oleh ahli terkait hasil translasi skala diantaranya adalah:

Tabel 3.3 Catatan Umum *Expert Judgement* pada Skala *Perceived Sources of Academic Stress*

No	Nama	Profesi	Catatan
1	Valina Khiarin Nisa S.Psi., M.Sc	Dosen	Beberapa translasi masih kurang tepat secara bahasa
2	Endah Mastuti, S.Psi., M.Si., Psikolog	Dosen	Tidak ada

Tabel 3.4 Catatan Umum *Expert Judgement* pada Sub-Skala *emotional eating Dutch Eating Behavior Questionnaire*

No	Nama	Profesi	Catatan
1	Valina Khiarin Nisa S.Psi., M.Sc	Dosen	Beberapa translasi masih kurang tepat secara bahasa, terdapat beberapa kesalahan penulisan
2	Vania Ardelia, S.Psi., M.Sc.	Asisten dosen	Beberapa translasi masih kurang tepat secara bahasa

3.6.2 Reliabilitas

Reliabilitas dapat diartikan sebagai kestabilan, kejelasan, atau juga konsistensi (Azwar, 2018). Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang nilainya berada dalam rentang 0 hingga 1,00. Jika koefisien reliabilitas semakin mendekati angka 1,00 maka semakin tinggi reliabilitasnya. Dalam penelitian ini, reliabilitas yang digunakan berasal dari koefisien *Alpha Cronbach* yang diuji menggunakan program Jamovi.

3.6.2.1 Reliabilitas Alat Ukur Stres Akademik

Untuk mengukur stres akademik, peneliti menggunakan alat ukur *Perceived Sources of Academic Stres*. Berikut merupakan hasil uji reliabilitas dari alat ukur tersebut:

Tabel 3.5 Reliabilitas Skala *Perceived Sources of Academic Stress*

Cronbach's α	
scale	0.805

Setelah membuang tujuh aitem nomor satu, dua, empat, sembilan, 13, 14, dan 15, koefisien *Alpha Cronbach* yang didapat senilai 0,805. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa alat ukur *Perceived Sources of Academic Stres* memiliki reliabilitas yang baik

3.6.2.2 Reliabilitas Alat Ukur *Emotional Eating*

Untuk mengukur stres akademik, peneliti menggunakan sub-skala *emotional eating* dari alat ukur *Dutch Eating Behavior Questionnaire*. Berikut merupakan hasil uji reliabilitas dari alat ukur tersebut:

Tabel 3.6 Reliabilitas Sub-Skala *Emotional Eating Dutch Eating Behavior Questionnaire*

Cronbach's α	
scale	0.911

Koefisien *Alpha Cronbach* yang didapat senilai 0,911 tanpa membuang aitem skala. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa sub-skala *emotional eating* dari alat ukur *Dutch Eating Behavior Questionnaire* memiliki reliabilitas yang baik.

3.7 Teknik Analisa Data

Untuk mengidentifikasi apakah kedua variabel memiliki hubungan, peneliti melakukan analisis statistik korelasi sederhana. Sebelum melakukan uji korelasi, diperlukan analisis deskriptif serta uji asumsi berupa uji normalitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh terdistribusi secara normal. Setelah melakukan analisis deskriptif dan uji asumsi, uji korelasi dilakukan menggunakan *Product Moment Pearson* jika data berdistribusi secara normal atau *Spearman's rho* jika data berdistribusi secara tidak normal yang ditentukan berdasarkan hasil uji asumsi. Untuk melakukan analisis data, peneliti menggunakan program Jamovi versi 2.2.5.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Subjek Penelitian

Pada penelitian ini, responden penelitian baik laki-laki maupun perempuan berasal dari kelompok mahasiswa dengan rentang usia 18-22 tahun. Berikut merupakan data responden yang didapatkan pada penelitian ini:

Tabel 4.1 Profil Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	44	30,1%
Perempuan	102	69,9%
Total	146	100%

Berdasarkan tabel 4.1, terdapat 146 responden pada penelitian ini. 69,9% berjenis kelamin perempuan (102 orang) dan 30,1% berjenis kelamin laki-laki (44 orang).

Tabel 4.2 Profil Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
18	2	1%
19	8	5%
20	25	17%
21	93	64%
22	18	12%
Total	146	100%

Tabel 4.2 menjelaskan terkait usia responden. Kelompok usia 21 tahun mendominasi dengan jumlah 93 orang (64%). Sedangkan kelompok usia dengan jumlah responden paling sedikit dengan hanya ada dua orang (1%) yang termasuk didalamnya adalah kelompok usia 18 tahun. Selain dua kelompok usia di atas, terdapat pula kelompok usia 19 tahun sebanyak delapan orang (5%), kelompok usia

20 tahun sebanyak 25 orang (17%), dan kelompok usia 22 tahun sebanyak 18 orang (12%).

Tabel 4.3 Profil Responden Berdasarkan Semester

Semester	Jumlah	Persentase
1	1	0,7%
3	12	8,2%
5	31	21,2%
7	100	68,5%
9	2	1,4%
Total	146	100%

Tabel 4.3 berisi data mengenai semester responden. Mayoritas responden sebanyak 100 orang (68,5%) sedang menjalani perkuliahan di semester tujuh. Hanya ada satu orang (0,7%) yang berkuliah di semester satu dan dua orang (1,4%) semester sembilan. Terdapat 12 orang (8,2%) sedang berkuliah di semester tiga dan 31 orang (21,2%) di semester lima.

4.2 Pelaksanaan Penelitian

4.2.1 Persiapan Penelitian

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti melakukan beberapa persiapan untuk memastikan penelitian dapat berjalan dengan baik. Berikut tahapan peneliti dalam mempersiapkan penelitian:

1. Menentukan topik penelitian

Dalam menentukan topik penelitian, peneliti mendapatkan ide dari fenomena yang terjadi di sekitar teman-teman peneliti. Banyak teman peneliti yang mengeluh selama berkuliah mengalami kenaikan berat badan akibat dari pola makan yang tidak teratur. Salah satu bentuk perilaku makan yang sering

peneliti temukan pada teman-teman peneliti adalah perilaku makan ketika merasa stres akibat perkuliahan.

2. Melakukan studi literatur

Dari fenomena yang ditemukan pada banyak teman peneliti, peneliti melakukan studi literatur untuk mencari penjelasan mengenai fenomena yang ditemukan. Setelah membaca beberapa literatur terkait fenomena yang ditemukan, peneliti menemukan bahwa *emotional eating* merupakan konsep yang paling sesuai untuk menjelaskan fenomena tersebut.

3. Menyusun dan mengajukan proposal

Hasil yang didapatkan dari studi literatur kemudian digunakan sebagai referensi untuk menyusun proposal penelitian. Peneliti menjelaskan mengenai latar belakang penelitian berdasarkan fenomena yang ditemukan dan dikaitkan dengan penelitian terdahulu yang relevan. Selain itu, peneliti juga menjelaskan mengenai landasan teori yang sesuai dengan topik yang dipilih. Terakhir, peneliti menjelaskan bagaimana metode penelitian serta instrumen apa saja yang akan digunakan pada penelitian ini.

4. Mempersiapkan alat ukur

Setelah menemukan alat ukur yang akan digunakan, peneliti menghubungi pemilik alat ukur melalui *email* untuk meminta izin terkait penggunaan alat ukur. Kemudian, peneliti melakukan translasi terhadap kedua alat ukur yang digunakan dari Bahasa Inggris menjadi Bahasa Indonesia. Setelah alat ukur selesai ditranslasikan, peneliti melakukan rater untuk memastikan bahwa hasil translasi sudah sesuai dengan makna aslinya dan dapat

dipahami oleh responden. Untuk melakukan rater, peneliti memasukkan hasil translasi kedalam form CVI yang nantinya diserahkan kepada ahli untuk dinilai. Setelah mendapatkan penilaian dan masukan, peneliti melakukan analisis terhadap hasil CVI dan menyesuaikan translasi pada beberapa aitem sesuai dengan masukan yang diterima. Setelah melakukan revisi pada hasil translasi, peneliti melakukan *pilot test* terhadap kedua alat ukur untuk menguji reliabilitas alat ukur setelah ditranslasi ke dalam Bahasa Indonesia. *Pilot test* dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang berisi alat ukur kepada 30 orang dalam kurun waktu tiga hari. Setelah mendapatkan data dari kuesioner yang disebar, peneliti melakukan uji reliabilitas terhadap kedua alat ukur. Hasil analisis reliabilitas menunjukkan bahwa kedua alat ukur memiliki reliabilitas yang baik sehingga dapat digunakan.

5. Melakukan pengambilan data

Untuk memperoleh data dari responden, peneliti menggunakan *google form*. Seluruh aitem dari kedua alat ukur dimasukkan ke dalam form, kemudian peneliti membuat tautan untuk mempermudah calon responden mengakses kuesioner tersebut. Dalam mencari responden, peneliti menyebarkan kuesioner melalui media sosial, mengirim pesan ke beberapa *group chat*, dan meminta bantuan teman-teman peneliti untuk mengisi dan membagikan kuesioner. Pengumpulan data dilakukan dalam rentang waktu dua minggu dengan total responden mencapai 146 orang.

4.2.2 Hambatan Penelitian

Peneliti mengalami hambatan dalam proses pencarian literatur. Mayoritas literatur yang ditemukan peneliti hanya mengukur stres pada mahasiswa, tidak spesifik meneliti mengenai stres akademik. Alat ukur yang spesifik mengukur stres akademik masih sangat jarang ditemui. Peneliti hanya menemukan beberapa literatur yang mengkaji stres pada mahasiswa dan *emotional eating* sehingga membutuhkan waktu cukup lama untuk menyusun landasan berpikir pada penelitian ini

4.3 Hasil Penelitian

4.3.1 Analisis Deskriptif

Untuk memberikan gambaran mengenai data yang diperoleh dari responden, peneliti melakukan analisis deskriptif. Berikut merupakan hasil analisis deskriptif menggunakan program Jamovi versi 2.2.5.:

Tabel 4.4 Analisis Deskriptif

	Stres Akademik	<i>Emotional Eating</i>
N	146	146
Mean	35.4	37.0
Median	36.0	35.0
Standard deviation	7.10	10.8
Variance	50.4	117
Range	36.0	50.0
Minimum	15.0	15.0
Maximum	51.0	65.0

Dari tabel 4.5, diketahui nilai *mean* atau rata-rata dari data yang diperoleh pada variabel stres akademik adalah 35,4 dan 37 pada variabel *emotional eating*.

Median atau nilai tengah pada variabel stres akademik adalah 36, sedangkan nilai tengah variabel *emotional eating* adalah 35. Standar deviasi pada variabel stres akademik sebesar 7,10 dan 10,8 pada variabel *emotional eating*. Pada variabel stres akademik, nilai terkecil yang diperoleh adalah 15 dan nilai terbesar yang diperoleh adalah 51. Sedangkan pada variabel *emotional eating*, nilai terkecil yang diperoleh adalah 15 dan nilai terbesar yang diperoleh adalah 65.

Untuk mengkategorikan skor yang diperoleh responden pada tiap variabel, peneliti melakukan penormaan. Peneliti memilih untuk mengkategorikan skor responden ke dalam lima kelompok yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Untuk menentukan norma skor, peneliti menggunakan rumus di bawah ini:

Tabel 4.5 Norma Kategorisasi

Rumus Penormaan	Kategori
$X \leq M - 1,5SD$	Sangat Rendah
$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	Rendah
$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	Sedang
$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	Tinggi
$M + 1,5SD < X$	Sangat tinggi

Berdasarkan rumus di atas, berikut merupakan kategorisasi untuk data yang diperoleh pada variabel stres akademik:

Tabel 4.6 Kategorisasi Stres Akademik

Kategori	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	11	8%
Rendah	34	23%
Sedang	49	34%
Tinggi	43	29%
Sangat Tinggi	9	6%
Total	146	100%

Berdasarkan tabel 4.7, kategorisasi responden berdasarkan tingkat stres akademik adalah: 11 orang (8%) termasuk dalam kategori sangat rendah, 34 orang (23%) kategori rendah, 49 orang (34%) kategori sedang, 43 (29%) kategori tinggi, dan Sembilan orang (6%) kategori sangat tinggi. Sedangkan pada variabel *emotional eating*, kategorisasi data berdasarkan rumus penormaan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.7 Kategorisasi *Emotional Eating*

Kategori	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	8	5%
Rendah	39	27%
Sedang	58	40%
Tinggi	31	21%
Sangat Tinggi	10	7%
Total	146	100%

Dari tabel 4.8, kategorisasi responden berdasarkan tingkat *emotional eating* adalah: delapan orang (5%) termasuk dalam kategori sangat rendah, 39 orang (27%) kategori rendah, 58 orang (40%) kategori sedang, 31 (21%) kategori tinggi, dan 10 orang (7%) kategori sangat tinggi.

Untuk mengidentifikasi jumlah responden berdasarkan data demografis pada kategorisasi skor variabel, dilakukan analisis *cross tabs*. Berikut merupakan hasil analisis *cross tabs* pada penelitian ini:

Tabel 4.8 Analisis *Cross Tabs* antara Jenis Kelamin dengan Kategori *Emotional Eating*

Contingency Tables

Jenis Kelamin	Kategori EE					Total
	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	Rendah	Sangat Rendah	
Laki-laki	18	8	2	11	5	44
Perempuan	40	23	8	28	3	102
Total	58	31	10	39	8	146

Berdasarkan tabel 4.8, pada kategori sangat tinggi, dari 10 responden terdapat delapan orang perempuan dan hanya dua orang laki-laki. Begitu pula pada kategori tinggi dimana terdapat 23 responden perempuan dan hanya ada delapan orang laki-laki dari 31 responden.

Tabel 4.9 Analisis *Cross Tabs* antara Semester dengan Kategori *Emotional Eating*

Contingency Tables

Semester	Kategori EE					Total
	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	Rendah	Sangat Rendah	
7	36	24	6	28	7	101
3	5	1	1	4	1	12
5	15	6	3	6	0	30
1	1	0	0	0	0	1
9	1	0	0	1	0	2
Total	58	31	10	39	8	146

Berdasarkan tabel 4.9, pada kategori sangat tinggi, dari 10 responden terdapat enam mahasiswa semester tujuh, satu mahasiswa semester tiga, dan tiga

mahasiswa semester lima. Sedangkan pada kategori tinggi, terdapat 24 mahasiswa semester tujuh, satu mahasiswa semester tiga, dan enam orang mahasiswa semester lima.

4.3.2 Uji Normalitas

Untuk menentukan metode uji hipotesis yang tepat, peneliti perlu melakukan uji asumsi terlebih dahulu. Uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Shapiro-Wilk*. Data dikatakan berdistribusi secara normal jika memiliki nilai koefisien *Shapiro-Wilk* $p > 0,05$. Berikut merupakan hasil uji normalitas menggunakan program Jamovi versi 2.2.5.

Tabel 4.10 Uji Normalitas

	Stres Akademik	<i>Emotional Eating</i>
Shapiro-Wilk p	0.452	0.002

Berdasarkan tabel 4.9, koefisien *Shapiro-Wilk* pada variabel *emotional eating* sebesar 0,002 dimana $p < 0,05$. Hal tersebut mengindikasikan bahwa data yang diperoleh berdistribusi secara tidak normal sehingga data tergolong non-parametrik.

4.3.3 Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji asumsi, peneliti dapat menentukan metode uji korelasi yang sesuai. Karena data yang didapat tergolong sebagai data non-parametrik, maka peneliti menggunakan metode *Spearman's rho* untuk mengidentifikasi apakah terdapat korelasi antara kedua variabel. Kedua variabel

dikatakan memiliki korelasi jika nilai signifikansi sebesar $p < 0,05$ dan korelasi semakin kuat jika koefisien korelasi semakin mendekati satu (Navarro & Foxcroft, 2022). Koefisien *Spearman's rho* juga dapat memberikan informasi mengenai kekuatan korelasi dan arah korelasi kedua variabel. Apabila koefisien *Spearman's rho* memiliki nilai positif, maka kedua variabel memiliki korelasi yang positif atau searah. Sedangkan ketika koefisien *Spearman's rho* memiliki nilai negatif, maka kedua variabel memiliki korelasi yang negatif atau tidak searah. Berikut merupakan hasil uji korelasi dari kedua variabel yang diteliti:

Tabel 4.11 Uji Korelasi

		Stres Akademik	<i>Emotional Eating</i>
Stres Akademik	Spearman's rho	—	
	p-value	—	
<i>Emotional Eating</i>	Spearman's rho	0.276 ***	—
	p-value	< .001	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Berdasarkan tabel 4.10, kedua variabel memiliki nilai signifikansi $< .001$ yang mengindikasikan bahwa kedua variabel berkorelasi. Koefisien *Spearman's rho* kedua variabel sebesar 0,276 yang artinya kedua variabel berkorelasi secara positif, namun kekuatan korelasinya lemah.

4.4 Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa. Terdapat 146 mahasiswa aktif baik laki-laki maupun perempuan di Indonesia dengan rentang usia 18-22

tahun yang menjadi responden pada penelitian ini. Dari analisis deskriptif, diketahui bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan (102) lebih banyak dibandingkan responden dengan jenis kelamin laki-laki (44). Selain itu, kelompok usia yang paling banyak menjadi responden pada penelitian ini adalah usia 21 tahun dengan jumlah 93 orang. Mayoritas responden adalah kelompok mahasiswa semester tujuh dengan jumlah 100 orang.

Emotional eating sendiri merupakan perilaku makan dimana individu mengkonsumsi makanan secara berlebihan sebagai respon terhadap emosi negatif seperti stres, depresi, dan cemas (van Strien dkk., 1986). Jika ditinjau dari teori stres transaksional yang dikembangkan oleh Lazarus & Folkman (1984), *emotional eating* dapat dikategorikan sebagai metode *Emotion Focus Coping* (EFC) karena perilaku makan merupakan suatu metode untuk memperbaiki kondisi emosi negatif. Pada penelitian ini, responden dibagi menjadi lima kategori mulai dari sangat rendah hingga sangat tinggi. Sebanyak 40% responden mengalami *emotional eating* tingkat sedang, 21% di tingkat tinggi, dan 7% di tingkat sangat tinggi. Tingginya tingkat *emotional eating* berpotensi menyebabkan masalah kesehatan. Penelitian terdahulu menemukan adanya korelasi antara *emotional eating* dengan masalah kesehatan seperti tingkat indeks massa tubuh yang tinggi (Péneau dkk., 2013), kenaikan berat badan jangka panjang (Sung dkk., 2009), pre-diabetes dan diabetes (Tsenkova dkk., 2013), dan obesitas (Konttinen dkk., 2009).

Pada mahasiswa, stres yang cukup sering ditemui adalah stres akademik. Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh stresor dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar (Heiman & Kariv,

2005). Stres yang terjadi pada mahasiswa dapat disebabkan oleh beragam faktor seperti: beban akademis, tekanan dari lingkungan sekitar, maupun kepribadian dari seseorang. Dari 146 data responden yang diperoleh, 34% responden termasuk dalam kategori sedang, 29% kategori tinggi, dan 6% kategori sangat tinggi.

Berdasarkan uji korelasi menggunakan metode *Spearman's rho*, stres akademik dan *emotional eating* memiliki korelasi yang positif dengan kekuatan korelasi yang tergolong lemah ($r = 0,276; p < 0,001$) sehingga H_0 berhasil ditolak. Nilai koefisien yang positif pada penelitian ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, maka semakin tinggi pula tingkat *emotional eating*. Nilai koefisien yang rendah kemungkinan disebabkan oleh kondisi responden dimana tidak semua responden mengalami tingkat *emotional eating* yang setara. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani & Mahmudiono (2021) mengenai hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* dimana 47,4% siswa mengalami stres akademik dan 51,1% mengalami *emotional eating*. Penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti dkk. (2019) juga menemukan adanya korelasi antara stres dengan perilaku makan *emotional over-eating*.

Dari hasil analisis *cross tabs*, ditemukan bahwa lebih banyak responden perempuan yang mengalami *emotional eating* pada tingkat sangat tinggi dan tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yilmazturk dkk. (2022) yang menemukan bahwa perempuan memiliki kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan akibat emosi negatif dibandingkan dengan laki-laki.

Pada penelitian ini, mayoritas responden (68,5%) merupakan mahasiswa semester tujuh. Selain tugas-tugas perkuliahan, mahasiswa di semester ini juga sudah mulai menyusun skripsi. Proses menyusun skripsi merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres akademik. Selama proses pengerjaan skripsi, kendala yang dihadapi diantaranya adalah kesulitan menemukan tema, menentukan sampel dan alat ukur yang digunakan, kendala dalam mengumpulkan data, mencari studi kepustakaan yang relevan, kesulitan menyusun kalimat sehingga menjadi paragraf yang ada keterkaitan dengan paragraf lain, serta kondisi yang mengharuskan proses revisi secara berulang, tenggat waktu pengumpulan, dan kesulitan menghubungi dosen pembimbing (Trimawati & Wakhid, 2018). Dari hasil analisis *cross tabs*, ditemukan bahwa mahasiswa semester tujuh merupakan kelompok yang paling banyak mengalami *emotional eating* di kategori tinggi hingga sangat tinggi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Trimawati & Wakhid (2018) yang menemukan adanya korelasi antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

4.5 Keterbatasan Penelitian

Beberapa keterbatasan yang ada pada penelitian ini diantaranya adalah:

1. Kuesioner *self-report* secara daring. Kuesioner yang disebarakan secara daring membuat peneliti tidak bisa memantau secara langsung proses pengisian kuesioner. Selain itu, peneliti juga tidak mengetahui bagaimana kondisi responden ketika mengisi kuesioner. Kuesioner berbentuk *self-report* juga berpotensi menyebabkan bias dalam proses pengisiannya.

2. Tidak dapat merepresentasikan keseluruhan populasi. Persebaran kuesioner yang tidak merata membuat hasil yang didapatkan sulit untuk digeneralisasikan pada keseluruhan populasi
3. Penelitian korelasional. Metode analisis yang dilakukan hanya sebatas uji korelasi sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan kausalitas antara kedua variabel.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa di Indonesia. Setelah melakukan serangkaian proses analisis pada data yang diperoleh dari responden yang sesuai kriteria, ditemukan bahwa terdapat korelasi positif dengan kekuatan korelasi yang lemah antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat stres akademik seseorang, terdapat kecenderungan tingkat *emotional eating* yang tinggi pula.

5.2 Saran

5.2.1 Saran untuk Penelitian Selanjutnya

1. Melakukan penelitian dengan sampel yang lebih variatif sehingga data yang diperoleh lebih spesifik.
2. Meneliti hubungan *emotional eating* dengan variabel lain yang berpotensi menjadi faktor penyebab
3. Menggunakan metode analisis regresi untuk mengidentifikasi hubungan kausalitas antara kedua variabel.
4. Melakukan asesmen awal untuk memperoleh informasi mengenai tingkat *emotional eating*.

5.2.2 Saran untuk Mahasiswa

1. Mencari metode *coping* alternatif yang lebih adaptif seperti: melakukan kegiatan yang disukai (olahraga, musik, game, dll)

2. Mengonsumsi makanan dan minuman sesuai kebutuhan dan tidak berlebihan

DAFTAR PUSTAKA

- Almogbel, E., Aladhadh, A. M., Almotyri, B. H., Alhumaid, A. F., & Rasheed, N. (2019). Stress associated alterations in dietary behaviours of undergraduate students of qassim university, Saudi Arabia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(13).
<https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.571>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5).
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnou, B., Kenardy, J., & Agras, W. S. (1995). The emotional eating scale: The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. In *International Journal of Eating Disorders* (Vol. 18, Issue 1).
[https://doi.org/10.1002/1098-108X\(199507\)18:1<79::AID-EAT2260180109>3.0.CO;2-V](https://doi.org/10.1002/1098-108X(199507)18:1<79::AID-EAT2260180109>3.0.CO;2-V)
- Azwar, S. (2018). Reliabilitas dan Validitas (Edisi 4) Yogyakarta. In *Pelajar Pustaka*.
- Barseli, M., & Irdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2).
<https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Bell, B. M., Spruijt-Metz, D., Naya, C. H., Lane, C. J., Wen, C. K. F., Davis, J. N., & Weigensberg, M. J. (2021). The mediating role of emotional eating in the relationship between perceived stress and dietary intake quality in Hispanic/Latino adolescents. *Eating Behaviors*, 42(September 2020), 101537. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2021.101537>
- Brand, H. S., & Schoonheim-Klein, M. (2009). Is the OSCE more stressful? Examination anxiety and its consequences in different assessment methods in dental education. *European Journal of Dental Education*, 13(3).
<https://doi.org/10.1111/j.1600-0579.2008.00554.x>
- Bruch, H. (1964). Psychological Aspects of Overeating And Obesity. *Psychosomatics*, 5(5). [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(64\)72385-7](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(64)72385-7)

- D'Arrigo, T. (2007). Emotional eating. A sneak attack on weight loss. *Diabetes Forecast*, 60(8), 23.
- Evan, Wiyono, J., & Candrawati, E. (2017). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 2, 708–717.
- Faruk. (2012). *Metode Penelitian Sastra: Sebuah Penjelajahan Awal*. Pustaka Belajar.
- Finch, L. E., & Tomiyama, A. J. (2015). Comfort eating, psychological stress, and depressive symptoms in young adult women. *Appetite*, 95. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.07.017>
- Gryzela, E., & Ariana, A. D. (2021). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Universitas Airlangga*, 1(1), 18–26. <https://e-journal.unair.ac.id/BRPKM/article/viewFile/24328/pdf>
- Hardjana, A. M. (2002). *Stres Tanpa Distress, Seni Mengolah Stress*. Kanisius.
- Heiman, & Kariv. (2005). Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students. *College Student Journal*, 39(1), 72–89.
- Hill, D. C., Moss, R. H., Sykes-Muskett, B., Conner, M., & O'Connor, D. B. (2018). Stress and eating behaviors in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. *Appetite*, 123, 14–22. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.11.109>
- Hsu, T., & Forestell, C. A. (2021). Mindfulness, depression, and emotional eating: The moderating role of nonjudging of inner experience. *Appetite*, 160(December 2020), 105089. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105089>
- Jayne, J. M., Ayala, R., Karl, J. P., Deschamps, B. A., McGraw, S. M., O'Connor, K., DiChiara, A. J., & Cole, R. E. (2020). Body weight status, perceived stress, and emotional eating among US Army Soldiers: A mediator model. *Eating Behaviors*, 36. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2020.101367>
- Kalkan Uğurlu, Y., Mataracı Değirmenci, D., Durgun, H., & Gök Uğur, H. (2021). The examination of the relationship between nursing students' depression, anxiety and stress levels and restrictive, emotional, and external eating behaviors in COVID-19 social isolation process. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 507–516. <https://doi.org/10.1111/ppc.12703>
- KAPLAN, H. I., & KAPLAN, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 125(2). <https://doi.org/10.1097/00005053-195704000-00004>

- Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grebb, J. A. (2010). Sinopsis psikiatri: Ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis. *Dr. I. Made Wiguna S. Jakarta: Bina Rupa Aksara*, 113–129.
- Khalil, A. M., professor, A., Almutairi, N. M., Alhejaili, S. S., Alsaedi, M. Q., & Alharbi, W. K. (2020). Prevalence of Stress and its Association with Body Weight among Medical Students in Taibah University. *Pharmacophore*, *11*(4), 36–45. <http://www.pharmacophorejournal.com>
- Kim, S., & Kye, S. (2017). Effects of Daily Stress on Dietary Pattern among Elementary School Children in Seongnam City. *Korean Journal of Community Nutrition*, *22*(6). <https://doi.org/10.5720/kjcn.2017.22.6.475>
- Kontinen, H., Haukkala, A., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., & Jousilahti, P. (2009). Eating styles, self-control and obesity indicators. The moderating role of obesity status and dieting history on restrained eating. *Appetite*, *53*(1). <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.05.001>
- Kustanti, C. Y., & Gori, M. (2019). Studi Kualitatif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Tingkat Iv Program Studi Sarjana Keperawatan Di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, *6*(2), 88–98. <https://doi.org/10.35913/jk.v6i2.120>
- Lazarevich, I., Irigoyen Camacho, M. E., Velázquez-Alva, M. del C., & Zepeda Zepeda, M. (2016). Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. *Appetite*, *107*, 639–644. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.011>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping - Richard S. Lazarus, PhD, Susan Folkman, PhD*. In *Health Psychology: A Handbook*.
- Ling, J., & Zahry, N. R. (2021). Relationships among perceived stress, emotional eating, and dietary intake in college students: Eating self-regulation as a mediator. *Appetite*, *163*(October 2020), 105215. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105215>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, *33*(3). [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Mahdi, M. I. (2021). *Jumlah Mahasiswa Indonesia Mencapai 8,96 Juta pada 2021*. <https://dataindonesia.id/ragam/detail/jumlah-mahasiswa-indonesia-mencapai-896-juta-pada-2021>
- Makiyah, A. (2020). Analisis Kadar Gula Darah, Asam Urat dan Kolesterol pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi yang

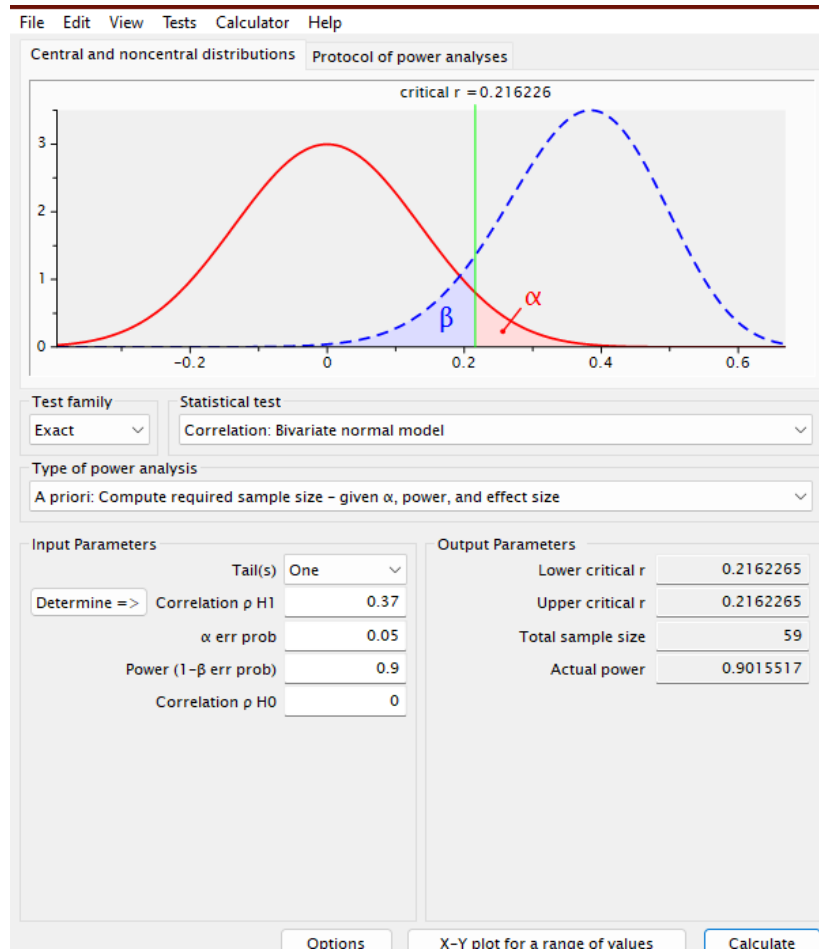
- Memiliki Berat Badan Berlebih. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 2, 80–87.
<http://journals.poltekeshbph.ac.id/index.php/pertiwi/article/view/27>
- Morling, B. (2017). Research methods in psychology. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (Vol. 7, Issue 2).
- Navarro, D. J., & Foxcroft, D. R. (2022). *Learning Statistics with Jamovi: A Tutorial for Psychology Students and Other Beginners* (Version 4). Creative Commons BY-SA license (CC BY-SA).
- Neuman, W. L. (2013). Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches, Pearson New International Edition, 7th Edition. In *Teaching Sociology* (Vol. 30, Issue 3).
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B., & Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating Disorders*, 17(3), 211–224. <https://doi.org/10.1080/10640260902848543>
- Oh, M. H., & Cheon, S. M. (1994). Analysis of Academic Stressors and Symptoms of Juveniles and Effects of Meditation Training on Academic Stress Reduction. *Journal of Human Understanding and Counseling*, 15, 63–96.
- Oliver, G., & Wardle, J. (1999). Perceived effects of stress on food choice. *Physiology and Behavior*, 66(3). [https://doi.org/10.1016/S0031-9384\(98\)00322-9](https://doi.org/10.1016/S0031-9384(98)00322-9)
- Ozier, A. D., Kendrick, O. W., Leeper, J. D., Knol, L. L., Perko, M., & Burnham, J. (2008). Overweight and Obesity Are Associated with Emotion- and Stress-Related Eating as Measured by the Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress Questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(1). <https://doi.org/10.1016/j.jada.2007.10.011>
- Parker, G., Parker, I., & Brotchie, H. (2006). Mood state effects of chocolate. In *Journal of Affective Disorders* (Vol. 92, Issues 2–3). <https://doi.org/10.1016/j.jad.2006.02.007>
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 13(3). <https://doi.org/10.1080/026999399379285>
- Péneau, S., Ménard, E., Méjean, C., Bellisle, F., & Hercberg, S. (2013). Sex and dieting modify the association between emotional eating and weight status. *American Journal of Clinical Nutrition*, 97(6). <https://doi.org/10.3945/ajcn.112.054916>
- Puspitasari, W. (2013). Hubungan antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *EMPATHY: Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).

- Rachmah, F. Y., & Priyanti, D. (2019). Gambaran Emotional Eating Pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi Go-Food Di Jakarta. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*, *10*(2), 104–118.
- Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, *Vol 2*(No 1), hlm 28.
- Ramadhani, N., & Mahmudiono, T. (2021). ACADEMIC STRESS IS ASSOCIATED WITH EMOTIONAL EATING. *Media Gizi Indonesia*, *16*(1), 38–47.
- Rubio, D. M., Berg-weger, M., Tebb, S. S., Lee, E. S., & Rauch, S. (2003). Objectifying Content Validity: In Social Work Research. *Social Work Research*, *27*(2).
- Santrock, J. W. (2016). *LIFE-SPAN*.
- Sarwono, S. W. (1978). *Perbedaan Antara Pemimpin dan Aktivis dalam Gerakan Protes Mahasiswa. Suatu Studi Psikologi Sosial*. Universitas Indonesia.
- Sung, J., Lee, K., & Song, Y. M. (2009). Relationship of eating behavior to long-term weight change and body mass index: The healthy twin study. *Eating and Weight Disorders*, *14*(2–3). <https://doi.org/10.1007/BF03327806>
- Surjadi, C., Kesehatan, B., Dan, M., & Pencegahan, K. (2013). HASIL PENELITIAN Globalisasi dan Pola Makan Mahasiswa: Studi Kasus di Jakarta. *Jurnal Kesehatan*, *40*(6), 416–421.
- Sze, K. Y. P., Lee, E. K. P., Chan, R. H. W., & Kim, J. H. (2021). Prevalence of negative emotional eating and its associated psychosocial factors among urban Chinese undergraduates in Hong Kong: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, *21*(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10531-3>
- Tomiyama, A. J. (2018). Annual Review of Psychology Stress and Obesity. *Annu. Rev. Psychol.* *2019*, *70*(June 2018), 5–6. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418->
- Trimawati, T., & Wakhid, A. (2018). Studi Deskriptif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Smart Keperawatan*, *5*(1), 52. <https://doi.org/10.34310/jskp.v5i1.164>
- Tsenkova, V., Boylan, J. M., & Ryff, C. (2013). Stress eating and health. Findings from MIDUS, a national study of US adults. *Appetite*, *69*. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.05.020>
- van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The

- Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295–315. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T)
- van Strien, T., Konttinen, H., Homberg, J. R., Engels, R. C. M. E., & Winkens, L. H. H. (2016). Emotional eating as a mediator between depression and weight gain. *Appetite*, 100, 216–224. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.02.034>
- Webb, H. J., Kerin, J. L., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2021). Increases in Emotional Eating During Early Adolescence and Associations With Appearance Teasing by Parents and Peers, Rejection, Victimization, Depression, and Social Anxiety. *Journal of Early Adolescence*, 41(5), 754–777. <https://doi.org/10.1177/0272431620950469>
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). *Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 8.
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Sosio - Humaniora*, 5(1).
- Yilmazturk, N. H., Demir, A., & Celik-Orucu, M. (2022). The Mediator Role of Emotion-Focused Coping on the Relationship Between Perceived Stress and Emotional Eating. *Trends in Psychology*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s43076-022-00142-1>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Perhitungan *G*Power*



Lampiran 2. Form Rater *Expert Judgement*

SURAT PERNYATAAN RATER

Bahwa yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Valina Khiarin Nisa, S.Psi., M.Sc

NIP : 199210272016117201

Profesi : Dosen

Menyatakan bersedia menjadi *rater* translasi skala untuk:

Nama : Imam Rizqi Ramadhani

NIM : 111811133191

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Saran/Masukan:

1. Beberapa aitem masih terkesan bahasa translasi, cek komentar/feedback lengkap ya
2. Aitem yang ditulis sudah cukup representatif

Surabaya, 11 Oktober 2021



(Valina Khiarin Nisa)

SURAT PERNYATAAN RATER

Bahwa yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vania Ardelia, S.Psi., M.Sc.
NIP : 199404112016117201
Profesi : Asisten Dosen

Menyatakan bersedia menjadi *rater* translasi skala untuk:

Nama : Imam Rizqi Ramadhani
NIM : 111811133191

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Saran/Masukan:

1. Hati-hati dalam melakukan translasi agar tidak mengubah makna aitem aslinya
2. Perhatikan kata yang di translasi jangan salah menyederhanakan namun tidak sesuai dengan aitem aslinya
3. Perhatikan penulisan format agar tidak ada *typo*

Surabaya, 27 Oktober 2021



(Vania Ardelia, S.Psi., M.Sc.)

SURAT PERNYATAAN RATER

Bahwa yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Endah Mastuti

NIP : 197401271998022001

Profesi : Dosen

Menyatakan bersedia menjadi *rater* translasi skala untuk:

Nama : Imam Rizqi Ramadhani

NIM : 111811133191

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Saran/Masukan: .Terjemahan sudah ok, aitem relevan dengan situasi yang dihadapi mahasiswa

Surabaya, 10 November 2021



(Endah Mastuti)

Lampiran 3. Perhitungan *Content Validity Index*CVI Alat ukur *Emotional Eating*

No.	<i>Relevancy</i>		<i>Clarity</i>		<i>Representativeness</i>		Jumlah Skor 3 & 4	CVI Aitem
	Rater 1	Rater 2	Rater 1	Rater 2	Rater 1	Rater 2		
1	4	4	3	4	4	4	6	1
2	4	4	4	4	4	4	6	1
3	4	4	4	4	4	4	6	1
4	4	4	4	3	4	4	6	1
5	4	4	4	4	4	4	6	1
6	4	4	3	4	4	4	6	1
7	4	4	4	4	4	4	6	1
8	4	4	4	4	4	4	6	1
9	4	4	3	2	4	4	5	0,83333333
10	4	4	4	3	4	4	6	1
11	3	4	4	4	4	4	6	1
12	4	4	4	4	4	4	6	1
13	4	4	4	4	4	4	6	1
CVI SKALA							0,98717949	

CVI Alat ukur Stres Akademik

No.	<i>Relevancy</i>		<i>Clarity</i>		<i>Representativeness</i>		Jumlah Skor 3 & 4	CVI Aitem
	Rater 1	Rater 2	Rater 1	Rater 2	Rater 1	Rater 2		
1	4	4	4	4	4	4	6	1
2	4	4	3	4	4	4	6	1
3	4	4	4	4	4	4	6	1
4	4	4	4	4	4	4	6	1
5	4	4	3	4	4	4	6	1
6	4	4	4	4	4	4	6	1
7	3	4	3	4	4	4	6	1
8	4	4	4	4	4	4	6	1
9	4	4	4	4	4	4	6	1
10	4	4	4	4	4	4	6	1
11	4	4	3	4	4	4	6	1
12	4	4	4	4	4	4	6	1
13	4	4	4	4	4	4	6	1
14	4	4	4	4	4	4	6	1

No.	Relevancy		Clarity		Representativeness		Jumlah Skor 3 & 4	CVI Aitem
	Rater 1	Rater 2	Rater 1	Rater 2	Rater 1	Rater 2		
15	4	4	4	4	4	4	6	1
16	4	4	4	4	3	4	6	1
17	4	4	3	4	3	4	6	1
18	4	4	4	4	4	4	6	1
CVI SKALA								1

Lampiran 4. Perhitungan Reliabilitas Alat Ukur

Item Reliability Statistics

	mean	sd	item-rest correlation	if item dropped
				Cronbach's α
SA_3	2.27	0.904	0.387	0.797
SA_5(R) ^a	2.77	1.094	0.387	0.797
SA_6	3.03	1.114	0.469	0.789
SA_7	3.32	1.143	0.452	0.791
SA_8	2.22	1.020	0.447	0.791
SA_10	3.64	1.042	0.464	0.790
SA_11	3.59	1.074	0.426	0.793
SA_12	3.70	1.110	0.565	0.779
SA_16	3.75	1.144	0.525	0.783
SA_17	3.36	1.248	0.454	0.791
SA_18	3.72	1.253	0.532	0.782

^a reverse scaled item

Item Reliability Statistics

	mean	sd	item-rest correlation	if item dropped
				Cronbach's α
EE_1	3.18	1.21	0.653	0.904
EE_2	2.23	1.06	0.635	0.905
EE_3	2.93	1.31	0.693	0.902
EE_4	3.57	1.24	0.487	0.911
EE_5	4.03	1.01	0.286	0.917
EE_6	2.82	1.26	0.730	0.900

Item Reliability Statistics

	mean	sd	item-rest correlation	if item dropped
				Cronbach's α
EE_7	3.22	1.29	0.587	0.907
EE_8	2.56	1.18	0.707	0.901
EE_9	2.40	1.20	0.643	0.904
EE_10	2.76	1.27	0.742	0.900
EE_11	2.23	1.11	0.647	0.904
EE_12	2.47	1.19	0.619	0.905
EE_13	2.62	1.20	0.774	0.899

Lampiran 5. Kuesioner

Halo! Perkenalkan nama saya Imam Rizqi Ramadhani, mahasiswa S1 dari Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Saat ini, saya sedang melakukan penelitian mengenai hubungan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa untuk memenuhi tugas akhir.

Oleh karena itu, saya memerlukan responden dengan kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa/i aktif
2. Berusia 18-22 tahun

Apabila anda memenuhi kriteria di atas, saya mengharapkan ketersediannya untuk menjadi responden dalam penelitian ini

Segala bentuk informasi yang diberikan bersifat rahasia dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Akan ada hadiah berupa e-money senilai Rp50.000,00 untuk 5 responden yang beruntung.

Terima kasih atas bantuannya:)

Untuk informasi lebih lanjut, hubungi saya melalui:

imam.rizqi.ramadhani-2018@psikologi.unair.ac.id

Informed consent

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa yang berusia 18-22 tahun.

Oleh karena itu, peneliti membutuhkan data dari responden berupa identitas serta jawaban dari kuesioner yang akan diberikan.

Pada kuesioner ini tidak ada jawaban yang benar maupun salah sehingga responden diharapkan mengisi kuesioner secara jujur sesuai dengan yang dirasakan. Kuesioner ini terdiri dari 2 bagian yang memiliki instruksi berbeda. Oleh karena itu, harap membaca instruksi pengisian dengan seksama.

Data yang dikumpulkan pada penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian.

Dari penjelasan ini, peneliti mengharapkan kesediaan kesediaan dan persetujuan responden untuk mengikuti penelitian ini

Saya telah membaca dan memahami penjelasan mengenai penelitian ini. Dengan ini saya menyatakan ... untuk mengikuti penelitian ini.

- Bersedia
- Tidak bersedia

Identitas

Nama / Inisial:

Usia:

Jenis Kelamin:

Semester:

Nomor WA/ID Line (untuk keperluan hadiah):

Kuesioner Stres Akademik

Stres akademik adalah bentuk stres yang terjadi karena faktor-faktor akademik. Pada bagian ini, responden diharapkan dapat mengisi skala berdasarkan apa yang dirasakan terkait stres akademik. Pilihan jawaban terdiri dari sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, dan sangat setuju yang dapat dipilih berdasarkan skala 1-5

No.	Aitem	1	2	3	4	5
1	Persaingan nilai dengan teman saya cukup ketat					
2	Dosen saya mengkritisi performa akademik saya					
3	Dosen saya memiliki ekspektasi yang tidak realistis terhadap saya					
4	Ekspektasi orang tua yang tidak realistis membuat saya tertekan					
5	Alokasi waktu untuk kelas dan tugas akademik sudah cukup tepat bagi saya					
6	Beban kurikulum terlalu berat bagi saya					
7	Saya yakin bahwa tugas yang diberikan terlalu banyak					
8	Saya tidak mampu mengejar ketertinggalan dalam tugas-tugas saya					
9	Saya mempunyai cukup waktu untuk bersantai setelah mengerjakan tugas					
10	Saya merasa pertanyaan yang diberikan ketika ujian seringkali susah					
11	Saya merasa waktu yang diberikan untuk menyelesaikan ujian terlalu singkat					
12	Masa-masa ujian membuat saya tertekan					
13	Saya percaya bahwa saya akan menjadi mahasiswa yang sukses					
14	Saya yakin karir saya akan sukses di masa depan					

15	Saya dapat membuat keputusan akademik dengan mudah					
16	Saya takut gagal pada mata kuliah yang saya ambil					
17	Saya merasa kelemahan karakter yang saya miliki adalah merasa khawatir berlebih terhadap ujian					
18	Meskipun saya lulus pada ujian, saya khawatir tidak akan mendapatkan pekerjaan di masa depan					

Kuesioner *Emotional Eating*

Emotional eating adalah bentuk perilaku makan dimana individu mengkonsumsi makan karena merasakan emosi tertentu. Pada bagian ini, responden diharapkan dapat mengisi skala berdasarkan bagaimana perilaku makan ketika mengalami suatu emosi spesifik. Pilihan jawaban terdiri dari tidak pernah, jarang, terkadang, sering, dan sangat sering yang dapat dipilih berdasarkan skala 1-5

No.	Aitem	1	2	3	4	5
1	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika sedang kesal?					
2	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika merasa takut?					
3	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika merasa sedih?					
4	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika anda bosan atau gelisah?					
5	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika sedang tidak ada kegiatan?					
6	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika merasa tertekan atau patah semangat?					
7	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika merasa kesepian?					

8	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika dikecewakan orang lain?					
9	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika anda sedang marah?					
10	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika anda akan mengalami sesuatu yang tidak menyenangkan?					
11	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika cemas, khawatir, atau tegang?					
12	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika segala sesuatunya bertentangan dengan Anda atau ketika ada sesuatu yang salah?					
13	Apakah anda memiliki keinginan untuk makan ketika merasa kecewa?					

Terima Kasih

Atas bantuannya dengan menyelesaikan kuesioner ini. Semoga anda sehat selalu dan hari anda berjalan dengan baik :)

Lampiran 6. Analisis Deskriptif

Descriptives

	Stres Akademik	Emotional Eating
N	146	146
Mean	35.4	37.0
Median	36.0	35.0
Standard deviation	7.10	10.8
Variance	50.4	117
Range	36.0	50.0
Minimum	15.0	15.0
Maximum	51.0	65.0

Lampiran 7. Penormaan**Acuan Penormaan**

Rumus Penormaan	Kategori
$X \leq M - 1,5SD$	Sangat Rendah
$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	Rendah
$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	Sedang
$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	Tinggi
$M + 1,5SD < X$	Sangat tinggi

Penormaan Stres Akademik

Kategori	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	11	8%
Rendah	34	23%
Sedang	49	34%
Tinggi	43	29%
Sangat Tinggi	9	6%
Total	146	100%

Penormaan Emotional Eating

Kategori	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	8	5%
Rendah	39	27%

Kategori	Jumlah	Persentase
Sedang	58	40%
Tinggi	31	21%
Sangat Tinggi	10	7%
Total	146	100%

Lampiran 8. Uji Asumsi

Uji Normalitas

Descriptives

	Stres Akademik	Emotional Eating
Shapiro-Wilk W	0.991	0.969
Shapiro-Wilk p	0.452	0.002

Lampiran 9. Uji Hipotesis

Correlation Matrix

		Stres Akademik	Emotional Eating
Stres Akademik	Spearman's rho	—	
	p-value	—	
Emotional Eating	Spearman's rho	0.276 ***	—
	p-value	< .001	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$