

## 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 cobakan terlebih dahulu. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik non parametrik dengan teknis korelasi *Spearman Rho*. Dari hasil analisis data penelitian diperoleh nilai korelasi antara stres dengan kecenderungan *emotional eating* sebesar dengan taraf signifikansi  $r_{xy} = 0,798$  ( $p < 0,01$ ) 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  $r_{xy} = 0,798$  ( $p < 0,01$ ) 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*