**HUBUNGAN STRES DENGAN KECENDERUNGAN**

**EMOTIONAL EATING PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

***THE CORRELATION BETWEEN STRESS AND EMOTIONAL EATING TENDENCY IN SENIOR UNIVERSITY STUDENTS DURING THESIS WRITING***

**Cahyanie Wulandari1, Rahma Widayana2**

12Universitas Mercu Buana Yogyakarta

1[18081536@student.mercubuana-yogya.ac.id](mailto:18081536@student.mercubuana-yogya.ac.id), 2rahma@mercubuana-yogya.ac.id

1081316464801

**Abstrak**

Dalam proses penyusunan skripsi tidak jarang bahkan banyak mahasiswa mengalami stres atau perasaan tertekan dan terbebani dalam proses pengerjaan skripsi. Perasaan tertekan tersebut menimbulkan pengaruh bagi keadaan psikologis individu sehingga salah satunya menimbulkan kecenderungan *emotional eating*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dengan kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara stres dengan kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi. Jumlah subjek pada penelitian ini adalah 100 mahasiswa/i Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Alat pengumpulan data menggunakan skala likert, berupa skala stres dan *emotional eating* yang diuji coba kan terlebih dahulu. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik non parametik dengan teknis korelasi *Spearman Rho*. Dari hasil analisis data penelitian diperoleh nilai korelasi antara stres dengan kecenderungan *emotional eating* sebesar dengan taraf signifikansi rxy = 0,798 (p < 0,01) berarti hipotesis bahwa terdapat hubungan positif antara stres dengan kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi dapat diterima. Besarnya sumbangan variabel stres terhadap *emotional eating* sebesar 63,7%, sedangkan sumbangan efektif sebesar 36,3% dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci**: stres, *emotional eating, mahasiswa, skripsi*

***Abstract***

*In the scripture-work process, many students are not uncommon to experience stress or feel pressured and burned while carrying out the script. Such stress affects an individual's psychological state, prompting an emotional eating tendency. This study is aimed at identifying the relationship between stress and the tendency of emotional eating in senior university students who were currently writing their undergraduate thesis at Universitas Mercu Buana Yogyakarta. The study hypothesized that a positive correlation exists between stress and emotional eating tendency in senior year students during thesis. Subjects comprised 100 students at Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Data was collected using stress and emotional eating scales that were initially tested for reliability, and analyzed using nonparametric testing with Spearman’s Rho. The data analysis generated a correlation value rxy= 0,798 (p < 0,1) between stress and emotional eating tendency, indicating that a positive association exists between stress and emotional eating tendency, thus confirming the hypothesis. Stress contributed to emotional eating at 63,7%, while the effective contribution of 36,3% was accounted by other factors.*

***Keywords****: stress, emotional eating, university students, thesis*

**PENDAHULUAN**

Skripsi kerap menjadi momok yang serius sekaligus menakutkan bagi mahasiswa. Pasalnya pada proses penyusunan skripsi tidak jarang bahkan banyak mahasiswa mendapatkan tekanan dari proses menyusun skripsi. Hasil penelitian dari Alfian (2014) menunjukkan bahwa tekanan yang dialami mahasiswa perguruan tinggi dapat bersumber dari kehidupan akademik dari waktu ke waktu. Tekanan tersebut disebabkan karena mendapatkan dosen pembimbing yang sulit dijumpai, karena ketidaksiapan mahasiswa itu sendiri untuk menyusun skripsi, atau karena judul yang diajukan selalu ditolak oleh dosen yang bersangkutan. Penelitian Syarofi & Muniroh (2020) menemukan adanya stres atau perasaan tertekan dan terbebani yang dirasakan oleh mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi. Perasaan tertekan tersebut menimbulkan pengaruh bagi keadaan psikologis individu sehingga salah satunya menimbulkan kecenderungan *emotional eating.*

Meule, Reichenberger, & Blechert (2018) menjelaskan *emotional eating* adalah setiap bentuk perubahan dalam konsumsi makan (yang dapat mencangkup sedikit atau makan berlebihan dari porsi biasanya). *Emotional eating* sendiri adalah sebagai sesuatu yang bersifat individual, yang dipicu oleh penyebab yang berbeda-beda (Kustanti & Gori, 2019). Menurut Meule, Reichenberger, & Blechert (2018) *emotional eating* dibagi ke dalam 4 dimensi, yaitu *happiness, sadness, anger, dan anxiety*.

Mahasiswa semester akhir cenderung mengalami *emotional* eating dikarenakan pada saat pengerjaan skripsi banyak mahasiswa perguruan tinggi mendapatkan tekanan dari proses menyusun skripsi. Hal ini didukung dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wakhid dan Trimawati (2018) bahwa terdapat 37 dari 76 (48,7%) responden yang saat itu sedang dalam proses pengerjaan skripsi menunjukkan perilaku *emotional eating*. Selain itu penelitian yang dilakukan Gryzela dan Ariana (2021) pada 198 mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi berusia 21-22 tahun. Hasil analisis deskriptif menunjukkan sebagian besar partisipan penelitian mengalami *emotional eating* kategori sedang, yaitu sebanyak 37,88% (75 subjek). Sedangkan partisipan yang mengalami stres dan *emotional eating* pada mahasiswa perempuan sangat rendah sebanyak 7,07% (14 subjek), kategori rendah sebanyak 24,75% (49 subjek), kategori tinggi sebanyak 24,24% (48 subjek), dan sangat tinggi sebanyak 6,06% (12 subjek).

Menurut Kustanti & Gori (2019) emosi yang negatif dapat menimbulkan perilaku makan yang berlebihan. *Emotinal eating* apabila tidak segera diatasi dengan baik akan menyebabkan munculnya dampak-dampak negatif yang dapat berakibat buruk bagi kesehatan karena baik perempuan maupun laki-laki cenderung memilih makanan yang tidak sehat dan berkalori tinggi ketika mengalami *emotional eating.* Pada teori psikosomatis telah disebutkan bahwa makan mampu mengurangi kecemasan dan ketakutan (Canetti, Bachar, & Berry, 2002). Lama-kelamaan, makan sebagai kebutuhan dasar mengalami perluasan makna. Barangkali ada individu yang makan tetapi tidak untuk memenuhi kebutuhan akan kalori, melainkan karena adanya dorongan dari lingkungan sosial, stres karena siatuasi emosional yang menekan. Ketika individu makan dalam kondisi yang sebenarnya sedang tidak lapar, tubuh sebenarnya sedang tidak membutuhkan kalori. Jika kondisi ini terjadi terus berulang, maka tubuh akan kelebihan kalori yang akan disimpan sebagai lemak dan dapat menyebabkan obesitas. Sedangkan obesitas sendiri berpotensi mengakibatkan berbagai penyakit seperti tekanan darah tinggi, sakit sendi, penyakit jantung, penyakit empedu dan diabetes. Seperti yang dituturkan oleh McLauglin (2014) dampak buruk yang dirasakan individu bahkan berupa fungsi otak menurun, kemampuan aktivitas berkurang, resitensi insulin, kualitas tidur yang memburuk, gangguan pencernaan, suasana hati dan obesitas.

Gavin (2014) menjelaskan ada 8 faktor - faktor yang mempengaruhi *emotional eating* yaitu, stres, stuffing emotion, kebosanan atau perasaan hampa, kebiasaan masa kanak-kanak, pengaruh sosial, sosial budaya, sosiodemografis dan kepribadian. Salah satu diantaranya yang memengaruhi *emotional eating* adalah stres. Selain itu Kustanti & Gori (2019) mengatakan bahwa kesulitan yang dialami oleh mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi ini membuat *mood* dan emosi yang mudah berubah-ubah sehingga tidak sedikit pula mahasiswa yang mengalami stres Dalam hal ini stres dapat memicu seseorang memiliki kecenderungan *emotional eating* atau makan berlebihan. Menurut Sarafino dan Smith (2012) menjelaskan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungannya, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari individu. Hal tersebut menunjukan ketidaknyamanan dan ketegangan perasaan dimana individu mulai merasa sulit untuk menyelesaikan masalah atau persoalan yang dialami sehingga menimbulkan stres. *Emotional eating* merupakan respons individu terhadap stres yang mana respon ini tidak efektif dan dimanifestasikan dengan makan berlebihan. Penyebab stres yang tidak ditangani secara optimal akan menyebabkan tidak efektifnya mekanisme *coping*. Mekanisme *coping* adalah mekanisme pertahanan diri seseorang terkait adanya perubahan-perubahan baik dari eksternal maupun internal individu (Laraia, 2012). Mekanisme yang tidak efektif akan menstimulasi otak melepaskan hormon *kortison* melalui kelenjar *adrenal* sehingga terjadi peningkatan nafsu makan dan motivasi termasuk motivasi makan (Latter, 2012). Stres akan menyebabkan seseorang melakukan *emotional eating*. Hal tersebut terjadi jika seseorang mengalami stres lalu melampiskannya dengan makan meskipun ketika kondisi tidak lapar. Hal tersebut ditandai dengan makan berlebihan. Aktivitas tersebut bukan untuk memuaskan kondisi lapar akan tetapi digunakan untuk peralihan untuk mendapat kenyamanan, menghilangkan stres, upaya memperbaiki kondisi emosional atau sebagai *reward* untuk diri sendiri.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya, Bennett dkk. (2013) juga mengutarakan bahwa emosi negatif yang dialami individu dapat mempengaruhi perilaku makan. Dengan kata lain, *emotional eating* merupakan cara pengalihan perhatian yang dilakukan individu dari pengaruh emosi negatif dan dapat membuat individu merasa lebih baik. Dalam kondisi stres karena tekanan yang ada keadaan emosi yang berubah-ubah tidak menutup kemungkinan individu menggunakan perilaku makan sebagai strategi dalam penyelesaian emosi negatifnya. Individu akan makan di luar kebutuhan lapar fisik dengan cara memuaskan kondisi emosional dengan makanan untuk meredakan atau melampiaskan rasa tertekan akibat stres yang dimiliki. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Syarofi & Muniroh (2019) pada mahasiswa Gizi FKM Universitas Airlangga menemukan bahwa semakin berat stres yang dialami oleh mahasiswa yang menyusun skripsi, maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa menunjukkan prilaku dan pola makan yang berlebih atau *emotional eating*.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui lebih lanjut tentang hubungan stres dengan kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Adapun manfaat penelitian ini secara teoritis diharapkan mampu memberikan sumbangsih untuk pengembangan wawasan dan keilmuan di bidang psikologi; khususnya bagi pengembangan keilmuan psikologi klinis terkait stres dengan kecenderungan *emotional eating*. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber penelitian selanjutnya yang akan mengembangkan topik mengenai hubungan stres dengan kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Sedangkan secara praktis diharapkan mampu memberikan pemahaman kepada mahasiswa jika ditemukan hubungan stres dengan kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa yang menyusun skripsi, serta diharapkan kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mampu mengelola stres dengan baik sehingga dapat meminimalisir munculnya kecenderungan *emotional eating*.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi stres maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa mengalami *emotional eating*. Sebaliknya, semakin rendah stres maka semakin rendah kecenderungan mahasiswa mengalami *emotional eating.* Berdasarkan pemaparan teoritis serta fenomena di atas membuat peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang hubungan stres dengan kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Pertanyaan dalam penelitian ini apakah ada hubungan yang positif antara stres dengan kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa akhir yang yang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta?

**METODE**

Subjek dalam penelitian merupakan 100 mahasiswa/i tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu buana Yogyakarta. Teknik sampling yang digunakan adalah *snowball sampling. Snowball sampling* yaitu teknik penentuan sampel data yang awal mula-mula jumlahnya kecil, dan kemudian membesar (Sugiyono, 2017). Sebelum mengisi skala penelitian responden diminta untuk membaca pernyataan yang diberikan untuk memastikan bahwa responden setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala stres dan *emotional eating*. Sebelum skala stres dan *emotional eating* digunakan pada penelitian, terlebih dahulu diujicobakan pada sekelompok subjek untuk mengetahui nilai validitas dan reliabilitas nya. Uji coba skala dilakukan pada 50 mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta Angkatan 2018. Pada skala *emotional eating*, dari 48 aitem terdapat 30 aitem yang valid dan 18 aitem dinyatakan gugur. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan koefisien validitas skala *emotional eating* bergerak dari 0,307 sampai dengan 0,732 sedangkan koefisien reliabilitas alpha (α) sebesar 0,864. Sedangkan untuk skala stres, dari 36 aitem, terdapat 29 aitem yang valid dan 7 aitem dinyatakan gugur. Pada skala stres koefisien validitas bergerak dari 0,306 sampai dengan 0,670 sedangkan koefisien reliabilitas alpha () sebesar 0,896. Sehingga dapat disimpulkan bahwa skala *emotional eating* dan strestersebut valid dan reliabel, sehingga layak digunakan dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan menghasilkan data dalam bentuk angka yang didapatkan dari hasil jawaban partisipan melalui *google form* yang diajukan ke sejumlah besar partisipan dengan menggunakan skala. Penyebaran skala menggunakan *google form* kepada responden dimaksudkan agar peneliti dapat lebih mudah dan cepat dalam pengambilan data. Uji validitas yang digunakan yaitu menggunakan bantuan *professional judgment.* Sedangkan pengukuran reliabilitas menggunakan koefisien Alpha Cronbach.

Teknik analisis data yang digunakan adalah uji statistik non parametrik dengan teknik korelasi Spearman’s rho dengan bantuan program *SPSS for Windows*. Uji korelasi *Spearman’s Rho* bertujuan untuk menguji hipotesis dugaan hubungan antar variabel statistik non parametrik. Selain itu, dilakukan juga uji beda menggunakan ANOVA untuk melihat perbandingan antar dua variabel. Analisis data tersebut dipakai dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dengan kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Pengukuran skala stres pada penelitian ini diukur dengan menggunakan skala stres yang dibuat oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2016) yang terdiri dari aspek biologis dan aspek psikologis. Sedangkan pengukuran skala *emotional eating* pada penelitian ini diukur dengan menggunakan skala *emotional eating* yang dibuat oleh peneliti dengan mengacu pada dimensi-dimensi yang dikemukakan oleh Meule, Reichenberger, dan Blechert (2018) yaitu, 1) *happiness*; 2) *sadness;* 3) *ange*r; 4) *anxiety*. Teknik pengembangan alat ukur menggunakan skala likert. Alasan menggunakan skala likert adalah untuk melihat data secara ordinal, untuk mengetahui penyebaran data pada responden. Skala likert terdiri dari serangkaian pertanyaan tentang sikap responden terhadap objek yang hendak dikur (Hardani, 2020). Skala likert yang dikembangkan berisikan dua jenis aitem yang mendukung atribut objek ukur (favorable item) maupun tidak mendukung atribut objek ukur (unfavorable item).Skala likert yang memiliki 4 alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS) dan mencakup pertanyaan *favorable* dan *unfavorable*. Penyataan *favorable* memiliki skor 4 untuk pernyataan Sangat Sesuai, skor 3 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 2 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS) dan skor 1 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS). Penyataan *unfavorable* memiliki skor 1 untuk pernyataan Sangat Sesuai, skor 2 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 3 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS) dan skor 4 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS). Fokus dalam penelitian ini adalah untuk mengukur perilaku makan berlebihan yaitu *emotional eating*. Sehingga, aitem yang digunakan oleh peneliti hanyalah aitem yang mengukur *emotional eating* dan stres.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan pada skala *emotional eating* diperoleh data hipotetik dengan skor minimum subjek yaitu 1 x 30 = 30 dan skor maksimum 4 x 30 = 120, rerata (mean) hipotetik (120 + 30) : 2 = 75 dengan standar deviasi (120 – 30) : 6 = 15. Sedangkan hasil data empirik dari skala *emotional eating* diperoleh skor minimum 37, skor maksimum 113, dengan rerata empirik 70,33 dan standar deviasi sebesar 13,444. Selanjutnya hasil analisis skala stres diperoleh data hipotetik minimum subjek yaitu 1 x 29 = 29 dan skor maksimum 4 x 29 = 116, rerata (*mean*) hipotetik (116 + 29) : 2 = 72,5 dengan standar deviasi (116 – 30) : 6 = 14,3. Sedangkan hasil data empirik dari skala stresdiperoleh skor minimum 29, skor maksimum 107, dengan rerata empirik 73,19 dan standar deviasi 13,553.

Hasil uji normalitas untuk data *emotional eating* diperoleh nilai KS-Z = 0,098 dengan p 0,05. Sedangkan data stres diperoleh nilai KS-Z = 0,081 dengan p 0,05. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data stres yang mengikuti distribusi normal. Dari hasil diagram sebaran data muncul *outlier*, kemudian peneliti membuang *outlier* yang membuat sebaran data menjadi tidak normal tetapi setelah *outlie*r dibuang sebaran data tetap tidak normal atau tetap tidak memenuhi uji asumsi normalitas. Selanjutnya dikarenakan hasil uji data tidak memenuhi uji asumsi normalitas peneliti menganalisis data subjek menggunakan uji statistik non parametrik. Menurut Junaidi (2010) uji statistik non parametrik adalah uji statistik yang tidak memerlukan distribusi data yang normal. Oleh karena hal itu peneliti menggunakan uji statistik non parametrik.

Hasil uji linieritas variabel *emotional eating* dengan stres diperoleh F sebesar 173,414 dan p = 0,000, yang berarti variabel *emotional eating* dengan stres memiliki hubungan yang linier.

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Spearman’s rho* terbukti bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara stres dengan kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi dengan nilai Sig. (1-tailed) sebesar 0,000, dikarenakan nilai Sig. (1-tailed) < dari 0,05 maka artinya ada hubungan yang signifikan antar kedua variabel. Sedangkan korelasi antara stres dengan *emotional eating* memiliki koefisien korelasi r = 0,798 dan p < 0,01 berarti ada korelasi positif antara stres dengan *emotional eating*. Hal ini berarti bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan positif antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi dapat diterima. Hubungan yang positif antara stres dengan kecenderungan *emotional eating* menggambarkan semakin tinggi stres maka semakin tinggi pula kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Stres adalah salah satu variabel yang dapat memberikan sumbangan positif terhadap *emotional eating*. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Musyafira (2018) menyatakan bahwa ada hubungan positif antara stres dengan *emotional eating.* Sependapat dengan itu, hasil penelitian Gryzela dan Ariana (2021) menunjukkan bahwa stres dan *emotional eating* secara signifikan dan positif terkait dengan satu sama lain. Selain itu, penelitian yang pernah dilakukan Syarofi dan Muniroh (2020) juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres dengan *emotional eating.*

Menurut Gavin (2014), salah satu faktor yang memengaruhi *emotional eating* adalah stres. Stres dapat memberikan pengaruh terhadap *emotional eating*. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, Bennett dkk. (2013) juga mengutarakan bahwa emosi negatif yang dialami individu dapat mempengaruhi perilaku makan. Hal ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan Syarofi dan Muniroh (2019) yang menemukan bahwa stres mampu memberikan sumbangan efektif sebesar 44,8% pada *emotional eating* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Selain itu Kustanti dan Gori (2019) mengatakan bahwa kesulitan yang dialami oleh mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi ini membuat *mood* dan emosi yang mudah berubah-ubah sehingga tidak sedikit pula mahasiswa yang mengalami stres. Seperti yang dikatakan (Latter, 2012) mekanisme yang tidak efektif akan menstimulasi otak melepaskan hormon *kortison* melalui kelenjar *adrenal* sehingga terjadi motivasi makan dan peningkatan nafsu makan. Dengan kata lain, *emotional eating* merupakan cara pengalihan perhatian yang dilakukan individu dari pengaruh emosi negatif dan dapat membuat individu merasa lebih baik. Dalam kondisi stres karena tekanan yang ada keadaan emosi yang berubah-ubah tidak menutup kemungkinan individu menggunakan perilaku makan sebagai strategi dalam penyelesaian emosi negatifnya. Individu akan makan di luar kebutuhan lapar fisik dengan cara memuaskan kondisi emosional dengan makanan untuk meredakan atau melampiaskan rasa tertekan akibat stres yang dimiliki. Dengan kata lain kecenderungan dalam *coping mechanism* individu mengarah pada mengonsumsi makanan yang cenderung gurih, asin, dan berlemak serta dalam kadar yang lebih banyak dari biasanya.

Lazarevich, dkk. (2015) menjelaskan ketika individu sedang mengalami stres atau merasakan emosi negatif seperti sedih, cemas, khawatir atau kesepian, individu dapat cenderung mengalami *emotional eating*. Artinya, *emotional eating* merupakan bentuk strategi *coping*, bukan untuk memuaskan rasa lapar tetapi individu menjadikan makanan sebagai objek yang dapat memberi ketenangan untuk mengatasi stres yang dimiliki. Strategi coping sendiri dapat dibagi menjadi dua yaitu *problem-focused coping* dan *emotion focused coping*. Namun, fokus dalam penelitian ini yaitu terletak pada *emotion-focused coping* yang ditunjukkan dengan cara individu melakukan *emotional eating.* Menurut Bakhtiar & Asriani (2015) e*motion focused coping* merupakan strategi *coping* yang berfokus pada emosi untuk meredakan atau mengelola stres emosional yang muncul saat individu tersebut berinteraksi dengan lingkungan. Dalam hal ini stres dapat memicu individu memiliki kecenderungan *emotional eating*.

Sarafino dan Smith (2012) menjelaskan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungannya, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari individu. Hal tersebut menunjukan ketidaknyamanan dan ketegangan perasaan dimana individu mulai merasa sulit untuk menyelesaikan masalah atau persoalan yang dialami sehingga menimbulkan stres. Priyoto (2019) menyatakan bahwa stres adalah bentuk reaksi fisik dan psikis sebagai bentuk respon terhadap suatu tuntutan yang mengganggu stabilitas sehari-hari dan menyebabkan ketegangan. Lantara dan Nusran (2019) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi internal dikarenakan tuntutan lingkungan, fisik (badan), dan kondisi situasi individu yang tidak terkendali dan berpotensi merusak. Lebih lanjut, Sarafino dan Smith (2016) merumuskan aspek stres sebagai berikut: 1) aspek biologis; dan 2) aspek psikologis.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan oleh peneliti menunjukkan hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang meneliti tentang variabel yang sama, yaitu hubungan stres dengan *emotional eating.* Berdasarkan semua penjelasan diatas, peneliti menarik kesimpulan bahwa stres yang dialami mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dapat memberikan pengaruh besar terhadap *emotional eating.* Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa variabel stres menyumbangkan kontribusi sebesar 63,7% terhadap variabel *emotional eating* pada mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dan sisanya 36,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi *emotional eating* menurut Gavin (2014) yaitu, *stuffing emotion*, kebosanan atau perasaan hampa, kebiasaan masa kanak-kanak, pengaruh sosial, sosial budaya, sosio demografis dan kepribadian.

Pada penelitian ini telah diungkap hasil kategorisasi skala *emotional eating* dan kategorisasi skala stres. Pada skala emotional eating dapat diketahui bahwa kategorisasi subjek yang termasuk dalam kategori tinggi sebesar 6% (6 subjek), kategori sedang 79% (79 subjek), dan berada pada kategori rendah sebesar 15% (15 subjek). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *emotional eating* pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta tergolong dalam kategori sedang. Individu yang mempunyai kecenderungan *emotional eating* yang memiliki skor *emotional eating* tinggi maka semakin mengarah pada gangguan *emotional eating*, sedangkan semakin rendah kecenderungan skor *emotional eating* maka subjek tidak mengarah pada kecenderungan gangguan *emotional eating* (Bennett dkk, 2013). Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang mengerjakan skripsi dalam penelitian ini cenderung memiliki *emotional eating* dari banyak aspek *emotional eating*, dan hanya sedikit aspek *emotional eating* yang dimiliki oleh mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang mengerjakan skripsi.

Sedangkan hasil kategorisasi subjek dalam skala stres menunjukkan bahwa skor yang diperoleh subjek dalam penelitian ini sebesar 14% (14 subjek) berada pada kategori tinggi, 79% (79 subjek) kategori sedang, dan 7% (7 subjek) berada pada kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa skor stres pada mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta tergolong dalam kategori sedang. Skor sedang menunjukkan jika mahasiswa yang mengalami stres belum cukup mempunyai manajemen stres yang baik. Mahasiswa belum menemukan kegiatan lain yang dapat menjadi *stress release*, sehingga dalam hal ini ketika stres mahasiswa tidak mampu membedakan antara makan karena lapar dan makan karena emosi yang tidak stabil hal ini dimanifestasikan dengan perilaku *emotional eating*, yang mana hal ini dilakukan untuk memberikan rasa nyaman karena stres dalam diri dan perasaan yang mahasiswa alami.

**KESIMPULAN**

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

Peneliti berharap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat mengelola stres dengan baik. Dengan memfokuskan diri pada kebiasaan yang positif dan berupaya untuk menghindari perilaku *emotional eating* sebagai upaya pengalihan stres, meskipun *emotional eating* dapat memberikan rasa nyaman dan dapat menurunkan stres akan tetapi perlu disadari bahwa efek yang ditimbulkan bersifat sementara dan memberikan dampak negatif bagi kesehatan. Untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk kajian ilmiah lebih lanjut terkait stres dengan kecenderungan *emotional eating*. Kelemahan pada penelitian ini adalah uji normalitas pada skala *emotional eating* memiliki sebaran data tidak normal. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat memperluas pengambilan data subjek untuk bisa mendapatkan data hasil penelitian yang lebih general, bisa menggambarkan populasi yang luas. Aitem antar skala penelitian ini mengalami *overlapping*. Diharapkan peneliti selanjutnya lebih memperhatikan perbedaan dan persamaan makna aitem yang satu dengan yang lain agar tidak *overlapping.*

**DAFTAR PUSTAKA**

Alfian, M. (2014). Regulasi emosi pada mahasiswa suku Jawa, suku Banjar, dan suku Bima. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 2(2), 263-275. doi: 10.22219/jipt.v2i2.2001Albert, C., & Garcı´a-Serrano, C. (2010). Cleaning the slate? School choice and educational outcomes in Spain. *High Educ*, 559–582. <http://doi.org/10.1007/s10734-010-9315-9>

Bakhtiar, M. I., & Asriani, D. (2015). Effectiveness Strategy of Problem Focused Coping and Emotion Focused Coping in Improving Stress Management Student of Sma Negeri 1 Barru. GUIDENA: *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 69–82. <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v5i2.320>

Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 60(1), 187–192. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.023>

Canetti, L., Bachar, E., & Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural Processes*, 60(2), 157–164. <https://doi.org/10.1016/S0376-6357(02)00082-7>

Gavin, M. L. (2014) *'Kids Health Nemours Foundation'. Nemours Teens Health’*. Diakses tanggal 9 Juni 2021 dari <https://kidshealth.org/en/teens/emotional-eating.html>

Gori, M., & Kustanti, Y.,C. (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>

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://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24328>

Junaidi. (2010). *Statistika Non Parametrik*. Fakultas Ekonomi Universitas Jambi. Jambi

Lantara, D., & Nusran, M. (2019). *Dunia Industri Perspektif Psikologi Tenaga Kerja*. Makassar: Nas Media Pustaka.

Laraia. (2013). *Principle and Practice Psychiatric Nursing*. Philadelpia: Mosby.

Latter. (2021). *Why Stress Couses People to Overeat*. Harvard Health Publishing. Diakses tanggal 9 Juni 2021 dari <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/why-stress-causes-people-to-overeat>

Meule, A., Reichenberger, J., & Blechert, J. (2018). Development and preliminary validation of the Salzburg Emotional Eating Scale. *Frontiers in Psychology*, 9 (FEB). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00088>

Musyafira, I. D. (2018). Hubungan Stres dan Emotional Eating pada Mahasiwa Tahun Pertama. *Skripsi Thesis.* Universitas Airlangga.

McLaughlin, A. (2018). Short Term Effect of Bad Eating Habits. SFGATE. Diakses tanggal 9 Juni 2021 dari <https://healthyeating.sfgate.com/eating-healthy-affect-physical-mental-social-health-6972.html>

Meule, A., Reichenberger, J., & Blechert, J. (2018). Development and preliminary validation of the Salzburg Emotional Eating Scale. *Frontiers in Psychology*, 9 (FEB). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00088>Priyoto. (2019). *Konsep Manajemen Stres.* Yogyakarta: Nuha Medika

Sarafino, E.P., dan Smith, T.W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th ed.)*. New York; John Wiley & Sons, Inc.

Serin, Y. (2018). Emotional eating, the factors which affect food intake and basic approaches of nursing care. *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(2), 135–146. <https://doi.org/10.14744/phd.2018.23600>

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.

Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. (2020). Apakah perilaku dan asupan makan berlebih berkaitan dengan stress pada mahasiswa gizi yang menyusun skripsi ? *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 15(1), 38–44. <https://doi.org/10.20473/mgi.v15i1.38-44>

Taits, J. L. (2012). *End Emotional Eating: Using Dialectical Behavior Therapy Skills to Cope with Difficult Emotions and Develop a Healthy Relationship to Food*. New Harbinger Publications.

Trimawati & Wahid, A. (2018). Studi deskriptif perilaku emotional eating mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Ngusi Waluyo Ungaran. *Jurnal SMART Keperawatan*, 5(1), 52-50. <http://dx.doi.org/10.34310/jskp.v5i1.164>