



**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH UIN MAHMUD YUNUS BATUSANGKAR**

**SKRIPSI**

*Di Tulis Sebagai Syarat Untuk Menyelesaikan Studi  
Program Studi Psikologi Islam  
(S-1)*

**Oleh:**

**Mardia Ulfa  
2030306032**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDIN ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS  
BATUSANGKAR  
2025**



**THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND  
EMOTIONAL EATING IN STUDENTS OF THE FACULTY OF  
USHULUDDIN ADAB AND DAKWAH UIN MAHMUD YUNUS  
BATUSANGKAR**

**THESIS**

**Written as a condition for completing studies  
Islamic Psychology Study Program  
(S-1)**

**BY:**

**Mardia Ulfa  
2030306032**

**ISLAMIC PSYCHOLOGY STUDY PROGRAM  
USHULUDIN FACULTY OF ADAB AND DAKWAH  
MAHMUD YUNUS STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
BATUSANGKAR  
2025**



العلاقة بين الضغط الأكاديمي والأكل العاطفي لدى طلاب كلية أشولو الدين أداب ودعوة  
أوين محمود يونس باتوسانغ

أطروحة

مكتوب كشرط لإكمال الدراسة  
برنامج دراسة علم النفس الإسلامي  
(س-1)

بواسطة:

مارديا أولفا  
٢٠٣٠٣٠٦٠٣٢

برنامج دراسة علم النفس الإسلامي  
كلية أشولودين الأدب والدعوة  
جامعة محمود يونس الإسلامية الحكومية  
باتوسانجار  
٢٠٢٥

## ABSTRAK

**Mardia Ulfa, NIM : 2030306032**, Judul Skripsi “**Hubungan Antara Stres Akademik dengan *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar**”. Program studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.

Pokok permasalahan dalam skripsi ini dilatarbelakangi oleh fenomena yang diamati oleh peneliti, yaitu mahasiswa di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar sering kali merespon emosi negatifnya dengan mengkonsumsi makanan secara berlebihan. Tujuan mereka mengkonsumsi makanan sebagai respon dari rasa cemas atau stres yang muncul akibat banyaknya tugas, ujian, dan harapan untuk selalu mendapatkan nilai terbaik. Oleh sebab itu ketika mahasiswa merasa tertekan atau cemas mereka cenderung merespon perasaan negatif dengan mengkonsumsi makanan. Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar adalah stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Stres Akademik dengan *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis pendekatan korelasional. Populasi penelitian ini adalah 1.427 orang dengan sampel sebanyak 93 orang. Teknik pengambilan sampel adalah menggunakan *cluster sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu skala Likert dengan menggunakan instrumen penelitian skala stres akademik dan skala *emotional eating*. Berdasarkan hasil hipotesis menunjukkan bahwa ( $r_{xy} = 0,510$ ) dengan signifikansi 0,01. Hal ini berarti hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nihil ( $H_o$ ) ditolak, artinya terdapat hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara stress akademik dengan *emotional eating*, maksudnya semakin tinggi stres akademik maka *emotional eating* semakin tinggi. Sebaliknya semakin rendah stres akademik maka *emotional eating* semakin rendah. Hal ini berarti terdapat korelasi yang signifikan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

**Kata Kunci :** *Stres Akademik, Emotional eating*

## ABSTRACT

*Mardia Ulfa, Student ID 2030306032 (2025) Thesis Title: "The Relationship Between Academic Stress and Emotional Eating Among Students of the Faculty of Ushuluddin, Adab, and Dakwah, UIN Mahmud Yunus Batusangkar." Study Program: Islamic Psychology, Faculty of Ushuluddin, Adab, and Dakwah, UIN Mahmud Yunus Batusangkar.*

*The main issue addressed in this research is academic stress, which is common among students. This type of stress arises from the heavy workload, exams, and the pressure to consistently achieve high grades, often causing students to feel overwhelmed and anxious. In response to this stress, some individuals tend to cope by engaging in emotional eating. Emotional eating refers to eating driven by negative emotions. Therefore, this study aims to examine the relationship between academic stress and emotional eating.*

*The objective of this research is to determine whether there is a relationship between academic stress and emotional eating among students. This research uses a quantitative research method with a correlational approach. The population for this study consists of 1,427 individuals. The sampling technique used is simple random sampling with Slovin's formula at a 90% confidence level, resulting in a sample size of 93 people. The data collection method employed is the Likert scale. The correlation test used is the Pearson product-moment correlation, with prerequisites of normality and linearity tests.*

*The results of this study show that the reliability coefficient for the emotional eating scale is 0.860 and for the academic stress scale is 0.903. Based on the hypothesis test, both variables have a significance level of  $p(s) = 0.000 < 0.05$ , with a correlation coefficient of 0.510. Therefore, the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is accepted, and the null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected, indicating that there is a significant relationship between the two variables. This means that the higher the level of academic stress, the higher the level of emotional eating. Conversely, the lower the level of academic stress, the lower the level of emotional eating.*

**Keywords:** *Academic Stress, Emotional Eating.*

## خلاصة

مارديا أولفا، ٢٠٣٠٣٠٦٠٣٢ (2025) عنوان الأطروحة "العلاقة بين الإجهاد الأكاديمي والأكل العاطفي لدى طلاب كلية أشولو الدين الأدب والدعوة بجامعة UIN محمود يونس باتوسانجكار". برنامج دراسة علم النفس الإسلامي، كلية أصول الدين الأدب والدعوة، جامعة محمود يونس باتوسانجكار الإسلامية الحكومية.

تكمّن المشكلة الأساسية في هذه الأطروحة في الظاهرة التي لاحظها الباحثون، وهم طلاب كلية أصول الدين والأدب والدعوة بجامعة UIN محمود يونس باتوسانجكار، وهي أنهم يشعرون بالضغط تجاه كل مهمة يعطيها المحاضر، مما يؤدي إلى ظهور مشاعر سلبية. العواطف التي تميل إلى إطلاقها عن طريق تناول الطعام بشكل مفرط. الغرض من تناول الطلاب للطعام بشكل مفرط هو صرف الانتباه عن المشاعر السلبية أو شكل من أشكال التعويض الذاتي. أحد العوامل التي تؤثر على الأكل العاطفي لدى الطلاب في كلية أشولو الدين الأدب والدعوة بجامعة إنديانا محمود يونس باتوسانجكار هو الإجهاد الأكاديمي. يهدف هذا البحث إلى تحديد العلاقة بين الضغط الأكاديمي والأكل العاطفي لدى الطلاب في كلية أشولو الدين الأدب والدعوة بجامعة UIN محمود يونس باتوسانجكار.

نوع البحث المستخدم هو البحث الكمي بطريقة الارتباط. بلغ عدد السكان في هذه الدراسة 1,427 شخصاً مع عينة مكونة من 93 شخصاً. تقنية أخذ العينات هي استخدام أخذ العينات المريحة. وكانت تقنية جمع البيانات المستخدمة هي مقياس ليكرت باستخدام أدوات البحث ومقياس الضغط الأكاديمي ومقياس الأكل العاطفي. وبناء على نتائج الفرضية تبين أن  $r_{xy} = 0.051$  (0.51) مع دلالة 0.01. وهذا يعني أن الفرضية البديلة ( $H_a$ ) مقبولة والفرضية الصفرية ( $H_o$ ) مرفوضة، مما يعني أن هناك علاقة بين الضغط الأكاديمي والأكل العاطفي لدى الطلاب في كلية أشولو الدين الأدب والدعوة بجامعة UIN محمود يونس باتوسانجكار.

أظهرت نتائج البحث أن هناك علاقة إيجابية بين الضغط الأكاديمي والأكل العاطفي، أي أنه كلما زاد الضغط الأكاديمي زاد الأكل العاطفي. وهذا يعني أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد الأكاديمي والأكل العاطفي بين الطلاب في كلية أشولو دين أداب والدعوة بجامعة UIN محمود يونس باتوسانجكار. الكلمات المفتاحية: الإجهاد الأكاديمي، الأكل العاطفي.

## DAFTAR ISI

### BIODATA PENULIS

### MOTO DAN PERSEMBAHAN

**KATA PENGANTAR**.....Error! Bookmark not defined.

**ABSTRAK** ..... iii

**ABSTRACT** ..... iv

**خلاصة**..... v

**DAFTAR ISI**..... vi

**DAFTAR TABLE** ..... viii

**DAFTAR GAMBAR**..... ix

**DAFTAR LAMPIRAN** ..... x

**BAB I PENDAHULUAN** ..... 1

A. Latar Belakang Masalah. .... 1

B. Identifikasi Masalah ..... 7

C. Batasan Masalah ..... 7

D. Perumusan Masalah ..... 7

E. Tujuan Penelitian ..... 8

F. Manfaat dan Luaran Penelitian ..... 8

**BAB II KAJIAN PUSTAKA** ..... 10

A. Landasan Teori ..... 10

1. *Emotional Eating* ..... 10

2. *Stres Akademik* ..... 16

B. Hubungan Stes Akademik Dengan Emotional Eating ..... 25

C. Kajian Peneliatian yang Relevan ..... 27

D. Kerangka Berpikir ..... 30

E. Hipotesis ..... 30

**BAB III METODE PENELITIAN** ..... 32

A. Jenis Penelitian ..... 32

B. Tempat dan Waktu Penelitian ..... 32

C. Populasi dan Sampel ..... 33

D.	Pengembangan Instrumen .....	35
E.	Teknik Pengumpulan Data .....	45
F.	Teknik Analisis Data .....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>48</b>
A.	Deskripsi Data .....	48
1.	Data Responden .....	48
2.	Data Variabel .....	49
3.	Data Empirik dan Hipotetik.....	54
4.	Hasil Kategorisasi Stres Akademik dan <i>Emotional Eating</i> .....	55
5.	Hasil Analisis Deskriptis Stres Akademik dan <i>Emotional Eating</i> .....	60
B.	Pengujian Persyaratan Analisis .....	61
1.	Uji Normalitas .....	61
2.	Uji Linearitas .....	62
C.	Pengujian Hipotetis .....	63
D.	Pembahasan .....	64
<b>BAB V PENUTUP .....</b>		<b>75</b>
A.	Kesimpulan.....	75
B.	Implikasi .....	76
C.	Saran.....	76

## **DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR TABLE

Tabel 3.1 Rekapitulasi Jumlah Mahasiswa Aktif.....	25
Tabel 3.2 Bobot Nilai Tiap Aitem.....	28
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrument <i>Emotional Eating Sebelum Try Out</i> .....	29
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrument Stres Akademik Sebelum <i>Try Out</i> .....	30
Tabel 3.5 Hasil Analisis Validitas <i>Aiken's V</i> Stres Akademik.....	32
Tabel 3.6 Hasil Analisis Validitas <i>Aiken's V</i> <i>Emotional Eating</i> .....	33
Tabel 3.7 Uji Reabilitas <i>Emotional Eating</i> .....	35
Tabel 3.8 <i>Blueprint</i> Penelitian Skala <i>Emotional Eating</i> .....	36
Tabel 3.9 Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik.....	36
Tabel 3.10 <i>Blueprint</i> Penelitian Skala Stres Akademik .....	37
Tabel 4.1 Data Responden.....	41
Tabel 4.2 Persentase Aspek Kognitif .....	47
Tabel 4.3 Persentase Aspek Afektif.....	48
Tabel 4.4 Persentase Aspek Perilaku.....	48
Tabel 4.5 Persentase Aspek Fisiologis .....	49
Tabel 4.6 Persentase Aspek Marah.....	49
Tabel 4.7 Persentase Aspek Kecemasan.....	50
Tabel 4.8 Persentase Aspek Pemborosan .....	50
Tabel 4.9 Persentase Aspek Somatis .....	51
Tabel 4.10 Hasil Uji Data Empirik dan Hipotetik.....	51
Tabel 4.11 Kategori Penilaian Stres Akademik.....	53
Tabel 4.12 Frekuensi Kategori Stres Akademik.....	53
Tabel 4.13 Hasil Kategorisasi Stres Akademik.....	54
Tabel 4.14 Kategori Penilaian <i>Emotional Eating</i> .....	59
Tabel 4.15 Frekuensi Kategorisasi <i>Emotional Eating</i> .....	60
Tabel 4.16 Hasil Kategorisasi <i>Emotional Eating</i> .....	60
Tabel 4.17 Analisis Deskripsi Stres Akademik dan <i>Emotional Eating</i> .....	66
Tabel 4.18 Uji Normalitas Stres Akademik dan <i>Emotional Eating</i> .....	67
Tabel 4.19 Uji Linearitas.....	68
Tabel 4.20 Hasil Uji Korelasi.....	69

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Grafik Frekuensi Kategori Stres Akademik .....	59
Gambar 4.2 Grafik Frekuensi Kategori <i>Emotional Eating</i> .....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	
Lampiran 2 Lembar Validitas .....	
Lampiran 3 Skala Uji Coba Stres Akademik .....	
Lampiran 4 Hasil Aiken's V Stres Akademik .....	
Lampiran 5 Skoring Skala Stres Akademik.....	
Lampiran 6 Skoring <i>Emotional Eating</i> .....	
Lampiran 7 Jadwal Penelitian .....	
Dokumentasi penelitian.....	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah.**

Proses pendidikan di Perguruan Tinggi merupakan suatu kegiatan yang sedang dilakukan oleh seorang mahasiswa. Sehingga terjadi perubahan kebiasaan dalam proses belajar dan membuat banyak mahasiswa kesulitan untuk beralih karena tanggung jawabnya. Misalnya kemampuan untuk beradaptasi, kemampuan pemecahan masalah yang baik, partisipasi aktif dalam bidang akademik, hubungan positif dengan orang tua, dan kemandirian. Tidak hanya itu kehidupan akademik mahasiswa tidak hanya datang ke kampus menghadiri kelas, menyelesaikan tugas kuliah, ikut serta dalam ujian lalu kemudian lulus mendapatkan IPK yang tinggi. Tetapi masih banyak aktivitas lain yang termasuk dalam kegiatan akademis seperti bersosialisasi dan menyesuaikan diri sesama mahasiswa dengan karakter dan latar belakang yang berbeda, mengembangkan bakat dan minat melalui kegiatan-kegiatan non akademis jika individu melaksanakan semua kegiatan tersebut maka dapat menimbulkan kecemasan, kegugupan dan stress (Govaerst & Gregoire, 2004).

Seseorang dengan keadaan stres biasanya menyalurkannya dengan mengonsumsi makanan dengan jumlah lebih banyak dari biasanya, stres yang tidak terkendalikan mampu mengubah kebiasaan makan dan mengonsumsi makanan yang banyak sebagai suatu bentuk dari kompensasi diri. Kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa dapat mengarahkan mahasiswa untuk mencari strategi regulasi dalam merespon kondisi tersebut. Strategi yang dipakai dalam merespon suasana hati dan emosi salah satunya ialah dengan mengonsumsi makanan yang nantinya dapat mengarahkan mahasiswa ke dalam perilaku *emotional eating* (Macth & Simons, 2011). *Emotional eating* merupakan perilaku atau kebiasaan seseorang dalam mengonsumsi makanan secara berlebihan yang

disebabkan oleh suatu ingatan, perasaan dan keadaan dari seseorang tersebut.

Goldbacher, Grunwald, & LaGrotte (2012) mendefinisikan *emotional eating* sebagai perilaku makan secara berlebihan ketika timbul emosi atau perasaan negative seperti stress, kesedihan dan juga kebosanan sehingga *emotional eating* dapat diklasifikasikan menjadi empat aspek: marah, kecemasan, depresi dan somatis. Sejalan dengan pendapat Sudardo (Kustanti & Gori, 2019) bahwa *emotional eating* adalah emosi negatif yang mempengaruhi perilaku makan. Bennet (Gusni 2022) Dorongan seseorang untuk makan merupakan respon yang dilakukan dalam menanggapi emosi negatif yang muncul.

Menurut penelitian yang dilakukan Yunita Rachmah & Priyanti (2019) dinyatakan bahwa 76 responden dari mahasiswa tingkat akhir, diantaranya terdapat 48% yang mempunyai perilaku *emotional eating*. Trimawati & Wakhid (2018) juga melakukan penelitian yang mana terdapat 85% dari 366 responden pada mahasiswa dengan rentang usia 18-30th yang mempunyai *emotional eating* yang tinggi. Penelitian lain yang juga dilakukan oleh Gryzela & Ariana (2021) dari 198 mahasiswa perempuan dengan rentang usia 21-22th terdapat sebanyak 24,24% dengan kategori tinggi, 6,06% kategori sangat tinggi dan 37,88% dengan kategori sedang, yang mengalami perilaku *emotional eating*.

*Emotional eating* merupakan salah satu perilaku makan yang menggunakan makanan sebagai cara untuk mengatasi emosi. Konsumsi makanan yang dilakukan bertujuan untuk pengalihan perasaan sedih, marah, bosan, cemas atau menghilangkan stres yang dialami tanpa memedulikan lapar atau tidaknya seseorang dan cenderung memilih jenis makanan yang tidak sehat, tinggi gula, garam dan lemak. Beberapa studi memang menunjukkan adanya pengaruh makanan tinggi gula dan kalori memang memberi efek menenangkan, tetapi akan berdampak negatif terhadap kesehatan (Kemenkes RI, 2018).

Van Strien (Ramadhani & Mastuti, 2022). Menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara depresi dengan kenaikan berat badan. Pada penelitian ini, *emotional eating* menjadi mediator yang menghubungkan kedua konsep tersebut. Lazarevich, Camacho, & Velazquez (2015) mengemukakan bahwa makan adalah cara alami untuk memuaskan dan mengurangi emosi yang tidak menyenangkan, tanpa memerlukan alternatif lainnya. *Emotional eating* merupakan perilaku makan yang seseorang lakukan dalam menanggapi emosi negatif seperti kesepian, kesedihan, kecemasan maupun stres.

Mahasiswa seringkali dikatakan sebagai individu yang memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan populasi umum, dikarenakan dengan berbagai tuntutan tugas yang ada di Perguruan Tinggi mengharuskan mahasiswa untuk mampu mengelola diri dengan baik, mampu memahami permasalahan, menghadapi segala rintangan dan hambatan, serta tidak putus asa pada situasi yang ada, jika individu tidak dapat melaksanakannya dapat menimbulkan stres. Sejalan dengan pendapat Silverman (Primatanti 2022) stress merupakan reaksi tubuh terhadap perubahan yang membutuhkan respons, regulasi, dan atau adaptasi fisik, psikologis, dan emosional selain itu stress dapat berasal dari situasi, kondisi, pemikiran, yang menyebabkan frustrasi, kemarahan, kegugupan, dan kecemasan.

Menurut Sarafino (2010) Stres merupakan keadaan yang mengakibatkan adanya interaksi antara individu dengan lingkungan yang menyebabkan individu melihat perbedaan antara atau keadaan psikologis atau tuntutan fisik dengan tuntutan sosial. Stres terjadi ketika lingkungan yang diinginkan tidak sesuai dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem kehidupan sosial orang tersebut. *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2013 merupakan masalah kesehatan peringkat keempat di dunia. Sekitar 350 juta orang di seluruh dunia merasakan stres, menjadikannya kondisi yang umum. Pada tahun 2018, prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia di atas 15 tahun

meningkat menjadi 9,8% (sekitar 19 juta jiwa), naik dari 6% pada tahun 2013.

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2018), Provinsi Sumatera Barat peringkat keenam. Prevalensi tertinggi gangguan kesehatan mental emosional terjadi pada remaja berusia 15 tahun, yaitu sebesar 13,1%. Stres pada masa pendidikan mahasiswa dapat berdampak buruk, termasuk rendahnya prestasi akademik. Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh ketegangan-ketegangan dari faktor akademik sehingga menyebabkan distorsi pada kognitif individu serta mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku (Erindana 2021).

Stres akademik terjadi ketika ekspektasi akademik melebihi kemampuan seseorang. Menurut Busari, (2014) Stres akademik adalah suatu kondisi yang terjadi karena individu berhadapan dengan tuntutan yang dipersepsikan berlebihan dan tidak dapat diselesaikan dapat diklasifikasikan menjadi empat aspek yaitu: kognitif, afektif, behavioral, fisiologis. Sedangkan pendapat Robotham (2008) stres akademik merupakan sebuah situasi munculnya beberapa tekanan-tekanan terhadap mahasiswa selama menjalani perkuliahan. Tekanan-tekanan tersebut bisa terjadi saat mahasiswa menghadapi ujian, sedang beradaptasi dengan perubahan kehidupan perkuliahan, kondisi perbedaan bahasa yang digunakan, biaya perkuliahan, penilaian sosial, dan manajemen waktu.

Menurut Rahmawati (2012) stres akademik merupakan suatu kondisi atau keadaan di mana terdapat ketidaksesuaian antara kebutuhan lingkungan dengan sumber daya aktual yang tersedia pada siswa, sehingga menyebabkan mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Menurut Alvin (Purwati 2020) Stres akademik disebabkan oleh tuntutan yang berhubungan dengan persaingan akademik, kebutuhan untuk menunjukkan pencapaian dan kecemerlangan individu mungkin terasa membebani. Siswa sering mengalami stres karena ekspektasi tugas yang tinggi, persaingan, kegagalan, dan kurangnya hubungan dengan teman.

Sejalan dengan pendapat Desmita (Barseli 2017) Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh stresor akademik. Stres akademik merupakan sumber kecemasan siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau permasalahan yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran. Tekanan untuk maju dalam kelas, waktu belajar yang lama, menyontek, tugas yang banyak, menerima hasil tes, menentukan gelar atau pekerjaan, serta kecemasan menghadapi ujian dan manajemen stres. Stres akademik terjadi ketika siswa tidak mampu menjalankan tanggung jawab akademik dan menganggapnya sebagai gangguan.

Sejalan dengan penelitian yang lakukan Egananda Gryzela (2021) tentang Hubungan Antara Stres Dengan *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Perempuan Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Diperoleh hasil bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara Stress Dengan *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Perempuan Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Artinya semakin tinggi tingkat stress maka *emotional eating* semakin tinggi, begitupun sebaliknya jika tingkat stres rendah maka *emotional eating* semakin rendah.

Penelitian lainya yang dilakukan oleh Endriani Gusni (2022) tentang Stres Dan *Emotional Eating* Pada Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan. Diperoleh hasil bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara Stres Dan *Emotional Eating* Pada Mahasiswa S1Fakultas Keperawatan. Artinya semakin tinggi tingkat stress maka *emotional eating* semakin tinggi, begitupun sebaliknya jika tingkat stres rendah maka *emotional eating* semakin rendah.

Relevan dengan penelitian sebelumnya, penulis menemukan fenomena Stres Akademik dengan *Emotional Eating* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Diantaranya wawancara awal yang dilakukan pada 05 Maret 2024 dengan 3 mahasiswa yaitu salah satunya Mahasiswa yang berinisial NF yang berusia 21 tahun. N mengatakan bahwa "*Banyaknya tugas dari dosen sekaligus, bikin aku jadi tertekan hingga mengalami stres, apalagi*

*deadline-nya barengan. Mood jadi berantakan dan emosipun sulit dikontrol hal itu ngebuat aku pengen makan padahal aku ngga lagi lapar. Dan biasanya, aku pergi keluar beli makanan karna dengan makan aku ngerasa bisa meredakan tekanan dan memperbaiki mood. Saat stres, fokus untuk tugas pun hilang, jadi makanan favorit jadi cara untuk kembali tenang, tapi ma kak akhir-akhir ko batambah barek badan dek acok makan tu kak heheh”.*

Mahasiswi berinisial FRM berusia 22 tahun mengatakan “*Setiap kali pulang dari bimbingan, aku merasa tidak suka diganggu, termasuk oleh teman kos. Bahkan jika ditanya tentang hasil bimbingan lebih cenderung menjawab dengan ketus atau bahkan memilih diam. Aku sangat sensitif, sehingga mood saya menjadi berantakan dan emosi meluap. Dengan kondisi seperti itu aku butuh waktu sendiri untuk mengatasi emosi dan memperbaiki mood, sehingga membuat saya jadi makan stok cemilan yang disimpan padahal keadaanya sedang tidak lapar. Setelah menikmati makanan tersebut, mood saya mulai membaik dan emosi pun reda. Ini memungkinkan saya untuk kembali berinteraksi dengan teman kos dan menyelesaikan revisi”.*

Mahasiswi berinisial YP berusia 21 tahun “*Saat dosen memberikan banyak tugas—misalnya bikin resume dan tugas tambahan yang harus dikumpulkan besok—moodku langsung anjlok. Rasanya seperti beban berat yang bikin kepala mumet dan pusing. Ketika itu terjadi, aku cenderung ngajak teman-teman untuk keluar beli makanan atau camilan, meskipun sebenarnya nggak lapar. Entah kenapa, saat emosi lagi nggak stabil, keinginan untuk jajan itu muncul. Setelah jajannya habis, moodku biasanya jadi lebih baik, dan baru deh aku bisa mulai ngerjain tugas dengan lebih focus, aku berat badanku nambah gara-gara sering maka bahkan muka ku akhir-akhir ini berjerawat”.*

Berdasarkan hasil wawancara di atas, maka diperoleh informasi bahwa terdapat beberapa mahasiswa yang cenderung melepaskan emosi negatifnya dengan cara mengomsumsi makanan. Berdasarkan latar

belakang masalah di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul “**Hubungan Antara Stres Akademik Dengan *Emotional Eating* Pada Mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar**”

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, permasalahan yang terungkap dalam latar belakang, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini terkait dengan fenomena di latar belakang adalah:

1. Hubungan antara stress akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar
2. Hubungan kondisi fisik dengan *emotional eating* mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar
3. Hubungan suasana hati dengan *emotional eating* mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar
4. Hubungan faktor bawaan dengan *emotional eating* mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar

#### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka peneliti membatasi pengkajian yang akan diteliti pada Hubungan Antara Stress Akademik dengan *Emotional Eating* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Apakah ada Hubungan Antara Stres Akademik dengan *Emotional Eating* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan Antara Stres Akademik dengan *Emotional Eating* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar

### **F. Manfaat dan Luaran Penelitian**

Berdasarkan latar belakang, rumusan maslaah, tujuan penelitian sebelumnya. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis.

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu sumbangan ilmiah yang berguna dan dapat memperluas serta memperkaya dunia ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi. Khususnya pada psikologi pendidikan, psikologi sekolah, dan juga psikologi sosial.

#### 2. Luaran Penelitian

Luaran penelitian ini yaitu untuk menghasilkan artikel yang dapat diterbitkan pada jurnal ilmiah Nasional/Internasional atau dipresentasikan pada forum Nasional/Internasional tentang Hubungan Antara Stres Akademik dengan *Emotional Eating* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

### **G. Defenisi Operasional**

*Emotional Eating* menurut Goldbacher, Grunwald, & LaGrotte (2012) mendefenisikan *emotional eating* sebagai perilaku makan secara berlebihan ketika timbul emosi atau perasaan. *Emotional Eating* yang peneliti maksud ialah kegiatan yang dilakukan seseorang dalam mengonsumsi makanan maupun minuman secara berlebihan yang dipicu oleh emosi yang sedang dirasakan dari seseorang tersebut, yang meliputi: meredam emosi dan respon terhadap emosi.

**Stres Akademik** menurut Busari (2014) Stres akademik adalah suatu kondisi yang terjadi karena individu berhadapan dengan tuntutan

yang dipersepsikan berlebihan dan tidak dapat diselesaikan. Stress akademik yang peneliti maksud ialah kondisi yang mana individu mengalami tekanan yang berat melebihi batas kemampuan sendiri, yang meliputi: kognitif, afektif, behavioral dan fisiologis

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. *Emotional Eating***

###### **a. Pengertian *emotional eating***

Emosi dalam diri individu dapat berpengaruh pada perilaku makan, preferensi makanan yang dipilih dan juga kecepatan makan yang berbeda dengan jenis yang berbeda. Banyak dari fenomena makan yang berlebihan bukan karena merasa lapar melainkan karena pengaruh emosi dari dalam tubuh, hal ini disebut dengan istilah *emotional eating*. Goldbacher, Grunwald, & LaGrotte (2012) mendefinisikan *emotional eating* sebagai perilaku makan secara berlebihan ketika timbul emosi atau perasaan negatif. *Emotional eating* secara operasional didefinisikan sebagai perilaku makan secara berlebihan ketika mahasiswa sedang merasakan emosi negatif, seperti rasa cemas, frustrasi, depresi, putus asa, tertekan, kesepian, dan bosan.

Van Strien (1986) mendefinisikan *emotional eating* sebagai konsumsi makanan yang dilakukan akibat adanya emosi negatif. *Emotional eating* juga dapat dijelaskan sebagai suatu disfungsi regulasi emosi dimana individu merasakan kenyamanan sesaat ketika mengkonsumsi makanan setelah mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan (Arrigo, 2007). *Emotional eating* dapat terjadi dikarenakan untuk mengurangi rasa perasaan tidak nyaman dan juga untuk memperbaiki suasana hati yang disebabkan oleh stress walaupun bukan karena lapar (Wakhid & Trimawati, 2018). *Emotional eating* didefinisikan sebagai tanggapan individu terhadap stres atau coping stress yang tidak efektif yang ditunjukkan dengan perilaku makan lebih dari kebutuhan dan dikaitkan dengan peningkatan berat badan (Lazarevich, dkk., 2015).

Dari beberapa definisi diatas, dapat diperoleh kesimpulan bahwa *emotional eating* merupakan perilaku makan dimana individu tersebut mengkonsumsi makanan atau minuman secara berlebihan sebagai respon terhadap emosi negatif dan ini dilakukan sebagai bentuk *coping strategy* individu untuk memperbaiki suasana hati dan meminimalkan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh emosi negatif tadi

#### **b. Aspek-Aspek *Emotional Eating***

Untuk mengukur *emotional eating* pada penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur *Emotional Eating Scale (EES)* yang telah dikembangkan oleh Goldbacher, Grunwald, dan LaGrotte (2012). yang terdiri empat dimensi yaitu:

##### 1) *Anger* (marah)

Perasaan negatif yang didalamnya terdapat indikator *angry* (marah), *jealous* (cemburu), *furious* (geram), *irritated* (tertanggung), *resentful* (penuh kebencian), dan *rebellious* (memberontak).

##### 2) *Anxiety* (cemas)

Perasaan negatif yang didalamnya terdapat indikator *worried* (kecemasan), *upset* (kecewa), *frustrated* (frustasi), dan *nervous* (gugup).

##### 3) Depresi

Perasaan negatif yang didalamnya terdapat indikator yaitu *lonely* (kesepian), *inadequate* (canggung), *blue* (murung), *discouraged* (patah semangat), *bored* (bosan), *guilty* (merasa bersalah), *helpless* (tidak berdaya), *confused* (bingung), dan *sad* (sedih).

##### 4) Somatis

Perasaan negatif yang didalamnya terdapat indikator *jittery* (gelisah), *shaky* (terguncang), *on edge* (merasa tersudutkan), *uneasy* (tidak nyaman), *excited* (gempar), *worn out* (lelah).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat aspek/ dimensi dari *emotional eating* yaitu Marah (*Anger*) mencakup perasaan negatif seperti marah, cemburu, geram, terganggu, penuh kebencian, dan memberontak. Cemas (*Anxiety*) mencakup perasaan seperti cemas, kecewa, frustrasi, dan gugup. Depresi mencakup perasaan negatif seperti kesepian, canggung, murung, patah semangat, bosan, merasa bersalah, tidak berdaya, bingung, dan sedih. Somatis mencakup perasaan seperti gelisah, terganggu, merasa tersudutkan, tidak nyaman, gempar, dan lelah.

**c. Ciri-ciri *emotional eating***

*Emotional eating* adalah kebiasaan makan yang dipicu oleh emosi, bukan karena rasa lapar fisik. Terdapat ciri-ciri *emotional eating* menurut gavin (siadari 2023) diantaranya yaitu:

1) Makan saat tidak lapar

Orang yang mengalami *emotional eating* cenderung makan meskipun tidak merasa lapar. Makanan dimakan sebagai cara untuk mengatasi perasaan atau emosi.

2) Makan untuk meredakan stres atau emosi negatif:

Makan digunakan sebagai pelarian atau cara untuk mengatasi perasaan seperti stres, cemas, marah, atau sedih, bukan untuk memenuhi kebutuhan fisik tubuh.

3) Makan berlebihan (*binge eating*)

Sering kali, seseorang makan dalam jumlah yang sangat banyak dalam waktu singkat. Ini bisa terjadi meskipun perut sudah kenyang.

4) Makan makanan tertentu yang "menghibur"

Orang dengan *emotional eating* sering memilih makanan yang memberikan kenyamanan, seperti makanan manis (seperti coklat), camilan gurih, atau makanan berlemak tinggi.

5) Mengabaikan rasa kenyang.

Setelah makan, seseorang mungkin terus makan meskipun tubuh sudah memberi sinyal kenyang, hanya karena ingin mengatasi perasaan emosional.

6) Perasaan bersalah setelah makan

Setelah makan berlebihan, mereka sering merasa menyesal atau bersalah atas apa yang telah dimakan, tetapi perasaan tersebut tidak mengatasi masalah emosional yang mendasarinya.

7) Makan pada waktu yang tidak biasa

Kebiasaan makan pada waktu yang tidak tepat, seperti makan tengah malam atau makan setelah makan malam, sering kali menjadi tanda dari emotional eating.

8) Makan sembunyi-sembunyi atau dalam diam

Beberapa orang dengan emotional eating mungkin makan secara tersembunyi, merasa malu atau cemas jika orang lain tahu berapa banyak atau apa yang mereka makan.

9) Menggunakan makanan untuk mengalihkan perhatian Seseorang yang mengalami emotional eating cenderung makan untuk mengalihkan perhatian dari masalah atau perasaan negatif yang sedang mereka alami.

10) Tidak menikmati makanan

Ketika makan secara emosional, orang sering tidak benar-benar menikmati makanan. Mereka lebih fokus pada bagaimana makanan bisa memberi rasa nyaman atau melepaskan stres, bukan pada rasa atau pengalaman makan itu sendiri.

11) Perubahan berat badan yang fluktuatif

Karena makan berlebihan, orang dengan kebiasaan emotional eating sering mengalami kenaikan atau penurunan berat badan yang tidak stabil.

12) Mengaitkan makanan dengan kebahagiaan

Makanan dianggap sebagai cara untuk merasa lebih baik atau bahagia, meskipun perasaan positif itu hanya sementara.

13) Jika ciri-ciri ini sering muncul dalam kehidupan sehari-hari, bisa jadi seseorang mengalami emotional eating, dan penting untuk mencari cara yang lebih sehat dalam mengatasi perasaan tersebut, seperti berbicara dengan seorang profesional atau menemukan cara lain untuk menenangkan diri.

**d. Faktor penyebab *emotional eating***

*Emotional eating* merupakan respon negatif yang dilakukan individu dalam mengkonsumsi makanan dan minuman secara berlebihan sehingga terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya *emotional eating* menurut Gavin (Siadari 2023) diantaranya yaitu:

1) Stres.

Seseorang yang mengalami stres, misalnya muncul, perasaan kacau, hormon stres meningkat, yakni hormon kortisol. Hormon kortisol merangsang keinginan untuk merasakan makanan manis, asin dan makanan yang memiliki kandungan lemak tinggi akan memberikan energi serta kegembiraan.

2) *Stuffing Emotion*

Makan adalah metode untuk sementara mengurangi perasaan tidak menyenangkan seperti kesedihan, kemarahan, kecemasan, rasa malu, dan kebencian. Mengonsumsi makanan akan mengambil alih pikiran seseorang.

3) Kebosanan atau Perasaan Hampa

Makanan adalah cara untuk memuaskan hasrat mulut dan waktu, selain itu dapat untuk menghilangkan rasa bosan dan mengisi waktu kosong.

#### 4) Kebiasaan Masa Kanak-kanak

Kebiasaan pada kanak-kanak dapat berpengaruh, misalnya saat nilai bagus yang didapatkan oleh seorang anak agar semangat selalu diberikannya permen atau cokelat. Apabila sedih atau stres selalu diberi cokelat. Emosional yang mendasari kebiasaan ini seringkali bertahan sampai individu tersebut dewasa.

#### 5) Pengaruh Sosial

Makan bersama orang lain merupakan cara untuk menghilangkan stres, hal itu juga dapat mengakibatkan makanan yang dikonsumsi berlebih. Dikarenakan terdapat makanan yang tersedia atau karena ada orang lain yang sedang makan, pikiran seorang individu menjadi teralih dan terus makan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab *emotional eating* diantaranya adalah stress, *stufing emotion*, perasaan hampa atau kebosanan, kebiasaan masa kanak-kanak dan juga pengaruh sosial.

#### e. Dampak *emotional eating*

Rohmah (2022) menyatakan apabila seseorang mengalami stres yang tidak sehat maka akan berakibat pada perilaku *emotional eating* yang berdampak buruk pada kesehatan. Konsumsi makanan yang berlebihan dapat menyebabkan indeks masa tubuh yang tinggi, peningkatan berat badan jangka panjang, pra-diabetes dan diabetes, obesitas dan stress yang disebabkan oleh kenaikan berat badan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *emotional eating* memiliki dampak buruk pada kesehatan seperti terjadinya diabetes dan pra-diabetes, obesitas, indeks masa tubuh dan peningkatan berat badan jangka Panjang.

## 2. *Stres Akademik*

### a. *Pengertian stres akademik*

Stres yang terjadi dilingkungan sekolah maupun pendidikan dinyatakan sebagai stres akademik. Stress akademik merupakan suatu keadaan atau kondisi dimana terjadi ketidaksesuaian antara sumber daya aktual yang dimiliki dengan tuntutan lingkungan sehingga semakin terberatkan oleh berbagai tuntutan dan tekanan. Menurut Busari (2014) Stres akademik adalah suatu kondisi yang terjadi karena individu berhadapan dengan tuntutan yang dipersepsikan berlebihan dan tidak dapat diselesaikan. namun selain itu pengertian stres pada umumnya adalah suatu kondisi tertekan karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima oleh individu dengan kemampuan untuk mengatasinya. Robotham (2008) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan sebuah situasi dimana munculnya beberapa tekanan terhadap mahasiswa selama masa kuliah. Stres dapat berdampak positif yang dapat memungkinkan individu untuk merespon secara efektif dalam keadaan emergensi.

Adapaun stres akademik pada mahasiswa dapat terlihat dari beberapa reaksi fisik maupun psikis seperti sakit perut, mudah lelah, otot tegang, sakit kepala, sering buang air kecil, berkeringat dingin, pikiran akcau, pelupa, tidak punya tujuan hidup, berfikir negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, sulit berkonsentrasi dll. Sedangkan reaksi emosi seperti mudah marah, panik, kecewa, tidak ada rasa humor, gelisah, merasa ketakutan.

Sedangkan menurut Desmita (2014) stres akademik adalah ketegangan emosional yang muncul dari pengalaman kehidupan yang berkaitan dengan akademik yang memunculkan reaksi-reaksi biologis dan psikologis yang berdampak pada prestasi akademik.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan kondisi dimana individu, khususnya mahasiswa, merasa tertekan akibat ketidaksesuaian antara tuntutan akademik yang

diterima dengan kemampuan untuk menghadapinya. Stres ini dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti beban tugas yang berlebihan, tekanan untuk mencapai prestasi, atau tantangan dalam kehidupan kampus. Gejala stres akademik dapat terlihat dalam bentuk reaksi fisik seperti sakit kepala, kelelahan, atau gangguan pencernaan, serta reaksi psikologis seperti kecemasan, kebingungan, dan penurunan motivasi. Meskipun stres akademik sering dipandang negatif, dalam beberapa kasus, stres dapat memberikan dampak positif jika individu mampu mengelolanya dengan baik dan meresponsnya secara efektif. Namun, apabila tidak dikelola dengan baik, stres ini dapat berpengaruh negatif pada prestasi akademik dan kesehatan mental mahasiswa.

#### **b. Aspek Stres Akademik**

Menurut Busari, (2014) Stres akademik adalah suatu kondisi yang terjadi karena individu berhadapan dengan tuntutan yang dipersepsikan berlebihan dan tidak dapat diselesaikan, mahasiswa yang sedang mengalami stres dapat dilihat dari beberapa aspek dapat dilihat dari beberapa aspek diantaranya yaitu:

##### 1) Kognitif

Aspek kognitif merupakan keadaan stres yang diakibatkan kesulitan memusatkan perhatian dalam proses belajar dan memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Seperti sulit berkonsentrasi, kebingungan, serta performansi pengumpulan tugas-tugas yang buruk, mudah lupa dan munculnya pikiran yang tidak biasa.

##### 2) Afektif

Aspek afektif merupakan perasaan yang negatif dan percaya diri yang rendah akibat stres. Seperti emosi yang tidak terkontrol, sedih, kecemasan, ketakutan, mudah marah, sedih yang mendalam, tertekan, merasa ragu-ragu, merasa malu, kemampuan atau potensi yang dimiliki rendah, sehingga merasa tidak mampu untuk memenuhi tuntutan akademik

### 3) Behavioral

Aspek perilaku merupakan sebuah respon yang muncul pada saat mengalami stres sehingga timbulnya tingkah laku yang berbeda, sebagai contoh individu yang sebelumnya mudah bersosialisasi menjadi menarik diri dari lingkungannya, yang biasanya tidak pernah berbohong menjadi sering bohong.

### 4) Fisiologis

Aspek fisiologis adalah aspek yang muncul sebagai tanggapan stres yang berupa fisik, hal ini dapat berupa sakit perut, sakit kepala, sesak nafas dan juga nyeri dibagian dada yang disebabkan oleh stres yang dialami oleh individu.

Pendapat lain dikemukakan oleh Hardjana () yang menyebut aspek-aspek stress akademik antara lain:

- b. Fisikal, yaitu terjadinya gangguan ringan secara biologis yaitu seperti sakit kepala, pusing, susah tidur, sakit punggung, sulit buang air besar, gatal-gatal, urat tegang, gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi, banyak berkeringat, selera makan berubah, lelah, banyak melakukan kesalahan dalam kerja dan hidup
- c. Emosional, yaitu terjadinya gangguan secara emosional, seperti hadirnya perasaan cemas, sedih, depresi, mudah menangis, mood berubah-ubah cepat, gugup, harga diri turun, merasa tidak aman, mudah tersinggung, marah-marah, mudah bermusuhan, emosi *mongering*, *burnout*.
- d. Intelektual, yaitu terjadinya permasalahan seperti sulit untuk berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, kehilangan rasa rumor.
- e. Interpersonal, yaitu mengenai hubungan individu dengan orang lain, permasalahan seperti kehilangan kepercayaan kepada

orang lain, mudah menyalahkan orang lain, menyerang orang dengan kata-kata, mendiamkan orang lain.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek stress akademik menurut Busari (2014) antara lain aspek kognitif, aspek afektif, aspek fisiologis dan aspek behavioral dan adapun aspek lain diantaranya yaitu fisik, emosional, intelektual dan interpersonal.

### **c. Faktor penyebab stres akademik**

Stress akademik merupakan suatu keadaan atau kondisi dimana terjadi ketidaksesuaian antara sumber daya aktual yang dimiliki dengan tuntutan lingkungan sehingga semakin terberat oleh berbagai tuntutan dan tekanan

Menurut Puspita sari (2013) terdapat faktor dalam dan faktor luar yang menjadi penyebab terjadinya stres akademik, faktor dalam yang menjadi penyebab terjadinya stres akademik yaitu:

- 1) Faktor internal yang menjadi penyebab stres akademik
  - a) Pola pikir

Pola pikir yaitu seseorang yang beranggapan bahwa mereka tidak mampu mengelola situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar bahwa kendali ia dapat melakukan sesuatu maka semakin kecil kemungkinan stres yang akan di alami.

- b) Kepribadian

Kepribadian yaitu ketika seseorang mampu menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres seseorang yang optimis biasanya akan lebih kecil ketimbang seseorang yang sifatnya pesimis.

- c) Keyakinan

Keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri sendiri yang memiliki peran penting dalam menginterpretasikan keadaan yang ada di sekitar. Penilaian

yang diyakini individu mampu merubah pola pikirnya terhadap hal-hal bahkan dalam waktu yang lebih panjang dapat membawa stres secara psikologis.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwasanya terdapat faktor internal yang dapat mempengaruhi stres akademik yang terdiri dari pola pikir, kepribadian dan juga keyakinan

2) Faktor eksternal yang menjadi penyebab terjadinya stres akademik

a) Pelajaran lebih padat

Pelajaran lebih padat yaitu sistem pendidikan dalam kurikulum standarnya semakin lebih tinggi dan juga penjurusan pada sekolah tingkat menengah atas. Sehingga mengakibatkan persaingan yang semakin ketat, bertambahnya jam belajar dan peningkatan beban belajar bagi siswa.

b) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Tekanan untuk berprestasi tinggi yaitu tekanan yang datang dari orang tua, guru, tetangga, teman sebaya dan bahkan diri sendiri. Untuk berprestasi dengan baik dalam belajar dan ujian-ujian mereka.

c) Dorongan status sosial

Dorongan status sosial yaitu pendidikan sering kali digunakan sebagai ukuran status sosial. Orang-orang yang mempunyai kualifikasi akademik yang tinggi akan lebih dihormati masyarakat dibandingkan tingkat pendidikan yang lebih rendah, siswa yang tidak berprestasi sering kali dianggap sebagai pembuat masalah, dimarahi orang tua, cenderung ditolak oleh guru dan bahkan diabaikan oleh temanya.

d) Orangtua saling berlomba

Orangtua saling berlomba yaitu pada kalangan orangtua yang lebih kaya akan informasi dan juga terdidik, sehingga

timulnya persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang mempunyai kemampuan dalam berbagai aspek. Apalagi dengan perkembangan pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas musik, seni rupa, balet dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpintar, terpandai dan multitalenta.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwasanya terdapat faktor eksternal yang mempengaruhi stress akademik terdiri dari pelajaran yang lebih padat, dorongan status sosial, berprestasi tinggi dan orangtua yang saling berlomba.

#### **d. Ciri-ciri Stres Akademik**

Beberapa tanda atau gejala yang dapat menunjukkan bahwa seseorang mengalami stres akademik adalah:

- 1) Kecemasan Berlebihan: Merasa cemas atau khawatir tentang ujian atau tugas yang datang, bahkan jika tidak ada alasan konkret.
- 2) Perubahan Emosional: Mudah marah, frustrasi, atau merasa tertekan akibat beban akademik.
- 3) Kesulitan Fokus: Mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi atau mengingat informasi karena tekanan.
- 4) Gangguan Tidur: Sulit tidur atau tidur berlebihan akibat kecemasan.
- 5) Kelelahan Fisik dan Mental: Merasa kelelahan meskipun sudah cukup tidur atau merasa tidak memiliki energi untuk belajar.
- 6) Penurunan Kinerja Akademik: Nilai menurun atau merasa tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik.
- 7) Menghindari Tugas: Cenderung menunda-nunda tugas (prokrastinasi) karena rasa takut atau cemas.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa stres akademik dapat memengaruhi banyak aspek kehidupan seorang pelajar, baik fisik, emosional, maupun kognitif. Beberapa tanda yang menunjukkan seseorang sedang mengalami stres akademik antara lain kecemasan berlebihan tentang tugas atau ujian, perubahan emosional seperti mudah marah atau merasa tertekan, kesulitan dalam berkonsentrasi, gangguan tidur, serta kelelahan fisik dan mental meskipun sudah cukup tidur. Selain itu, stres juga dapat menyebabkan penurunan kinerja akademik dan kecenderungan untuk menunda-nunda tugas karena rasa takut atau cemas. Oleh karena itu, penting untuk mengenali tanda-tanda ini agar bisa mengatasi stres dengan cara yang sehat, seperti manajemen waktu yang baik, beristirahat dengan cukup, dan mencari dukungan jika diperlukan.

#### **e. Gejala Stres Akademik**

Terdapat beberapa gejala dari stress akademik. Terdapat empat gejala stress akademik menurut Hardjana (2022), yaitu:

- Fisik: berkeringat, kenaikan tekanan darah, kesulitan untuk tidur dan buang air besar, sakit kepala
- Emosional: mudah merasa sedih, depresi dan marah, mood yang mudah berubah dengan cepat, serta terjadi burn out
- Intelektual: sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja
- Interpersonal: kesulitan bersosialisasi, hilang kepercayaan, tidak mau disalahkan.
- Penurunan Sistem Kekebalan Tubuh: Stres dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, membuat seseorang lebih rentan terhadap penyakit.

- Gangguan Tidur: Insomnia atau kualitas tidur yang buruk yang dapat mengganggu kesejahteraan tubuh secara keseluruhan.
- Masalah Kardiovaskular: Stres yang berlebihan bisa menyebabkan tekanan darah tinggi dan masalah jantung.
- Gangguan Pencernaan: Stres dapat memengaruhi pencernaan, menyebabkan gangguan seperti sakit perut atau sindrom iritasi usus besar (IBS).
- Kecemasan dan Depresi: Stres yang kronis dapat meningkatkan risiko kecemasan dan depresi. Perasaan kewalahan dan tidak mampu mengatasi beban akademik dapat menyebabkan gangguan emosional.
- Gangguan Perilaku: Kebiasaan seperti makan berlebihan atau kebiasaan merokok dapat berkembang sebagai cara untuk mengatasi stres.
- Penurunan Konsentrasi: Stres yang berlarut-larut dapat memengaruhi kemampuan berpikir, membuat seseorang lebih sulit berkonsentrasi dan mengingat informasi.
- Penurunan Nilai: Stres yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan konsentrasi dan kinerja yang menurun.
- Peningkatan Prokrastinasi: Stres dapat menyebabkan kecenderungan untuk menunda pekerjaan yang pada akhirnya meningkatkan beban tugas dan memperburuk stres.
- Kehilangan Motivasi: Stres dapat membuat seseorang kehilangan semangat untuk belajar, yang pada akhirnya dapat berdampak pada pencapaian akademik.

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa Stres akademik dapat muncul berupa berkeringat, kesulitan tidur dan serta sakit kepala. Secara emosional, individu yang mengalami stres sering merasa sedih, depresi, dan dapat mengalami perubahan mood yang cepat, bahkan mengalami burn out. Dari segi intelektual, stres menyebabkan kesulitan dalam berkonsentrasi,

mudah lupa. Selain itu, secara interpersonal, stres akademik dapat menghambat kemampuan seseorang untuk bersosialisasi, mengurangi kepercayaan diri, dan membuat mereka enggan berinteraksi dengan orang lain.

f. **Dampak Stres Akademik**

Dampak stres menurut Goff dan menurut Thoresen, & Plante (Ambarwati 2019) antara lain :

- 1) Peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Bahkan yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, dan kemampuan akademik
- 2) Beban stres yang dirasa berat juga dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif, seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya (NAPZA)
- 3) Malas untuk mengerjakan revisian dari dosen
- 4) Mahasiswa mengalami kemunduran dalam kelulusan atau lulus tidak tepat waktu sehingga, mendapat konversi dari pihak universitas.
- 5) Berpengaruh terhadap kecemasan dan depresi
- 6) Keinginan untuk bunuh diri
- 7) Pola hidup yang buruk
- 8) Gangguan pola tidur
- 9) Sakit kepala
- 10) Perasaan tidak berdaya

Sedangkan dampak positif dari stres akademik menurut Smeltzer & Bare (Ambarwati 2019) yaitu peningkatan kreativitas dan memicu pengembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu. Stres tetap dibutuhkan untuk pengembangan diri mahasiswa

menjadikan lebih giat dalam menyelesaikan tugas akhir karena ingin lulus tepat waktu.

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa dampak stres akademik dapat menurunkan kemampuan akademik, memicu perilaku negatif (merokok, alkohol, penyalahgunaan NAPZA), kemalasan, keterlambatan kelulusan, serta gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan bahkan pemikiran bunuh diri. Stres juga dapat menyebabkan pola hidup buruk, gangguan tidur, sakit kepala, dan perasaan tidak berdaya.

## **B. Hubungan Stes Akademik Dengan Emotional Eating**

*Emotional eating* dianggap sebagai perilaku makan yang muncul akibat adanya emosi negatif ataupun stress yang dirasakan oleh seseorang dan biasanya terjadi ketika seseorang mengelola emosinya atau pelampiasan yang mengarah pada makanan. Benett, Grenee dan Barcot (Rachmah & Priyanti 2019) menjelaskan *emotional eating* sebagai fenomena yang mana emosi negatif mampu mempengaruhi tingkah laku makan atau dapat dikatakan sebagai praktik mengomsumsi makanan untuk menanggapi emosi negatif. *Emotional eating* merupakan perilaku atau kebiasaan makan dengan jumlah berlebih dan cenderung memilih jenis makanan yang tidak sehat, tinggi gula, garam dan lemak yang disebabkan oleh emosi dan bukan karena lapar sehingga dapat berdampak buruk pada kesehatan (Lazaverich et, al. 2015). *Emotional eating* merupakan perilaku makan yang seseorang lakukan dalam menanggapi emosi negatif seperti kesepian, kesedihan, kecemasan maupun stress.

Stress dapat menjadi penyebab terjadinya perilaku *emotional eating* dan terbukti dapat menimbulkan perubahan pada tingkah laku makan yang dilakukan oleh seseorang, yang mana makan menjadi bentuk kompensasi diri yang dilakukan seseorang untuk menghilangkan stress. Marks (Fitri Feliana 2019) mengungkapkan stress merupakan kondisi ketika seseorang berada dalam situasi yang penuh dengan tekanan dan

merasa tidak sanggup mengatasi tuntutan yang dihadapi. Stres yang dirasakan oleh mahasiswa terutama mahasiswa tahun pertama diakibatkan karena adanya tuntutan serta tanggung jawab terkait dengan akademik.

Rahmawati (2012) mengungkapkan bahwa stres akademik merupakan suatu keadaan ataupun kondisi dimana terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya actual yang dimiliki seseorang sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Wilks (Fitri Feliana 2019) Mendefinisikan stres akademik sebagai hasil kombinasi antara kemampuan menyesuaikan diri seseorang yang rendah dengan tuntutan akademis yang tinggi. Stress akademik merupakan keadaan seseorang yang mengalami tekanan yang bersumber dari penilaian dan persepsi mahasiswa tentang stresor akademik.

Alvin (Gatari, 2020) mendefinisikan stres akademik sebagai stres yang disebabkan oleh tekanan-tekanan dari meningkatnya persaingan akademik untuk menunjukkan keberhasilan dan keunggulan individu, yang menyebabkan orang merasa terbebani oleh tuntutan dan tekanan. (Nurmaliyah, 2014) Stres akademik merupakan stres yang diakibatkan oleh kekacauan dari faktor akademik sehingga bertolak belakang dengan kognitif individu dan juga mempengaruhi emosi, fisik dan tingkah laku.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Miosan Tasadeva Azalea 2023) yang meneliti tentang Hubungan Antara Stres dengan *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Perempuan Yang Sedang Mengerjakan Skripsi hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat ada hubungan antara stres dan *emotional eating* pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat stress maka semakin tinggi *emotional eating*.

Sebagaimana hasil penelitian (Nadhilah 2023) yang meneliti tentang Pengaruh Stres Terhadap Perilaku *Emotional Eating* Pada Mahasiswa hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat ada pengaruh antara stres terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat stress maka semakin tinggi

perilaku *emotional eating*, begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat stress maka semakin rendah perilaku *emotional eating*.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa. stres akademik dapat menjadi penyebab terjadinya perilaku *emotional eating*. Stres yang tidak terkendalikan dapat mengubah kebiasaan makan dan mengonsumsi makanan sebagai bentuk kompensasi diri, seseorang yang melakukan *emotional eating* kerap beralasan jika makanan dapat menjadi salah satu solusi yang mudah dijangkau dan menganggap jika hal tersebut bukan sesuatu yang berbahaya justru sebagai sesuatu yang dapat membuat diri merasa sedikit lebih tenang terlebih ketika mengalami stres.

### C. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Rahim (2022) dalam penelitiannya dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian *Emotional Eating* Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Seni Rupa Dan Desain Universitas Trisakti Jakarta Saat Pandemi Covid-19” dengan variabel yang diteliti yaitu stres dan *emotional eating*. Hasil penelitian Renna Noviera Rahim menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara stres dengan *emotional eating* yang dibuktikan dengan hasil analisis uji Spearman Correlation didapatkan nilai  $r = 0,328$  dengan nilai  $p\text{-value} = 0,001$ . Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi *emotional eating* begitu juga sebaliknya semakin rendah stress akademik maka semakin rendah *emotional eating*.

Persamaan penelitian Rahim dengan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan variabel stress akademik dan *emotional eating*. Sedangkan perbedaannya yaitu teknik penelitian pada penelitian Rahim menggunakan teknik *consecutive sampling* sedangkan penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*, pengukuran tingkat stres diukur melalui kuesioner *PSS (perceived stress scale)*, sedangkan peneliti menggunakan skala ademi uji korelasi *Product Moment Pearson* dan subjek pada penelitian Rahim mahasiswa tingkat akhir Universitas Trisakti Jakarta Fakultas Seni Rupa dan Desain sedangkan

subjek penelitian ini pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar

2. Rachmah (2019) dalam penelitiannya yang berjudul “Gambaran *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi *Go-Food* Di Jakarta”. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa 85.5% yang mengalami *emotional eating*. Kolerasi bersifat positif yang berarti semakin tinggi stres maka semakin tinggi *emotional eating* begitu juga sebaliknya semakin rendah stress maka semakin rendah *emotional eating*. Persamaan penelitian Rachmah (2019) dengan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan variabel *emotional eating* dan sama-sama menggunakan teori Goldbacher, Grunwald, dan LaGrotte (2012) yang disebut dengan *Emotional Eating Scale (EES)*. Terdapat empat dimensi dalam alat ukur ini, yaitu *anger*, *anxiety*, *depression*, dan *somatic*. Sedangkan perbedaannya yaitu pada penelitian Rachmah subjek yang di gunakan adalah mahasiswa pengguna aplikasi *go-food* di jakarta, sedangkan peneliti menggunakan subjek mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar.
  
3. Rohmah (2022) dalam penelitiannya yang berjudul “Stres Dan Perilaku *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Universitas Semarang”. Hasil penelitian yang dilakukan terdapat 110 responden mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017-2018 yang di tetapkan dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. terdapat 58 dari 10 yang mengalami *emotional eting* tinggi dan 52 dari 110 yang mengalami *emotional eating* rendah Data dianalisis dengan menggunakan uji chi-square ( $p=0,048$ ), maka dapat di artikan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan perilaku *emotional eating*. Semakin tinggi stres maka semakin tinggi *emotional eating* begitu juga sebaliknya semakin rendah stress akademik maka semakin rendah *emotional eating*. Persamaan penelitian Rohmah dengan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan variabel stress akademik dan *emotional eating*. Sedangkan perbedaannya yaitu

teknik penelitian pada penelitian Rohmah menggunakan teknik *cross sectional*, sedangkan penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*, dan subjek pada penelitian Rohmah mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Semarang sedangkan subjek penelitian ini pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

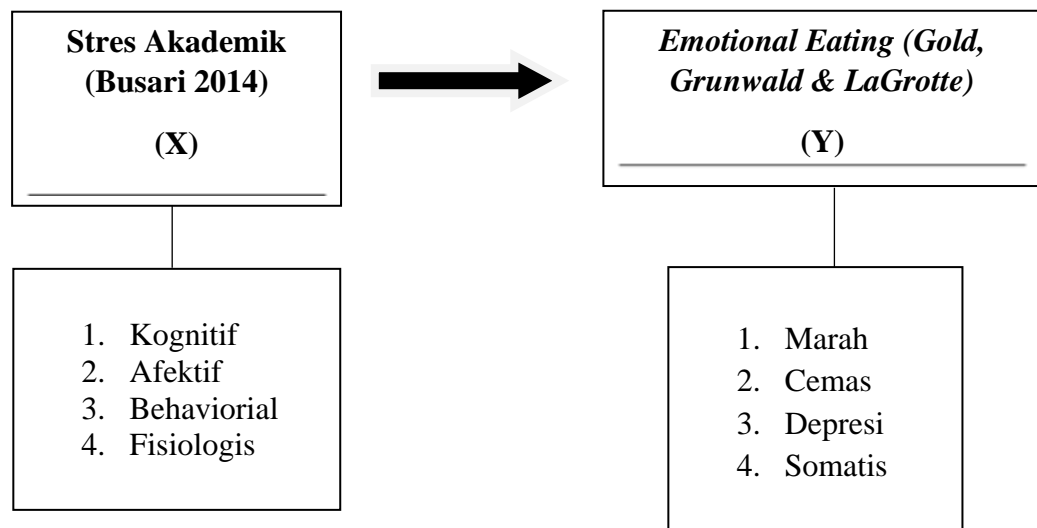
4. Abdillah (2021) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran *Hybrid* Dalam Massa Pandemi Covid-19 Di SMK X Kota Bekasi”. Hasil penelitian yang dilakukan terdapat bahwa 87,5% mahasiswa yang mengalami stres akademik dan 90,76% mahasiswa yang mampu control diri. Maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stress akademik dengan kontrol diri yang memiliki hubungan searah, dapat disimpulkan bahwa semakin baik kontrol diri maka stress akademik akan semakin baik. Persamaan penelitian Abdillah dengan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan variabel stress akademik dan aspek-aspek stress akademik pada teori Busarri. Perbedaannya yaitu variabel terikat nya stress akademik dan variabel bebasnya kontrol diri sedangkan variabel terikat peneliti yaitu *emotional eating* dan variabel bebasnya stress akademik, subyek penelitian Abdillah yaitu siswa SMK Di Kota Bekasi sedangkan peneliti menggunakan subyek mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar.
5. Zulkarnain (2023) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Antara Stress Akademik Dan *Emotional Eating* Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Hasil penelitian yang dilakukan terdapat 46 mahasiswa tingkat akhir angkatan 2016, 2017 dan 2018 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Air Langga yang mana 16 mahasiswa gizi dan 30 mahasiswa kesehatan masyarakat dengan menggunakan uji kolerasi *pearson*. Stres akademik ( $p=0,040$ ) ( $r=0,304$ ) ( $RR=1,900$ ) dan *emotional eating* ( $p=0,010$ ) ( $r=0,378$ ) ( $RR1,125$ )

dengan status gizi. Maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan *emotional eating*. Semakin tinggi stress akademik semakin tinggi *emotional eating*. Berbeda dengan penelitian Shamarayunda, penulis melakukan penelitian kepada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

#### D. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan model untuk menghubungkan teori dengan unsur-unsur yang teridentifikasi. Kerangka kerja dan kerangka berpikir yang dihasilkan dapat berbentuk kerangka berpikir yang saling terkait atau asosiatif (Sugiyono, 2012). Adapun kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Gambar Kerangka Berpikir**



#### E. Hipotesis

Hipotesis penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. H<sub>0</sub> : “Tidak ada hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar.”

2. Ha: “Ada hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar.”
3. Ho :  $\rho_0 \leq \rho_t$
4. Ha :  $\rho_0 > \rho_t$

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif, dengan teknik korelasional. Sugiyono mengartikan penelitian kuantitatif sebagai penelitian yang berbasis angka dan juga analisis dengan menggunakan statistik (Sugiyono, 2012). Penelitian korelasional berupaya mengungkap prediksi hubungan antar variabel (Emzir, 2012). Dalam penelitian ini, penulis akan menguji hubungan antara variabel independen dan dependen serta menganalisis data numerik.

Informasi yang diperoleh dari penelitian ini ialah tingkat hubungan antara variable, tidak terkait pengaruh antar variabel. Pada penelitian ini mempunyai tujuan untuk memperoleh suatu informasi tingkat hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Rancangan pada penelitian ini mencakup pada dua variabel, yaitu stres akademik sebagai variabel bebas (X), dan *emotional eating* sebagai variabel terikat (Y).



#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang terletak di Kampus II UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Waktu penelitian ini berlangsung pada bulan Maret 2024 hingga Januari 2025 termasuk observasi dan wawancara awal yang peneliti lakukan.

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan data yang akan menjadi bentuk perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang telah kita tentukan. Jadi populasi akan berhubungan dengan data (Margono, 2000). Berkenaan pada penelitian ini, maka yang akan dijadikan populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar yang berjumlah 1.427 orang mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

**Tabel 3.1**

#### **Rekapitulasi Jumlah Mahasiswa Aktif FUAD**

Jurusan	Laki-laki	Perempuan	Total
Komunikasi dan Penyiaran Islam	165	169	334
Ilmu Alqur'an dan Tafsir	90	121	211
Pengembangan Masyarakat Islam	19	58	77
Psikologi Islam	76	349	425
Ilmu Perpustakaan dan Informasi Islam	51	221	272
Pemikiran Politik Islam	29	31	60
Jurnalistik Islam	14	34	48
<b>Jumlah</b>	<b>444</b>	<b>983</b>	<b>1.427</b>

*Sumber: Akama FUAD UIN Mahmud Yunus Batusangkar*

### 2. Sampel

Sampel populasi digambarkan berdasarkan jumlah dan karakteristiknya (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik acak kluster, dimana seperti yang dijelaskan Periantalo (2015) bahwa pengambilan sampel berdasarkan kelompok atau pada klusternya, bukan berdasarkan karakteristik pribadi melainkan sekelompok orang yang berada pada kelompok tersebut. Adapun kelompok tersebut yaitu: Mahasiswa di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mamhud Yunus Batusangkar.

Sehingga sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mamhud Yunus Batusangkar. Dalam hal ini, peneliti menghitung sampel menggunakan rumus slovin (Latipah, 2014) sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{N(d)^2 + 1}$$

Keterangan:

n : Jumlah sample yang dicari

N : Jumlah populasi

d : Nilai Presisi (0,1)

dari keterangan diatas, maka diperhitungkan yaitu sebagai berikut:

$$n = \frac{1427}{1427(0,1)^2 + 1} = 93,45$$

Berdasarkan perhitungan tersebut, hasil yang diperoleh dapat dibulatkan menjadi 93. Maka dari itu peneliti dapat mengambil 93 responden sebagai sampel yang merupakan mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

Sampel masing-masing jurusan adalah:

a. Komunikasi dan Penyiaran Islam

$$\frac{334}{1427} \times 93 = 22$$

b. Ilmu Alqur'an dan Tafsir

$$\frac{211}{1427} \times 93 = 14$$

c. Pengembangan Masyarakat Islam

$$\frac{77}{1427} \times 93 = 5$$

d. Psikologi Islam

$$\frac{425}{1427} \times 93 = 27$$

e. Ilmu Perpustakaan dan Informasi Islam

$$\frac{272}{1427} \times 93 = 18$$

f. Pemikiran Politik Islam

$$\frac{60}{949} \times 93 = 4$$

g. Jurnalistik Islam

$$\frac{48}{949} \times 93 = 3$$

#### D. Pengembangan Instrumen

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini berupa penyebaran skala, pemberian pelatihan tangga keberhasilan. Skala yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa daftar pernyataan dapat dibuat dalam bentuk skala Likert. Setiap perolehan skor dari item-item berdasarkan dari jawaban yang dipilih sesuai dengan jenis pernyataan yakni favorable atau unfavorable.

**Tabel 3.2**

**Bobot Nilai Tiap Aitem**

No	Respon Pernyataan	<i>Favorable</i>	<i>Unfavourable</i>
1.	Sangat Setuju (SS)	5	1
2.	Setuju (S)	4	2
3.	Netral (N)	3	3
4.	Tidak Setuju (TS)	2	4
5.	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

#### 1. Kisi-kisi Instrumen *Emotional Eating*

Kisi-kisi instrument disajikan untuk mengukur variable *Emotional Eating* pada mahasiswa. Instrument yang digunakan adalah skala *Emotional Eating* yang penulis buat sendiri dengan mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Goldbacher, Grunwald, & LaGrotte 2012 dimana terdapat empat aspek *Emotional Eating* yakni marah (*anger*), kecemasan (*anxiety*), depresi (*depression*), somatis (*somatic*).

Sebelum melakukan penelitian yang sesungguhnya, perlu dilakukan uji coba atau *try out* dalam mengetahui mana aitem yang valid dan reliabel. Pada variable *emotional eating* sebelum dilakukan uji coba

terdapat keseluruhan aitem sebanyak 16 aitem dimana terdiri dari 8 aitem *favorable* (pernyataan mendukung) dan 8 aitem *unfavorable* (pernyataan tidak mendukung). Kisi-kisi *emotional eating* dapat dilihat pada table berikut:

**Tabel 3.3**  
**Kisi-kisi Instrument *Emotional Eating* Sebelum Try Out**

No	Aspek	Indikator Perilaku	No Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Marah ( <i>anger</i> )	Cemburu, marah, geram, terganggu, penuh kebencian, memberontak	1,6	4,11	4
2	Kecemasan ( <i>Anxiety</i> )	Khawatir, kecewa, frustrasi, gugup	8,12	2,14	4
3	Depresi ( <i>Depression</i> )	Kesepian, canggung, murung, patah semangat, bosan, merasa bersalah, tidak berdaya, sedih	15, 7	10,3	4
4	Somatis ( <i>Somatic</i> )	Gelisah, terganggu, merasa tersudutkan, tidak nyaman, lelah	5,16	13,9	4
<b>Jumlah</b>			<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>

Sumber: Goldbacher, Grunwald, & LaGrotte 2012

Setelah data uji coba dinilai, maka selanjutnya dilakukan proses pengujian validitas dan reliabilitas dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 20 *for windows*.

## 2. Kisi-kisi Stres Akademik

Kisi-kisi instrument disajikan untuk mengukur variable Stres Akademik pada mahasiswa. Instrument yang digunakan adalah skala Stres yang penulis buat sendiri dengan mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Busari 2014 dimana terdapat empat aspek Stres Akademik yakni kognitif, afektif, behavioral, fisiologis.

Sebelum melakukan penelitian yang sesungguhnya, perlu dilakukan uji coba atau *try out* untuk mengetahui mana aitem yang valid dan reliabel. Pada variabel stres akademik sebelum dilakukan uji coba terdapat total keseluruhan aitem sebanyak 36 aitem di mana terdiri dari 18 aitem favorable (pernyataan mendukung) dan 18 aitem unfavorable (pernyataan tidak mendukung). Kisi-kisi skala stres akademik *try out* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.4**

**Kisi-kisi Instrument Stres Akademik Sebelum *Try Out***

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Kognitif	Menurunnya konsentrasi	7, 15	29, 34	4
		Menurunnya memori	4, 10	17, 25	4
2.	Afektif	Kecemasan	27, 36	6, 21	4
		Emosi tidak teratur	1, 14	8, 31	4
3.	Perilaku	Menarik diri dari lingkungan	33, 16	19, 35	4
		Berbohong	5, 22	13, 24	4
4.	Fisiologis	Sesak nafas	23, 30	2, 18	4
		Pusing	12, 26	9, 32	4
		Mual	3, 28	11, 20	4

<b>Jumlah</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>
---------------	-----------	-----------	-----------

Sumber: Busari 2014

Setelah data uji coba dinilai, maka selanjutnya dilakukan proses pengujian validitas dan reliabilitas dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 20 *for windows*.

### 3. Uji Validasi dan Reabilitas

#### a. Uji Validitas

Validitas berhubungan dengan keakuratan pemilihan indikator pada penyampaian makna konsep dari variabel yang akan diteliti. Instrumen yang dianggap valid apabila dapat mengukur hal yang seharusnya diukur. Validasi instrumen ini mengacu kepada sejauh mana skala diukur dengan cermat saat mengukur sesuatu yang akan diukur (Priyono, 2008).

Pengujian validitas instrumen pada penelitian ini menggunakan *Profesional judgement* dan *Aiken's V* atau dikenal juga dengan *expert judgement* dilakukan ahli yaitu Bapak Dian Erhan Saputra, S. Psi., Psikolog, Bapak Irman, MA dan Ibu Hafizhah Al Husna, S.Psi., M.A. Sedangkan *Aiken's V* dilakukan untuk menghitung *content-validity coefficient* berdasarkan penilaian yang diberikan panel ahli mengenai item-item yang dinilai (Hendryadi, 2017). Sugiyono (2018) menjelaskan bahwa Hasil analisis validitas *Aiken's V* minimal 0,5 untuk dikatakan valid. Aitem yang hasil validitasnya rendah harus dibuang atau diperbaiki.

Penilaian dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan angka 1 untuk item yang sangat tidak relevan, angka 2 untuk item yang tidak relevan, angka 3 untuk item yang cukup relevan, angka 4 untuk item yang relevan, dan angka 5 untuk item yang sangat relevan. Hasil dari expert ini akan dianalisis menggunakan Aiken's V. Nilai *Aiken's V* berkisaran antara 0 sampai

1. Item layak digunakan apabila memiliki nilai Aiken's V diatas 0,5 sementara nilai aitem yang berada dibawah 0,5 dinyatakan tidak relevan.

**Tabel 3. 5**

**Hasil Analisis Validitas *Aiken's V* Stres Akademik**

<b>No Aitem</b>	<b>Aiken's V</b>	<b>Keterangan</b>
1	0,777777778	<b>Valid</b>
2	0,888888889	<b>Valid</b>
3	0,555555556	<b>Valid</b>
4	0,555555556	<b>Valid</b>
5	1	<b>Valid</b>
6	1	<b>Valid</b>
7	1	<b>Valid</b>
8	0,555555556	<b>Valid</b>
9	0,777777778	<b>Valid</b>
10	0,777777778	<b>Valid</b>
11	1	<b>Valid</b>
12	0,555555556	<b>Valid</b>
13	1	<b>Valid</b>
14	0,888888889	<b>Valid</b>
15	0,666666667	<b>Valid</b>
16	1	<b>Valid</b>
17	1	<b>Valid</b>
18	0,888888889	<b>Valid</b>
19	0,777777778	<b>Valid</b>
20	1	<b>Valid</b>
21	0,666666667	<b>Valid</b>
22	0,777777778	<b>Valid</b>
23	0,888888889	<b>Valid</b>
24	0,666666667	<b>Valid</b>

25	1	<b>Valid</b>
26	0,888888889	<b>Valid</b>
27	0,888888889	<b>Valid</b>
28	0,666666667	<b>Valid</b>
29	1	<b>Valid</b>
30	0,888888889	<b>Valid</b>
31	0,555555556	<b>Valid</b>
32	0,666666667	<b>Valid</b>
33	0,888888889	<b>Valid</b>
34	0,777777778	<b>Valid</b>
35	0,888888889	<b>Valid</b>
36	0,888888889	<b>Valid</b>

Dari table 3.3 di atas dapat dilihat bahwa 36 buah aitem mendapatkan hasil di atas 0,5 dan 0 aitem mendapatkan hasil di bawah 0,5. Hal ini berarti keseluruhan aitem mendapatkan hasil yang valid.

Selanjutnya adalah hasil uji validitas *Aiken's V emotional eating* dengan ahli yang dapat dilihat pada table berikut:

**Tabel 3.6**  
**Hasil Analisis Validitas *Aiken's V Emotional Eating***

<b>No Aitem</b>	<b>Aiken's V</b>	<b>Keterangan</b>
1	1	<b>Valid</b>
2	0,888888889	<b>Valid</b>
3	0,888888889	<b>Valid</b>
4	0,888888889	<b>Valid</b>
5	0,666666667	<b>Valid</b>
6	0,888888889	<b>Valid</b>
7	0,777777778	<b>Valid</b>

8	0,777777778	<b>Valid</b>
9	0,888888889	<b>Valid</b>
10	0,888888889	<b>Valid</b>
11	0,777777778	<b>Valid</b>
12	0,666666667	<b>Valid</b>
13	0,777777778	<b>Valid</b>
14	0,666666667	<b>Valid</b>
15	0,777777778	<b>Valid</b>
16	0,666666667	<b>Valid</b>

Dari table 3.4 di atas dapat dilihat bahwa 16 buah aitem mendapatkan hasil di atas 0,5 dan 0 aitem mendapatkan hasil di bawah 0,5. Hal ini berarti keseluruhan aitem mendapatkan hasil yang valid.

b. Uji Reabilitas

Reliabel berhubungan dengan keterandalan pada sebuah indicator. Informasi yang diperoleh akan dinyatakan reliabel ketika hasil tidak berubah dan bersifat konsisten. Apabila hasil tidak sama, maka alat ukur tersebut dinyatakan tidak reliabel (Priyono, n.d.). instrumen yang berbentuk esai, kuisisioner dapat menggunakan pengujian reliabilitas uji Alpha Cronbanch (Yusup, 2018). Uji *Alpha Cronbanch* memiliki ketentuan berdasarkan besarnya koefisien reliabilitas yang berkisaran antara 0,00 sampai 1,00.

Uji *Alpha Cronbanch* biasanya digunakan sebagai penduga reliabilitas konsistensi internal dari suatu skort tes untuk sampel. Koefisien *Alpha Cronbanch* yang diharapkan pada sebuah alat ukur minimal 0,7 sampai dengan 0,9 (Azwar, 2016). Teknik yang digunakan untuk menentukan reliabilitas skala dalam penelitian ini ialah Teknik varians dari *Alpha Cronbanch*, karena hasil reliabilitas yang diperoleh dapat lebih cermat dan mendekati hasil yang sebenarnya. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan bantuan

computer program SPSS (*statistical Package for Social Science*) versi 20.0 *for windows*. Koefisien *Alpha Cronbach* yang diharapkan dalam skala penelitian ini minimal 0,7.

Sebelum melakukan uji reabilitas dan setelah data uji coba diperoleh, maka penulis mengolah data tersebut dengan tujuan menggugurkan aitem yang memiliki nilai daya deskriminasi rendah (Saifuddin, 2020). Analisis daya diskriminasi ini melalui pengujian terhadap korelasi antar tiap aitem *Corrected Item Total Correlation* (CITC) dengan skor total nilai jawaban sebagai kriteria. Nilai CITC dinyatakan memenuhi daya deskriminasi apabila aitem yang memiliki nilai 0,3 ke atas. Hasil *Corrected Item Total Correlation* (CITC) lebih lanjut dalam bagian lampiran. Setelah nilai CITC per aitem diketahui, selanjutny dilakukan uji reliabilitas skala menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* (Azwar, 2011). Hasil uji reabilitas komunikasi interpersonal adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.7**

**Uji Reabilitas *Emotional Eating***

*Reliability Statistics*

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,860	16

Berdasarkan tabel 3.5 diketahui bahwa *Cronbach's Alpha* skala kepercayaan diri 0,860 diatas 0,70 jadi dapat disimpulkan bahwa skala sudah reliabel. Setelah dilakukan uji reliabilitas, diperoleh bahwa terdapat 16 butir aitem reliabel atau selamat dan 0 butir aitem tidak reliabel atau gugur. Selanjutnya, dilakukanlah penyusunan skala *emotional eating* sampai menjadi bentuk final, dimana aitem yang selamat atau reliabel dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.8**  
**Blueprint Penelitian Skala *Emotional Eating***

No	Aspek	Indikator Perilaku	No Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Marah (anger)	Cemburu, marah, geram, terganggu, penuh kebencian, memberontak	1,7	4,9	4
2	Kecemasan (Anxiety)	Khawatir, kecewa, frustrasi, gugup	3,11	2,14	4
3	Depresi (Depression)	Kesepian, canggung, murung, patah semangat, bosan, merasa bersalah, tidak berdaya, sedih	8, 15	6, 12	4
4	Somatis (Somatic)	Gelisah, terguncang, merasa tersudutkan, tidak nyaman, Lelah	5, 13	10, 16	4
<b>Jumlah</b>			<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>

Selanjutnya uji reliabilitas skala stres akademik dimana hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.9**  
**Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik**

*Reliability Statistics*

Cronbach's Alpha	N of Items
,903	36

Berdasarkan tabel 3.7 diketahui bahwa Cronbach's Alpha skala perilaku konsumtif 0,903 diatas 0,70 jadi dapat disimpulkan bahwa skala perilaku konsumtif sudah reliabel.

Setelah dilakukan uji reabilitas, diperoleh bahwa terdapat 36 butir aitem reliabel atau selamat dan 0 butir aitem tidak reliabel atau gugur. Selanjutnya, maka dilakukanlah penyusunan skala *emotional eating* sampai menjadi bentuk final yang dapat dilihat dari tabel berikut:

**Tabel 3.10**

***Blueprint Penelitian Skala Stres Akademik***

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Kognitif	Menurunnya konsentrasi	1, 20	18, 32	4
		Menurunnya memori	17, 30	2, 33	4
2.	Afektif	Kecemasan	3, 22	16, 27	4
		Emosi tidak teratur	15, 29	4, 31	4
3.	Perilaku	Menarik diri dari lingkungan	5, 24	14, 23	4
		Berbohong	13, 36	6, 28	4
4.	Fisiologis	Sesak nafas	7, 34	12, 35	4
		Pusing	11, 21	8, 25	4
		Mual	9, 26	10, 19	4
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>

Dari tabel 3.7 dan tabel 3.9 dapat disimpulkan bahwa kedua variabel menunjukkan nilai diatas 0,7 yang berarti skala variabel stres akademik dan *emotional eating* sudah reliabel. Adapun kisi-kisi final

skala stres akademik dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel dan kisi-kisi untuk skala *emotional eating* dalam penelitian ini dapat dilihat pada table 3.8 dan 3.10

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang digunakan. Model skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *likert* yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah skala psikologi (Sugiyono, 2013).

Skala psikologi yaitu instrument yang bisa mengungkapkan konstruk psikologi melalui aitem yang tersirat. Skala akan menghasilkan skor tertentu yang dapat digunakan dalam uji statistika. Skala bersumber dari teori sehingga dibentuk komponen, indikator dan aitem. Aitem pada skala diuji daya beda, validitas maupun reliabilitas sehingga menjadi alat ukur yang baik (Periantalo, 2019).

Skala *emotional eating* disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Goldbacher, Grunwald, & LaGrotte (2012) dimana terdapat empat aspek yang terdiri dari marah, kecemasan, depresi dan somatis. Sedangkan skala stres akademik berdasarkan teori yang dikembangkan Busari (2014) yang terdiri dari empat aspek yaitu kognitif, afektif, perilaku, fisiologis

#### **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan proses yang dilakukan setelah data dari semua responden atau sumber data lainnya telah terkumpul. Menurut Sugiyono (2012), langkah-langkah dalam analisis data mencakup pengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, penyusunan tabel berdasarkan variabel dari seluruh responden, penyajian data dalam tabel-tabel yang relevan, melakukan perhitungan untuk

menjawab pertanyaan penelitian, serta melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Analisis korelasi adalah sebuah metode yang digunakan untuk mengeksplorasi hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Dalam sebuah penelitian, data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi 22 dari IBM untuk menguji korelasi antara variabel-variabel penelitian. Hasil dari analisis ini dievaluasi menggunakan uji korelasi *Pearson product moment*, yang bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linier antara kedua variabel yang diamati (Uyanto, 2009).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah program SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*) yang terdiri dari:

1. Uji prasyarat

- a. Uji normalitas

Uji normalitas mengevaluasi apakah data mengikuti distribusi normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan metode uji Kolmogorov-Smirnov dengan satu sampel normalitas. data yang terdistribusi secara teratur memiliki nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (Priyatno ,2014).

- b. Uji linearitas

Uji linearitas mengevaluasi apakah hubungan antara variabel-variabel bersifat linear atau tidak. Uji ini digunakan sebagai langkah persiapan sebelum melakukan analisis korelasi Pearson. Data dikatakan linear jika hasil dari uji linearitas, pada taraf signifikansi 0,05, menunjukkan nilai yang kurang dari 0,05, sesuai dengan penjelasan (Priyatno, 2014).

2. Uji Hipotesis

Uji hipotetik merupakan suatu langkah yang dilakukan oleh seorang peneliti untuk menentukan apakah hipotetis dalam penelitian tersebut diterima atau ditolak. Uji hipotetis dalam penelitian ini menggunakan analisis *Rank Spearman* dengan

bantuan program SPSS. *Spearman Rank Correlation*, atau yang sering disebut *Spearman Rank Correlation Coefficient*, adalah salah satu penerapan koefisien korelasi dalam metode analisis data statistic nonparametric. Statistik nonparametrik ini merupakan ukuran asosiasi atau hubungan yang dapat digunakan ketika salah satu atau kedua variabel yang diukur berbeda dalam skala ordinal (berbentuk ranking) atau kedua variabel adalah kuantitatif tetapi tidak memenuhi asumsi normalitas (Sugiyono, 2012).

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Data**

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Populasi pada penelitian ini sebanyak 1.427 mahasiswa. pengambilan sampel diambil dengan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kepercayaan 90%. Penggunaan taraf kepercayaan 90% dan toleransi kesalahan (eror) 1% adalah karena adanya keterbatasan waktu, biaya dan juga tenaga dalam penelitian yang dilakukan.

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar memiliki tujuh jurusan yaitu komunikasi penyiaran islam, ilmu alqur-an dan tafsir, psikologi islam, perkembangan masyarakat islam, pemikiran politik islam, ilmu perpustakaan dan informasi islam dan jurnalistik islam..

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, penelitian ini dilakukan pada mahasisiwa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar dengan jumlah sebanyak 93 orang mahasiswa.

#### **1. Data Responden**

<b>No</b>	<b>Jurusan</b>	<b>Jenis kelamin</b>
<b>1</b>	Komunikasi Penyiaran Islam	22
<b>2</b>	Ilmu Alqur'an dan Tafsir	14
<b>3</b>	Pengembangan Masyarakat Islam	5
<b>4</b>	Psikologi Islam	27

5	Ilmu Perpustakaan dan Informasi Islam	18
6	Pemikiran Politik Islam	4
7	Jurnalistik Islam	3
Total		93

*Tabel 4.1 Data Responden*

Dari tabel 4.1 dapat diketahui bahwa terdapat 93 mahasiswa sebagai responden dengan menggunakan teknik *cluster random sampling* yang terdiri dari tujuh jurusan di fakultas ushuluddin adab dan dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Sampel masing-masing jurusan adalah jurusan komunikasi penyiaran islam 22 responden, ilmu al-qur'an dan tafsir 14 responden, pengembangan masyarakat islam 5 responden, psikologi islam 27 responden, ilmu perpustakaan dan informasi islam 18 responden, pemikiran politik islam 4 responden, jurnalistik islam 3 responden.

## 2. Data Variabel

Variabel X dalam penelitian ini adalah stres akademik sedangkan variabel Y adalah *emotional eating*. Untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* penulis menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Pada penelitian ini skala yang disebar untuk stres akademik ada 36 butir aitem, dan pada *emotional eating* terdapat 16 butir aitem yang disebar secara langsung kepada responden.

a. Deskripsi Per Aspek Skala Stres Akademik

Hasil data skala stres akademik yang didapatkan setelah skala disebar kepada 93 orang, dengan 36 aitem pernyataan dan 5 pilihan respon jawaban, maka diketahui persentase skor dari masing-masing aspek sebagai berikut:

1) Aspek Kognitif

Kategori skor skala stres akademik pada aspek kognitif dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.2**  
**Persentase Aspek Kognitif**

Jumlah	Persentase	Kategori
11	11%	Tinggi
76	76%	Sedang
6	6%	Rendah

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa aspek kognitif dari 93 mahasiswa berada pada kategori tinggi sebanyak 11 orang (11%), kategori sedang sebanyak 76 orang (76%) dan kategori rendah sebanyak 6 orang (6%) Dengan ini dapat disimpulkan bahwa aspek kognitif berada pada kategori sedang.

2) Aspek Afektif

Kategori skor skala stres akademik pada aspek afektif dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.3**  
**Persentase Aspek Afektif**

Jumlah	Persentase	Kategori
11	11%	Tinggi
73	73%	Sedang
9	9%	Rendah

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa aspek afektif dari 93 mahasiswa berada pada kategori tinggi sebanyak 11 orang (11%), kategori sedang sebanyak 73 orang (73%) dan kategori rendah sebanyak 9 orang (9%). Dengan ini dapat disimpulkan bahwa aspek afektif berada pada kategori sedang.

### 3) Aspek Perilaku

Kategori skor skala stres akademik pada aspek perilaku dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.4**  
**Persentase Aspek Perilaku**

Jumlah	Persentase	Kategori
8	8%	Tinggi
74	74%	Sedang
11	11%	Rendah

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa aspek perilaku dari 93 mahasiswa berada pada kategori tinggi sebanyak 8 orang (8%), kategori sedang sebanyak 74 orang (74%) dan kategori rendah sebanyak 11 orang (11%). Dengan ini dapat disimpulkan aspek perilaku berada pada kategori sedang.

### 4) Aspek Fisiologis

Kategori skor skala stres akademik pada aspek fisiologis dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.5**  
**Persentase Aspek Fisiologis**

Jumlah	Persentase	Kategori
4	4%	Tinggi
83	83%	Sedang
6	6%	Rendah

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa aspek fisiologis dari 93 orang mahasiswa berada pada kategori tinggi sebanyak 4 orang (4%), kategori sedang sebanyak 83 orang (83%), dan kategori rendah sebanyak 6 orang (6%). Dengan ini dapat disimpulkan bahwa aspek fisiologis berada pada kategori sedang.

b. Deskripsi Per Aspek Skala *Emotional Eating*

Hasil data skala *emotional eating* yang didapatkan setelah skala disebar kepada 93 orang, dengan 16 aitem pernyataan dan 5 pilihan respon jawaban, maka diketahui persentase skor dari masing-masing aspek sebagai berikut:

1) Aspek Marah

Kategori skala *emotional eating* pada aspek marah dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.6**  
**Persentase Aspek Marah**

Jumlah	Persentase	Kategori
20	20%	Tinggi
68	68%	Sedang
5	5%	Rendah

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa aspek marah dari 93 mahasiswa berada pada kategori tinggi sebanyak 20 orang (20%), kategori sedang sebanyak 68 orang (68%), dan kategori rendah sebanyak 5 orang (5%). Dengan ini dapat disimpulkan bahwa aspek marah berada pada kategori sedang.

2) Aspek Kecemasan

Kategori skala *emotional eating* pada aspek kecemasan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.7**  
**Persentase Aspek Kecemasan**

Jumlah	Persentase	Kategori
19	19%	Tinggi
68	68%	Sedang
6	6%	Rendah

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa aspek kecemasan dari 93 mahasiswa berada pada kategori tinggi sebanyak 19 orang (19%), kategori sedang sebanyak 68 orang (68%) dan kategori rendah sebanyak 6 orang (6%). Dengan ini dapat disimpulkan bahwa aspek kecemasan berada pada kategori sedang.

### 3) Aspek Depresi

Kategori skala *emotional eating* pada aspek depresi dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.8**  
**Persentase Aspek Depresi**

Jumlah	Persentase	Kategori
24	24%	Tinggi
54	54%	Sedang
15	15%	Rendah

Berdasarkan tabel 4.8 dapat diketahui bahwa aspek depresi dari 93 orang berada pada kategori tinggi sebanyak 24 orang (24%), kategori sedang sebanyak 54 orang (54%), dan kategori rendah sebanyak 15 orang (15%). Dengan ini dapat disimpulkan bahwa aspek depresi berada pada kategori sedang.

### 4) Aspek Somatis

Kategori skala *emotional eating* pada aspek somatis dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.9**  
**Persentase Aspek Somatis**

Jumlah	Persentase	Kategori
26	26%	Tinggi
59	59%	Sedang
8	8%	Rendah

Berdasarkan tabel 4.8 dapat diketahui bahwa aspek depresi dari 93 orang berada pada kategori tinggi sebanyak 26 orang (26%), kategori sedang sebanyak 59 orang (59%), dan kategori rendah sebanyak 8 orang (8%). Dengan ini dapat disimpulkan bahwa aspek somatis berada pada kategori sedang.

### 3. Data Empirik dan Hipotetik

Data empirik diperoleh dari data penelitian sesungguhnya yang digunakan dalam penelitian dengan menggunakan bantuan SPSS 20. Data empirik diperoleh dari hasil pengkategorian berdasarkan kurva normal. Sedangkan data hipotetik adalah hasil pengkategorian sesuai dengan skor hipotetik skala

**Tabel 4.10**  
**Hasil Uji Data Empirik dan Hipotetik**

Skor	Variabel	N	Min	Max	Range	Mean	SD
Empirik	Stres Akademik	93	80	137	57	104,62	13,43
	<i>Emotional Eating</i>	93	34	63	29	50,46	7,23
	Stres Akademik	93	36	180	144	108	24
Hipotetik	<i>Emotional Eating</i>	93	16	80	64	48	10,6

Berdasarkan tabel 4.10 diketahui bahwa dari pengumpulan data stres akademik didapatkan data hipotetik min (minimal) 36, max (maksimal) 180, rata-rata (mean) 108, selisih (range) 144, dan SD (standar deviasi) 24. Dan untuk *emotional eating* didapatkan data hipotetik yang sama yaitu min (minimal) 16, max (maksimal) 80, rata-rata (mean) 48, selisih (range) 64, dan SD (standar deviasi) 10,6.

Setelah melakukan analisis menggunakan SPSS versi 20 dapat dilihat perbandingan antara data hipotetik dan empirik dimana diperoleh mean untuk data empirik variabel stres akademik 104, 62 sedangkan untuk mean data hipotetik variabel stres akademik sebesar 108. Hasil tersebut menunjukkan data hipotetik lebih tinggi dibandingkan mean data empirik sehingga dapat disimpulkan bahwa stres akademik yang tinggi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar yang diperkirakan alat ukur.

Sementara itu, dapat dilihat pada perbandingan data empirik dan hipotetik pada variabel *emotional eating*, yang memperoleh mean untuk data empirik sebesar 50, 46 sedangkan untuk data hipotetik sebesar 48. Hasil tersebut menunjukkan data hipotetik lebih rendah dibandingkan mean data empirik sehingga dapat disimpulkan bahwa *emotional eating* yang rendah pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar yang diperkirakan alat ukur.

#### **4. Hasil Kategorisasi Stres Akademik dan *Emotional Eating***

Kategorisasi dapat dilakukan apabila skor penilaian subjek dalam populasi terdistribusi normal, ini bertujuan untuk melihat tingkatan dari rendah hingga tinggi (Azwar, 2017).

##### **a. Stres Akademik**

Kategori penilaian variabel stres akademik dibuat dari hasil rata-rata dan standar deviasi, oleh karena itu dapat dibagi menjadi 3 kategori yaitu:

**Tabel 4.11**  
**Kategori Penilaian Stres Akademik**

<b>Norma Penilaian</b>	<b>Rentang Skor</b>	<b>Interpretasi</b>
$X < M-1SD$	$X < 84$	Rendah
$M-1SD \leq X \leq M+1SD$	$84 \leq X < 132$	Sedang
$M+1SD \leq X$	$132 \leq X$	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.11 dapat dilihat bahwa penilaian kategori rendah pada variabel stres akademik yaitu yang mendapatkan skor kurang dari 84, kategori sedang yaitu yang mendapatkan skor berkisar antara 84 hingga 132, dan kategori tinggi yaitu yang mendapatkan skor lebih dari 132.

Selanjutnya kategori penilaian diolah dengan menggunakan SPSS versi 20 *for windows* untuk dilihat frekuensinya. Frekuensinya kategori untuk variabel stres akademik dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.12**  
**Frekuensi Kategori Stres Akademik**

	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>	<b>Valid Percent</b>	<b>Cumulative Percent</b>
Rendah	12	12.9	12.9	12.9
Sedang	76	81.7	81.7	94.6
Tinggi	5	5.4	5.4	100.0
Total	93	100.0	100.0	

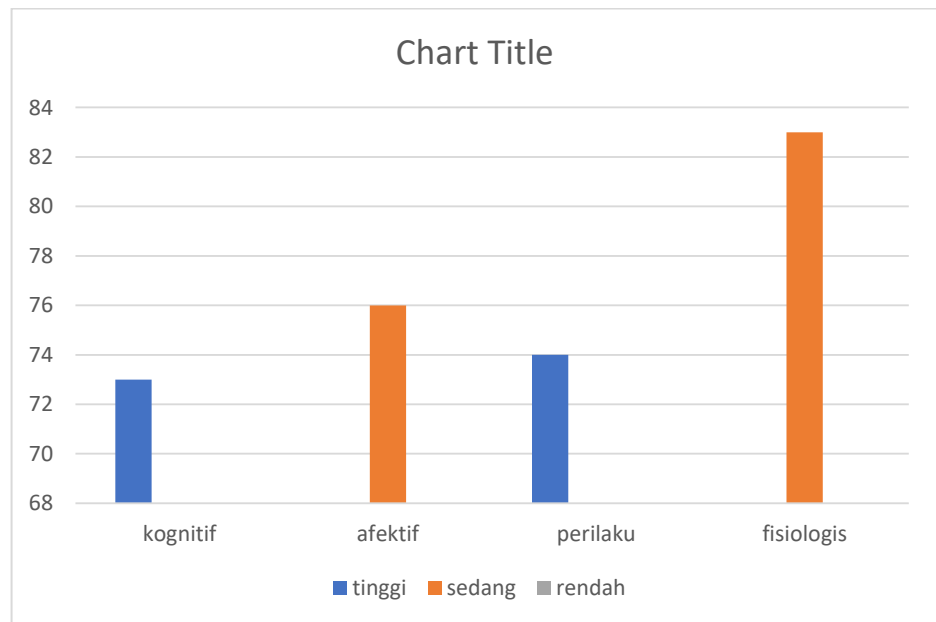
Berdasarkan tabel 4.12 dapat kita lihat bahwa distribusi pada variabel stres akademik terdapat 12 responden berada pada kategori rendah, 76 responden dengan kategori sedang dan 5 responden dengan kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan

bahwa stres akademik pada mahasiswi UIN Mahmud Yunus Batusangkar berada pada kategori sedang dengan percent 76%.

Selanjutnya grafik frekuensi kategori stres akademik subjek dapat dilihat pada gambar berikut ini :

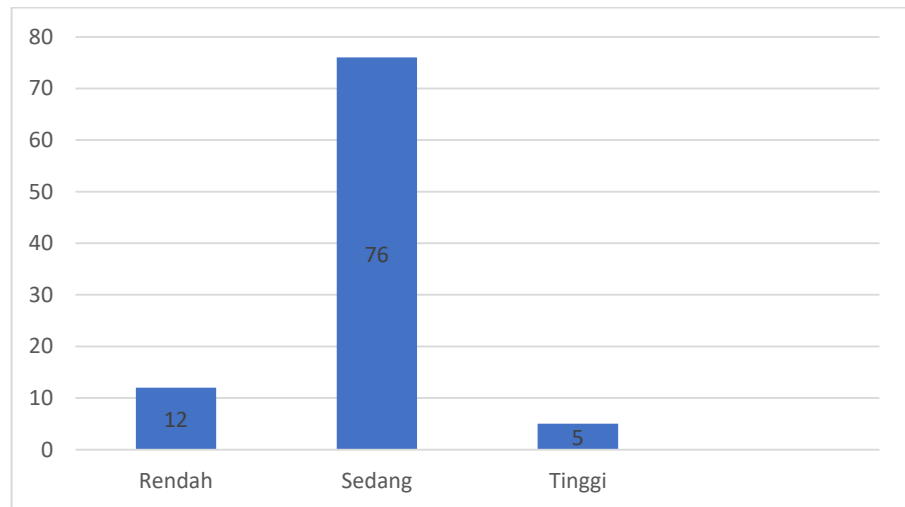
**Gambar 4.1**

**Grafik Frekuensi Per Aspek Stres Akademik**



**Gambar 4.1**

**Grafik Frekuensi Kategori Stres Akademik**



Tabel 4.14

**Kategori Penilaian *Emotional Eating***

Norma Penilaian	Rentang Skor	Interpretasi
$X < M-1SD$	$X < 37.4$	Rendah
$M-1SD \leq X \leq M+1SD$	$37,4 \leq X < 58,6$	Sedang
$M+1SD \leq X$	$58,6 \leq X$	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.14 dapat dilihat bahwa penilaian kategori rendah pada variabel *emotional eating* yaitu yang mendapatkan skor kurang dari 37.4, kategori sedang yaitu yang mendapatkan skor berkisar antara 37.4 hingga 58.6, dan kategori tinggi yaitu yang mendapatkan skor lebih dari 58.6.

Tabel 4.15

**Frekuensi Kategorisasi *Emotional Eating***

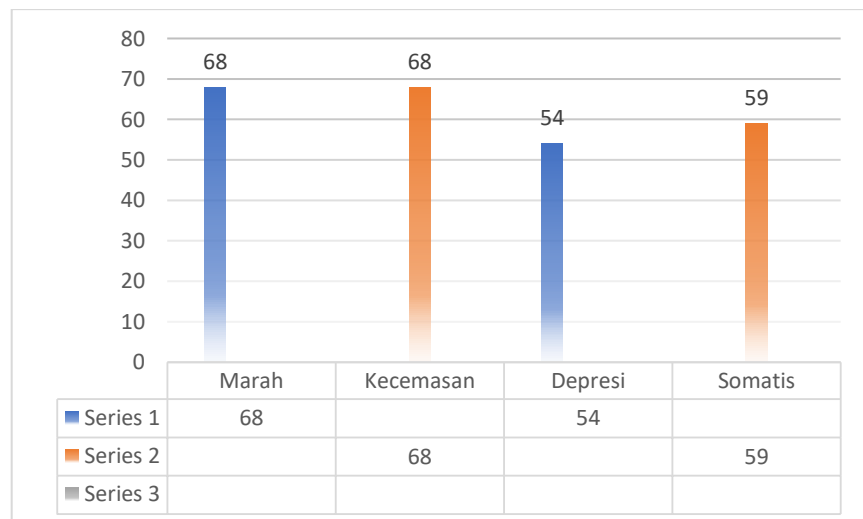
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	8	8.6	8.6	8.6
Sedang	72	77.4	77.4	86.0
Tinggi	13	14.0	14.0	100.0
Total	93	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.15 dapat kita lihat bahwa distribusi pada variabel *emotional eating* terdapat 8 responden berada pada kategori rendah, 72 responden dengan kategori sedang dan 13 responden dengan kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar berada pada kategori sedang dengan percent 72%. Hasil kategorisasi *emotional eating* keseluruhan subjek dapat dilihat pada lampiran.

Selanjutnya grafik frekuensi kategori *emotional eating* subjek dapat dilihat pada gambar berikut ini :

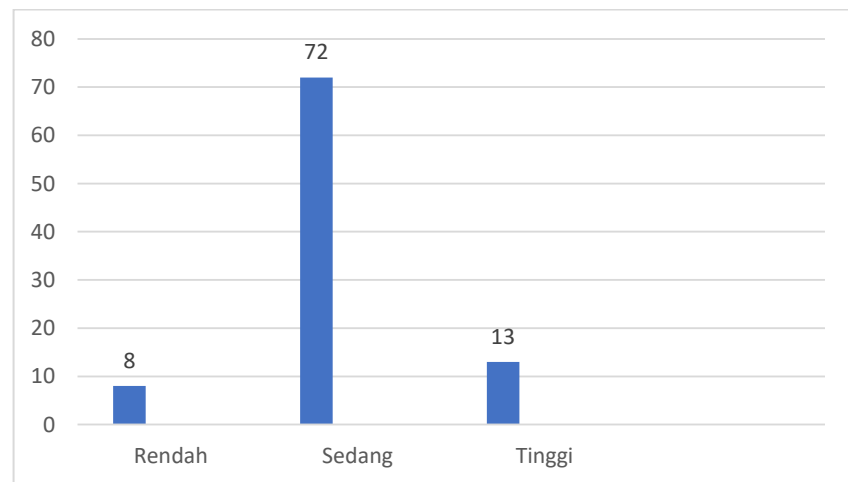
**Gambar 4.1**

**Grafik Frekuensi Kategori Per Aspek *Emotional Eating***



**Gambar 4.2**

**Grafik Frekuensi Kategori *Emotional Eating***



Berdasarkan gambar 4.2 dapat dilihat bahwa grafik yang mencapai puncak tertinggi berada pada kategori sedang.

#### 5. Hasil Analisis Deskriptif Stres Akademik dan *Emotional Eating*

Analisis deskriptif merupakan suatu Teknik yang dipergunakan dalam melakukan pengujian dan pengukuran. Dalam penelitian ini penulis menggunakan analisis SPSS *Versi 20*, dimana hasil dari analisis deskriptif stres akademik dan *emotional eating* yang didapat sebagai berikut:

**Tabel 4.17**  
**Analisis Deskripsi Stres Akademik dan *Emotional Eating***

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Stres Akademik	93	57.00	80.00	137.00	104.6237	13,43820
<i>Emotional Eating</i>	93	29.00	34.00	63.00	50.4624	7,23301
Valid N (listwise)	93					

Berdasarkan analisis deskriptif yang disajikan, didapatkan bahwa variabel stres akademik memiliki rentang nilai sebesar 57, dengan nilai minimum 80 dan nilai rata-rata 104.6237. Sementara itu, variabel *emotional eating* memiliki rentang nilai sebesar 29, dengan nilai minimum 34 dan nilai rata-rata 50.4624. Rentang nilai yang lebih besar pada stress akademik menunjukkan variasi yang lebih besar dalam data ini dibandingkan dengan *emotional eating*. Nilai rata-rata yang lebih tinggi pada *emotional eating* menunjukkan bahwa secara umum, tingkat *emotional eating* cenderung lebih rendah dibanding dengan stress akademik dalam dataset yang dianalisis.

## B. Pengujian Persyaratan Analisis

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini digunakan metode One Sample Kolmogorov-Smirnov. Data berdistribusi normal jika signifikansi lebih besar dari 0,05 (Priyatno, 2014). Hasil uji normalitas skala kepercayaan diri dan perilaku konsumtif dapat dilihat antara lain sebagai berikut:

**Tabel 4.18**

**Uji Normalitas Stres Akademik dan *Emotional Eating***

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Stres Akademik	,097	93	,032	,956	93	,003
<i>Emotional Eating</i>	,090	93	,063	,960	93	,006

Berdasarkan tabel yang disajikan, diketahui bahwa variabel stress akademik memiliki taraf signifikansi sebesar 0,032 yang kurang dari 0,05.

Hal ini menunjukkan bahwa data stres akademik tidak terdistribusi tidak normal. Sebaliknya, variabel *emotional eating* memiliki taraf signifikansi sebesar 0,063 yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa data *emotional eating* terdistribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data stres akademik tidak mengikuti distribusi normal, sementara data *emotional eating* mengikuti distribusi normal.

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui linearitas data, apakah data variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Uji ini digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi. Data linear bila *test for linearity* pada taraf signifikan kurang dari 0,05 (Priyatno, 2014).

**Tabel 4.19**

### Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * <i>Emotional Eating</i>	Between Groups	(Combined)	1068,106	31	34,455	0,561	,959
		Linearity	1,020	1	1,020	0,017	,898
		Deviation from Linearity	1067,086	30	35,570	0,579	,948
	Within Groups		3745,012	61	61,394		
	Total		4813,118	92			

Berdasarkan tabel 4.19 nilai signifikansi untuk linearitas adalah 0,898 dengan taraf signifikansi lebih dari 0,05. Ini berarti bahwa hubungan antara variabel stress akademik dan *emotional eating* dapat dijelaskan dengan menggunakan model linear. Secara lebih rinci, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Model linear ini cocok untuk menggambarkan

bagaimana perubahan dalam satu variabel berkaitan dengan perubahan dalam variabel lainnya.

### C. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Rank Spearman*, uji hipotesis ini dilakukan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua atau lebih variabel ketika salah satu data tidak terdistribusi normal (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini yang dicari adalah korelasi variabel stress akademik dan variabel *emotional eating*.

Uji hipotesis ini menggunakan program SPSS *for windows version* 20 dengan pengujian *two tailed test*. Interpretasi koefisien korelasi kedua variabel adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.20**  
**Hasil Uji Korelasi**

		Stres Akademik	<i>Emotional Eating</i>
Stres Akademik	Pearson Correlation	1	,510**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	93	93
<i>Emotional Eating</i>	Pearson Correlation	,510**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	93	93

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 4.20 dapat dilihat bahwa hasil *corelasi spearmen* didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.510 dengan signifikan  $< 0.01$  dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stress akademik dengan *emotional eating*, jadi hipotesis yang diajukan diterima. Artinya  $H_a$  diterima yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara stres

akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel stres akademik dengan variabel *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Sebelum melakukan analisis statistik menggunakan *korelasi non-parametrik Rank Spearman* terlebih dahulu peneliti melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas untuk mengetahui apakah data kedua variabel tersebut berdistribusi normal dan uji linearitas dengan variabel terikat.

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan, uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji ini menunjukkan bahwa variabel stres akademik memiliki signifikansi 0,032, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti data stres akademik tidak terdistribusi normal. Sebaliknya, variabel *emotional eating* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,063 yang lebih besar dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa data *emotional eating* terdistribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data stres akademik tidak mengikuti distribusi normal, sedangkan data *emotional eating* mengikuti distribusi normal.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan program SPSS versi 20 *for windows* untuk menganalisis dan mengelolah data penelitian. Uji statistik yang digunakan adalah korelasi *non-parametrik Rank Spearman*, karena salah satu variabel menunjukkan hasil uji normalitas yang tidak terdistribusi normal. Metode *non-parametrik* ini dipilih karena lebih tepat digunakan ketika data tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Penelitian ini melibatkan 93 mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar sebagai responden yang terdiri dari tujuh jurusan. Penggunaan uji korelasi *Rank Spearman*

memungkinkan penulis untuk mengukur hubungan antar variabel stres akademik dan *emotional eating* memerlukan asumsi normalitas data.

Berdasarkan hasil kategorisasi peraspek yang menunjukkan bahwa pada variabel stres akademik menunjukkan bahwa 12 mahasiswa (12%) berada dalam kategori rendah, 76 mahasiswi (76%) berada dalam kategori sedang, dan 5 mahasiswi (5%) berada dalam kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki stres akademik yang berada pada kategori sedang. Sedangkan untuk kategori *emotional eating* pada mahasiswa hasilnya menunjukkan bahwa 8 mahasiswi (8%) berada dalam kategori rendah, 72 mahasiswi (72%) berada dalam kategori sedang, dan 13 mahasiswi (13%) berada dalam kategori tinggi. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa juga memiliki *emotional eating* yang berada pada kategori sedang. Secara keseluruhan ini menunjukkan bahwa stres akademik dan *emotional eating* pada mahasiswa Sebagian besar berada dalam kategori sedang.

Seperti yang dikatakan Musyafira (2018) Stres memiliki dampak signifikan terhadap pola makan seseorang. Ketika seseorang mengalami stres, mereka cenderung mengonsumsi makanan lebih banyak sebagai cara mengatasi emosi negatif. Perilaku ini dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal seperti suasana hati, emosi dan preferensi, serta faktor eksternal seperti budaya, sosial dan ekonomi. Faktor ini saling berinteraksi membentuk perilaku makan yang unik pada setiap individu. Dan juga penelitian yang dilakukan Gryzela (2021) stres dapat mengakibatkan perubahan dalam perilaku makan yang tidak sehat serta dapat memengaruhi berat badan seseorang dan menstimulasi otak dan merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan kortisol sehingga terjadi peningkatan nafsu makan dan juga motivasi secara umum (termasuk pula motivasi untuk makan).

Menurut Pertiwi (2023), stres dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi kesehatan fisik dan mental, yang pada akhirnya mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Untuk menghadapinya, tubuh kita secara alami akan mengaktifkan mekanisme pertahanan diri yang dikenal dengan istilah *coping stress mechanism*. Salah satu bentuk mekanisme ini yang sering terjadi adalah *emotional eating*, yaitu kebiasaan makan yang tidak dipicu oleh rasa lapar fisik (yang biasa disebut dengan *hunger*), melainkan lebih disebabkan oleh dorongan emosi tertentu, seperti kecemasan, stres, kesedihan, atau rasa frustrasi. Ketika seseorang merasa tertekan, makan menjadi cara untuk mencari kenyamanan sementara.

Namun, kebiasaan *emotional eating* ini bisa berdampak buruk bagi kesehatan. Karena makan secara berlebihan tanpa memperhatikan kebutuhan fisik tubuh, dapat menyebabkan peningkatan berat badan yang tidak sehat. Kenaikan berat badan yang berlebihan ini, jika dibiarkan dalam jangka panjang, dapat meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit kronis, seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan bahkan bisa berujung pada masalah kesehatan yang lebih serius, termasuk kematian. Oleh karena itu, penting untuk mengenali dan mengelola stres dengan cara yang sehat agar terhindar dari dampak negatif *emotional eating*.

Setelah melakukan analisis menggunakan SPSS versi 20 dapat dilihat perbandingan antara data hipotetik dan empirik diperoleh mean untuk data empirik stres akademik 104,62 sedangkan untuk mean hipotetik variabel stres akademik sebesar 108. Hasil tersebut menunjukkan data hipotetik lebih tinggi dibandingkan mean data empirik, sehingga dapat disimpulkan bahwa kecenderungan mahasiswa memiliki stres akademik yang tinggi pada yang diperkirakan alat ukur. Adapun variabel perilaku *emotional eating* memperoleh mean untuk data empirik sebesar 50,46 dan mean data hipotetik 48. Hasil ini menunjukkan data empirik lebih besar

dari data hipotetik sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki *emotional eating* yang lebih rendah dari pada yang diperkirakan alat ukur.

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Spearman*, didapatkan nilai korelasi sebesar 510 dengan taraf signifikan 0,01 yang menunjukkan arah hubungan positif antara variabel stres akademik dan *emotional eating*. Artinya, terdapat hubungan yang sangat signifikan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa. Secara spesifik, hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik pada mahasiswa, maka semakin tinggi *emotional eating* yang mereka tunjukkan. Sebaliknya, semakin rendah stres akademik pada mahasiswa, maka semakin rendah *emotional eating* mereka. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dan *emotional eating* diterima. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa stres akademik yang baik dapat mengurangi *emotional eating* pada mahasiswa.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurur Rohmah (2021), yang mana hasil penelitiannya tentang stres dan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang juga menunjukkan hasil yang sama yaitu terdapat hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa. Apabila seseorang mengalami stres, maka mereka lebih cenderung melepaskan emosi negatifnya dengan mengonsumsi makanan sehingga membantu mengurangi emosi negatif.

Menurut Goldbacher, Grunwald, & LaGrotte (2012) mendefinisikan *emotional eating* sebagai perilaku makan secara berlebihan ketika timbul emosi atau perasaan. Adapun faktor penyebab stres akademik diantaranya yaitu stres, kecemasan dan juga depresi. Menurut Andryanto (2016), emosi merupakan suatu respon kognitif maupun perasaan, serta perilaku yang muncul terhadap stimulus tertentu. Menurut Rivanto dan Haryanto (2016) terdapat dua emosi yaitu positif dan

negatif. Emosi Positif, seperti kesenangan, kebahagiaan, kagum, dan lainnya. Sedangkan emosi negatif seperti sedih, cemas, marah, benci, takut, curiga dan emosi negatifakan mengakibatkan perasaan tidak menyenangkan bagi yang mengalaminya.

Allah berfirman dalam surah

﴿يَبْنَىِٔ اٰدَمَ خُدُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا

يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣١﴾

Artinya:

*Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan. (Qs. Al A'raf : 31).*

Pada ayat ini Allah memerintahkan agar manusia berlaku adil dalam semua urusan, maka pada ayat ini Allah memerintahkan agar memakai pakaian yang baik dalam beribadah, baik ketika salat, tawaf, dan ibadah lainnya. Allah juga memerintahkan manusia untuk makan dan minum secukupnya tanpa berlebih-lebihan. Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus yaitu pakaian yang dapat menutupi aurat kalian atau bahkan yang lebih dari itu ketika kalian beribadah, sehingga kalian bisa melakukan salat dan tawaf dengan nyaman, dan lakukanlah itu pada setiap memasuki dan berada di dalam masjid atau tempat lainnya di muka bumi ini. Dalam rangka beribadah, Kami telah menyediakan makanan dan minuman, maka makan dan minumlah apa saja yang kamu sukai dari makanan dan minuman yang halal, baik dan bergizi, tetapi jangan berlebihan dalam segala hal, baik dalam beribadah dengan menambah cara atau kadarnya, ataupun dalam makan dan minum. Karena sungguh, Allah tidak menyukai, yakni tidak melimpahkan rahmat dan

ganjaran-Nya kepada orang yang berlebih-lebihan dalam hal apa pun. Makan memang sudah menjadi kebutuhan dasar manusia dalam kehidupan sehari-hari, walaupun dalam menjalani kehidupan sehari tersebut. Begitu juga dengan memilih makanan yang dapat dipengaruhi oleh emosi.

وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ ﴿١٢٧﴾

washbir wa mâ shabrûka illâ billâhi wa lâ tahzan ‘alaihim wa lâ taku fî dlaiqim mimmâ yamkurûn

Artinya :

“Bersabarlah (Nabi Muhammad) dan kesabaranmu itu semata-mata dengan (pertolongan) Allah, janganlah bersedih terhadap (kekufuran) mereka, dan jangan (pula) bersempit dada terhadap tipu daya yang mereka rencanakan”. (QS. An-Nahl: 127).

Pada ayat ini mempertegas perintah Allah SWT kepada Rasul agar bersifat sabar dan tabah dalam menghadapi gangguan orang kafir Quraisy. Kesabaran itu terwujud dalam batin disebabkan Allah memberikan pertolongan dan taufik kepadanya. Kesabaran merupakan daya perlawanan terhadap gejala emosi manusia dan perlawanan terhadap nafsu yang bergejolak. Itulah hidayah Allah yang diberikan kepada hamba-Nya yang dikehendaki. Pernyataan Allah ini membesarkan hati Nabi SAW, yaitu kesulitan-kesulitan menjadi terasa ringan berkat anugerah Allah. Rasul SAW tidak perlu merasa risau, cemas dan bersedih hati terhadap sikap lawannya yang menjauh dari seruannya, atau sikap permusuhan mereka yang mendustakan dan mengingkari wahyu yang diturunkan kepada-Nya.

Proses seseorang menghilangkan stress dengan menerima. Ridha dengan ketetapan Allah. Menerima keadaan yang dirasakan saat ini. Menerima dengan lapang dada atas masalah yang sudah menimpa dirinya. Melepaskan segala belenggu dalam pikirannya. Tidak menyekutukan selain Allah. Menerima segala takdir yang sudah Allah berikan kepadanya.

Mengikhlaskan semuanya tanpa bergantung kepada siapapun kecuali hanya berharap kepada Allah. Proses mengikhlaskan bukan suatu hal yang mudah tapi juga tidak susah. Setelah sampai pada tahap proses menerima segala yang menimpa dirinya dengan ikhlas dan melepaskan penuh kesadaran. Menyadari segala sesuatu yang terjadi atas kehendak Allah. Lalu, untuk menghilangkan stress dengan memperbanyak berzikir kepada Allah. Salah satu penyebab seseorang bisa stress mungkin kurang berzikir, hari-harinya dikelilingi oleh orang-orang toxic dan cara berpikir hanya tentang urusan dunia. Deadline kantor menumpuk dan deretan tugas itu menari-nari di pikirannya sehingga hatinya sensitif. Dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

alladzîna âmanû wa tathma'innu qulûbuhum bidzibrillâh, alâ bidzibrillâhi tathma'innul-qulûb

Artinya:

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram” (Ar-Ra'ad: 28).

Selain itu, dalam menghadapi setiap ujian dan cobaan hidup, penting untuk selalu bersabar, karena kita harus ingat bahwa setiap masalah yang datang dalam hidup kita adalah bagian dari takdir yang telah Allah tetapkan. Allah memberikan cobaan dan ujian kepada hamba-Nya dengan pertimbangan yang sangat matang, dan Dia tidak akan memberikan cobaan yang melebihi batas kemampuan kita. Allah mengetahui betul bahwa kita mampu untuk melewati ujian tersebut, bahkan jika terkadang kita merasa sangat berat atau tertekan. Oleh karena itu, meskipun terkadang ujian terasa sangat berat, kita harus tetap percaya bahwa itu semua adalah bagian dari proses yang akan menguatkan kita. Dalam setiap

cobaan, kita dianjurkan untuk kuatkanlah diri kita, baik dari segi fisik, mental, maupun emosional. Kuatkan pundakmu untuk menanggung segala beban yang datang dan kuatkan hatimu untuk tetap teguh dan tidak goyah oleh kesulitan. Selalu ingat, bahwa hanya kepada Allah kita harus bersandar. Dia adalah satu-satunya tempat kita bisa menggantungkan harapan dan mencari ketenangan jiwa.

Memang, berbicara tentang sabar itu terdengar mudah, namun ketika harus menghadapinya dalam kehidupan sehari-hari, sangat tidak mudah untuk benar-benar bisa mengaplikasikannya. Sabar bukan hanya tentang menahan diri dari hal-hal yang tampak besar, tetapi juga dalam hal-hal kecil yang sering kali kita abaikan, seperti sabar dalam menjaga hati. Sabar berarti tidak membiarkan diri kita berkata kotor atau melontarkan perkataan yang bisa menyakiti perasaan orang lain. Sabar juga berarti menghindari sikap julid atau mengomentari kehidupan orang lain secara negatif. Lebih dari itu, sabar juga termasuk dalam menjaga perasaan kita agar tidak mudah merasa iri dengan pencapaian orang lain, karena setiap orang memiliki jalan hidup dan takdir yang berbeda. Kita harus belajar untuk menghargai dan merayakan pencapaian orang lain tanpa merasa rendah diri. Dan yang terpenting, sabar berarti kita harus selalu bersyukur atas segala hal yang sudah kita peroleh, baik itu kecil maupun besar, karena itu semua merupakan hasil dari jerih payah kita sendiri dan nikmat yang telah Allah berikan. Jangan pernah merasa kurang atau tidak puas dengan apa yang telah kita capai, karena setiap pencapaian adalah berkat dan kasih sayang Allah. Jadi, tetaplah bersabar, tetaplah kuat, dan percayalah bahwa segala yang terjadi dalam hidup kita sudah dipersiapkan dengan baik oleh-Nya, hanya kita yang harus berusaha untuk melewati setiap tantangan tersebut dengan penuh kesabaran dan ketekunan.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

ayyuhalladzîna âmanusta‘înû bish-shabri wash-shalâh, innallâha ma‘ash-shâbirîn

Artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” (AlBaqarah:153).

Tips selanjutnya mengatasi stress dengan salat. Salat dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah. Barangkali selama ini kurang dalam melaksanakan salat atau salat tapi hanya untuk menunaikan kewajiban saja. Sering-seringlah melaksanakan salat maka akan mendapatkan ketenangan. Mungkin saja setelah salat Allah berikan ide atau petunjuk atas permasalahan yang menimpa. Belajar dari kisah Yusuf yang sejak kecil dibenci oleh saudaranya karena ia sangat disayang oleh ayahnya. Kebencian itu berujung Nabi Yusuf harus dibuang dalam sumur yang gelap. Ia harus sendirian menjalani hidup di dalam sumur. Andai ia tidak punya rasa sabar yang tinggi mungkin sudah melakukan hal-hal buruk. Nabi Yusuf percaya akan ada pertolongan dari Allah. Ternyata seseorang yang mengambil air di dalam sumur lalu dibantulah keluar dari dalam sumur. Saudaranya membawa pulang darah yang menetes di bajunya. Mereka tunjukkan darah tersebut kepada ayahnya. Sedihlah ayahnya Nabi Yusuf. Ayahnya Nabi Yusuf sangat merasa sedih atas kehilangan anaknya. Ayahnya terus bersabar atas ujian yang menyimpannya. Ternyata Nabi Yusuf setelah dewasa menjadi menteri di istana. Kalau bersabar atas segala yang terjadi dalam hidup percayalah akan mendapatkan kebahagiaan. Rasanya tidak mungkin Allah memberikan masalah tanpa solusi.

هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا ﴿٤٣﴾

huwalladzî yushallî ‘alaikum wa malâ'ikatuhû liyukhrijakum minadh-dhulumâti ilan-nûr, wa kâna bil-mu'minîna rahîmâ

Artinya:

Dialah yang memberi rahmat kepadamu dan malaikat-Nya (memohonkan ampunan untukmu), agar dia mengeluarkanmu dari kegelapan kepada cahaya (yang terang). Dan adalah Dia Maha Penyangga kepada orang-orang yang beriman (Al-Ahzab:43). Stress disebabkan karena tidak punya uang solusinya berusaha mencari kerja. Kalau belum bisa membuka pekerjaan untuk diri sendiri berarti harus bekerja ikut orang lain. Mulailah karir dengan melihat peluang yang ada. Pemula jangan memilih mencari kerja karena untuk mendapatkan gaji yang besar tentu membutuhkan proses yang panjang. Kualitas seseorang menentukan arah karir dan gaji yang didapatkan. Semakin tinggi gaji yang diperoleh maka semakin tinggi tekanan dan tanggung jawab yang dirasakan. Stress karena lingkungan kerja tidak mendukung atau teman kerja pada toxic bisa pindah kerja. Carilah kerja yang tidak toxic dan bisa memberikan dampak yang sangat besar terhadap karir nantinya. Stress karena susah menyelesaikan tugas akhir kuliah karena dosen sulit ditemui. Caranya bangun komunikasi dengan dosen, kerjakan apa yang sudah diminta dosen pembimbing. Susah mencari judul caranya sering-seringlah membaca penelitian yang sudah dilakukan mahasiswa terdahulu dan lakukan sharing kepada teman. Jangan sampai gara-gara tugas akhir kuliah jadi stress. Jadikan itu sebuah perjalanan hidup yang harus dilalui. Kalau bisa menerima dengan ikhlas percayalah banyak manfaat yang bisa diperoleh.

Gardner (Surya 2024) mengatakan bahwa umumnya seseorang yang mengalami emosi negatif akan melakukan hal untuk meregulasi emosi tersebut, salah satunya dengan cara mengomsumsi makanan. Sedangkan islam mengajarkan umatnya untuk meregulasi emosi dengan

sabar dan yakin akan pertolongan Allah SWT sebagai landasan dalam menjalani kehidupan, terutama dalam urusan makan, karena sudah jelas didalam perintah dan syariat-Nya terdapat kebaikan, keberkahan, Rahmat, serta kebahagiaan bagi hamba yang menjalani dan menaati perintah-Nya tersebut (Ridwan 2021). Oleh karena itu, apabila dalam hal memilih makanan, maka islam memerintahkan untuk tidak makan secara berlebihan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan tentang Hubungan antara Stres Akademik dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar dapat penulis simpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian yaitu  $H_a$  diterima atau adanya hubungan antara stress akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar dan  $H_o$  ditolak atau tidak terdapatnya stress akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian ini uji *rank spearman* yang peneliti lakukan menunjukkan hasil yang didapatkan nilai korelasi sebesar 0.510 dengan taraf signifikansi 0,01, yang menunjukkan arah hubungan positif antara variabel stress akademik dan *emotional eating*. Sehingga dari hasil tersebut dapat peneliti tarik kesimpulan bahwa  $H_a$  diterima terdapat hubungan yang signifikan antara stress akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Semakin tinggi tingkat stress akademik, semakin tinggi pula kemungkinan perilaku *emotional eating*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat stress akademik semakin rendah *emotional eatingnya*. Dengan angka korelasi 510 tergolong mempunyai korelasi yang cukup. Adapun variabel *emotional eating* dalam penelitian ini tergolong pada kategori sedang dengan persentase sebesar 72%.

Penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan adanya hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Hipotesis nol ( $H_0$ ), yang menyatakan tidak adanya hubungan antara kedua variabel tersebut, ditolak. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik yang baik dapat mengurangi *emotional eating* di kalangan mahasiswa, yang menggaris bawahi pentingnya memperbaiki stres akademik dalam mengatasi masalah *emotional eating* tersebut.

## B. Implikasi

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik mempunyai peran penting dalam memengaruhi *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengelola stres akademik pada mahasiswa menggunakan strategi pengelolaan stres berupa buat rencana belajar, istirahat yang cukup, olahraga, makan yang seimbang, mediasi, hobi dan kegiatan dan juga pentingnya menerima diri serta percaya pada kemampuan yang dimiliki. Dengan stres akademik yang lebih baik, mahasiswa diharapkan dapat mengurangi dorongan untuk *emotional eating* secara berlebihan dan lebih bijak dalam melepaskan emosi negatif yang dialami.

## C. Saran

### 1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar diharapkan dapat mengurangi stres akademik dengan lebih menghargai potensi diri dan menerima keunikan masing-masing dan juga membuat perencanaan belajar sebagai cara untuk mengurangi terjadi stres akademik. Mahasiswa juga perlu membangun pola pikir kritis dan mengelola emosi negatif dengan baik, sehingga tidak mudah untuk mengomsumsi makanan secara berlebihan. Melakukan kegiatan positif, seperti buat rencana belajar, olahraga, mediasi dan lakukan aktivitas lain saat merasa stres.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian, misalnya dengan mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi *emotional eating*, seperti depresi, kecemasan, penggunaan makanan sebagai penghargaan atau pelepasan emosi negatif. Penelitian juga dapat dikembangkan dengan menggunakan metode kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam terkait alasan psikologis di balik hubungan antara stres

akademik dan *emotional eating*. Selain itu, peneliti dapat membandingkan hasil penelitian ini dengan populasi yang lebih luas atau berbeda, seperti mahasiswa laki-laki atau individu di luar lingkungan kampus.

### 3. Bagi Lembaga UIN Mahmud Yunus Batusangkar

Lembaga UIN Mahmud Yunus Batusangkar diharapkan dapat mengadakan program-program yang mendukung peningkatan kesadaran tentang *emotional eating* seperti seminar, pelatihan atau workshop tentang *emotional eating* dan dampaknya pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Selain itu, lembaga dapat memberikan edukasi terkait stres akademik melalui kegiatan penyuluhan tentang pengelolaan keuangan yang bijak dan penyadaran tentang pentingnya pola mengonsumsi makanan yang sesuai kebutuhan. Lembaga juga diharapkan memfasilitasi akses ke layanan konseling psikologi untuk membantu mahasiswa yang mengalami masalah stres akademik atau tekanan terkait pemberian tugas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 2019;5(1):40-47.
- Andriyanto, D. S., Suyadi, I., & Fanani, D. (2016). Pengaruh *fashion involvement* dan *positive emotion* terhadap *impulse buying* (survey pada warga kelurahan Tulusrejo kecamatan Lowokwaru kota Malang). *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, 31(1), 42–49.
- Asnuddin & Sanjaya (2018). Hubungan tingkat kecemasan dan *body image* dengan pola makan remaja putri di SMA Negeri 2 sidrap. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*. 7(2).
- Azalea, T. M., & Fitri, N. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Kepribadian *Neuroticism* dengan Perilaku *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Gizi Stikes Mitra Keluarga. *Journal Of Nutrition College*. 12(2).
- Azwar, S. (2016). Metode Penelitian. Pustaka Pelajar
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior: A qualitative study of college students. *Appetite*, 60, 187-192. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.023>
- Busari, A. O. (2014). *Academic stress among undergraduate students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques*. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27),
- D'Arrigo, T. (2007). *Emotional eating. A sneak attack on weight loss*. *Diabetes Forecast*, 60(8), 23.
- Desmita. (2014). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Emzir. (2012). Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data. PT. Raja Grafindo Persada
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama *Self Adjustment and Academic Stress in First-Year University Student*. *Motiva : Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–18. <http://ejournal.untag-smd.ac.id/index.php/MV/article/viewFile/5303/5159>
- Feliana, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. Prosiding seminar nasional 142-143
- Gusni, E., Susmiati, S., & Maisa, E. A. (2022). Stres dan *Emotional Eating* Pada Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan. *Link*, 18(2), 155–161. <https://doi.org/10.31983/link.v18i2.9186>
- Goldbacher, E., Grunwald, H. E., & LaGrotte, C. A. (2012). *Factor structure of the Emotional Eating Scale in overweight and obese adults seeking treatment*. *Appetite*, 59 (2), 610–615.
- Gryzela, E., Atika, & Ariana, D. (n.d.). Hubungan antara Stres dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>

- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- 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., Del Consuelo Velázquez-Alva, M., & Salinas Ávila, J. (2015). *Psychometric characteristics of the Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress Questionnaire and obesity in Mexican university students*. *Nutricion Hospitalaria*, 31(6), 2437–2444. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.6.8960>
- Macht, M., & Simons, G. (2011). *Emotional eating*. *Emotion Regulation and WellBeing*, 281-295. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8\\_17](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8_17)
- Margono. (2000). Metodologi Penelitian Pendidikan. 1–241.
- Mukhtazar. (2020). Prosedur Penelitian Pendidikan (1st ed.). Absolute Media
- Musyafira, I. D. (2018). Hubungan stres dan *emotional eating* pada mahasiswa tahun pertama. Skripsi. Universitas Airlangga, Surabaya.
- Nadhilah, N. (2023). Pengaruh Stres terhadap Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswa. 8(4).
- Nurdiani, R. (2023). Perilaku Makan Tipe *Emotional*, *External* dan *Restrained* Kaitannya dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa. 2(1), 59–65. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.59-65>
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan *teknik self-instruction*. *pendidikan humaniora*, 2(3), 273–282. Diambil dari <http://journal.um.ac.i>
- Periantalo, J. (2019). Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi. Pustaka Pelajar.
- Priyatno, D. (2014). Mandiri Belajar Analisis Data dengan SPSS. Mediakom.
- Priyono. (n.d.). Metode Penelitian Kuantitatif
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2020). Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 456–466. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21664>
- Puspitasari, W. 2013. Hubungan antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).
- Rahim, R. N., & Prasetya, G (2022) Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian *Emotional Eating* Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Seni Rupa Dan Desain Universitas Trisakti Jakarta Saat Pandemi *Covid19*. *Jurnal Ilmu Gizi*,3(2) 2746-2560
- Rahmawati, D. D. (2012). Pengaruh *self efficacy* terhadap stres akademik pada siswa kelas 1 rintisan sekolah bertaraf internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan. *Jurnal Psikologi Universitas Semarang*.
- Ramadhani, I. R., & Mastuti, E. (2022). Hubungan antara Stres Akademik dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa. In *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* (Vol. 2, Issue 1).

<https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36545>

- Rivanto, E. B. R., & Haryanto, B. (2016). Pengaruh Respon Emosional Positif Konsumen pada Perilaku Pembelian Impulsif Dimoderasi Karakteristik Situasional. *Fokus Manajerial Jurnal Manajemen Dan Kewirausahaan*, 14(2), 1–14. <http://fokusmanajerial.org>
- Robotham, D. (2008). *Stres Among Higher Education Students : Toward A Research Agenda*. *Jurnal akademik*, 56 (6), 735-746.
- Rohmah, R. (2022). Stres dan Perilaku *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Nutrition Research and Development Journal*, 2(1).
- Sarafino, E.P. & Smith, T.W. (2010). *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction*. New Jersey : John Wiley & Sons.
- Siadari, J. S., & Simarmata, P. N. (2023). Pengaruh Stres Akademik Terhadap *Emotional Eating* Pada Mahasiswi Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Pendidikan*, 7(2), 2614-3097.
- Syahrum, S. (2012). *Metodologi\_Penelitian\_Kuantitatif\_by\_Drs.pdf* (R. Ananda (Ed.)).
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&G*. Alfabeta
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif R&D*. Alfabeta
- Sugiyono, (2009). *Prof\_dr\_sugiyono\_metode\_penelitian\_kuant.pdf*.
- Supranto, J. (2000). *Teknik Sampling untuk Survei dan Eksperimen*. PT Rineka Cipta
- Surya, R. I., & Kamirulloh. (2024). Pengaruh Emosi Negatif terhadap Pilihan Makanan Perspektif Psikologi Islam. *Jurnal Psikologi Islam* 7(1).
- 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>
- Uyanto, S. (2009). *Pedoman Analisis Data dengan SPSS*. Graha Ilmu.
- 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.
- Yeni, F., Zelhendri, Z., & Darmansyah. (2018). *Penelitian Pendidikan*. PT Media Group.
- Yunita Rachmah, F., & Priyanti, D. (2019). Gambaran *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi Go-Food Di Jakarta.
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 07(1), 17–23. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12884>
- Zulkarnain, S., & Muniroh, L. (2023) Hubungan Stres Akademik dan *Emotional Eating* Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan*, 4(3) 2774-5848.