

## Hubungan antara Stres dan *Emotional Eating* Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi UNESA

### *The Relationship Between Stress and Emotional Eating Among Final-Year Psychology Students at UNESA*

**Yuliharto Simon Christian Yeremia Yacob**

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [yuliharto.22320@mhs.unesa.ac.id](mailto:yuliharto.22320@mhs.unesa.ac.id)

**Nanda Audia Vrisaba\***

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [nandavrisaba@unesa.ac.id](mailto:nandavrisaba@unesa.ac.id)

#### **Abstrak**


Mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tuntutan akademik yang kompleks, terutama dalam proses penyusunan skripsi sebagai syarat kelulusan yang juga disertai beban perkuliahan, sehingga berpotensi menimbulkan stres. Stres tersebut tidak hanya berdampak pada kondisi fisik dan psikologis, tetapi juga memengaruhi mekanisme koping individu, salah satunya melalui perubahan perilaku makan yang dikenal sebagai *emotional eating*. *Emotional eating* merupakan perilaku makan yang dipicu oleh emosi negatif, bukan oleh rasa lapar secara fisiologis, sehingga sering digunakan sebagai cara untuk meredakan tekanan emosional yang dialami individu. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara stres dan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan melibatkan 152 responden. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Pearson melalui JASP. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara stres dan *emotional eating* ( $r = 0,484$ ;  $p < 0,001$ ), yang berarti semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan *emotional eating* yang muncul. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik berkaitan dengan penggunaan *emotional eating* sebagai strategi *coping* emosional, sehingga pengelolaan stres dan penguatan *coping* adaptif penting dilakukan untuk mencegah perilaku makan emosional pada mahasiswa tingkat akhir.

**Kata kunci :** Stres; *emotional eating*; mahasiswa tingkat akhir

#### **Abstract**

Final year students face various complex academic demands, especially in the process of writing a thesis as a graduation requirement, which is also accompanied by a heavy course load, thus potentially causing stress. This stress not only impacts physical and psychological conditions, but also influences individual coping mechanisms, one of which is through changes in eating behavior known as *emotional eating*. *Emotional eating* is an eating behavior triggered by negative emotions, not by physiological hunger, so it is often used as a way to relieve emotional stress experienced by individuals. This study aims to examine the relationship between stress and *emotional eating* in final year students. The method used is a quantitative correlational method involving 152 respondents. Data analysis was performed using Pearson correlation through JASP. The results showed a significant positive relationship between stress and *emotional eating* ( $r = 0.484$ ;  $p < 0.001$ ), which means that the higher the level of stress experienced by students, the higher the tendency for *emotional eating* that appears. . These findings indicate that academic stress is related to the use of *emotional eating* as an emotional coping strategy, so stress management and strengthening adaptive coping are important to prevent *emotional eating* behavior in final year students.

**Keywords :** *Stress; emotional eating; final-year students*

<b>Article History</b>	<i>*corresponding author</i>
<p><b>Submitted :</b> 19-04-2026</p> <p><b>Final Revised :</b> 09-05-2026</p> <p><b>Accepted :</b> 25-05-2026</p>	 <p>This is an open access article under the <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/">CC-BY-SA</a> license</p> <p>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>

Individu yang tengah menempuh perguruan tinggi disebut sebagai mahasiswa (KBBI, 2016). Mahasiswa berusia antara 18 sampai 24 tahun memasuki fase perkembangan yang disebut dewasa muda (Arini, 2021), yaitu fase yang menuntut kemampuan berpikir logis, konstruktif, visioner, serta penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi (Hidayat, 2019). Dalam proses pendidikannya, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang harus dipenuhi untuk mencapai kelulusan, salah satunya adalah penyelesaian tugas akhir (Ghani dkk., 2023).

Tuntutan akademik yang kompleks dan berkelanjutan dapat mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Salah satu respons yang dapat muncul akibat tekanan akademik adalah perubahan perilaku makan, khususnya perilaku makan yang dipicu keadaan emosional individu. Perilaku ini dikenal sebagai *emotional eating*, yakni dorongan makan sebagai reaksi atas emosi negatif, seperti rasa kecewa atau kesepian (Elfhag, 2008). Van Strien dkk. (1986) mendefinisikan *emotional eating* sebagai kecenderungan makan yang didorong oleh emosi negatif, bukan oleh rasa lapar fisiologis.

*Emotional eating* dilakukan bukan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, melainkan merupakan cara individu dalam meredakan stres, kecemasan, atau ketegangan emosional serta untuk memperbaiki suasana hati (Gryzela & Ariana, 2021; Ozier dkk., 2007). Ciri-ciri perilaku ini antara lain meningkatnya nafsu makan secara berkepanjangan guna menghilangkan stres, memperbaiki emosi, serta sebagai bentuk *self-reward* (Trimawati & Wakhid, 2018). *Emotional eating* sering muncul sebagai respons untuk mengurangi atau meredakan emosi negatif akibat tekanan yang dialami individu (Gusni dkk., 2022).

Pada mahasiswa tingkat akhir, *emotional eating* berpotensi muncul seiring meningkatnya tuntutan akademik. Salah satu tuntutan tersebut adalah penyusunan tugas akhir yang menjadi syarat untuk memperoleh gelar sarjana (Asmawan, 2016). Pada proses penyusunannya, mahasiswa kerap menghadapi berbagai permasalahan akademik, mulai dari tahap menyusun proposal, pengambilan data hingga pengolahannya, serta penyusunan laporan akhir dan persiapan sidang (Aulia & Panjaitan, 2019; Fariz dkk., 2025). Kondisi tersebut berpotensi memunculkan stres pada mahasiswa tingkat akhir.

Stres merupakan segala bentuk perubahan yang memicu ketegangan fisik, emosional, maupun psikologis (WHO, 2023). Sejalan dengan itu, stres juga dapat dipahami sebagai respons yang terjadi dalam tubuh akibat berbagai tuntutan, seperti saat individu menghadapi tantangan besar, ancaman, atau tekanan untuk memenuhi harapan yang mungkin tidak realistis dari lingkungannya (Patel, dalam Putnarubun, 2021). Hamzah dan Hamzah (2020) menemukan bahwa usia dan beban kuliah berhubungan dengan stres.

Dalam konteks akademik, stres pada mahasiswa dapat dipicu oleh berbagai faktor, misalnya tuntutan menuntaskan mata kuliah, beban tugas yang menumpuk, kecemasan saat menghadapi ujian, dorongan meraih nilai tinggi, serta tuntutan mengelola waktu belajar secara efektif (Rahmawati, 2016). Fawzy (2017) menjelaskan bahwa stres dapat menyebabkan

berbagai dampak negatif, antara lain kecemasan, depresi, gangguan kualitas tidur, menurunnya performa akademik, penggunaan alkohol dan zat berbahaya, menurunnya kepuasan hidup, hilangnya rasa percaya diri, hingga meningkatnya risiko gangguan mental atau bahkan pikiran dan tindakan bunuh diri.

Stres bukan hanya berdampak pada kesehatan mental, melainkan juga mempengaruhi mekanisme coping individu. Mekanisme coping adalah sebuah upaya individu untuk mengatasi tekanan yang dihadapi. Ketika individu tidak mampu mengelola emosi negatif yang muncul akibat stres, salah satu bentuk *coping strategy* yang dipilih adalah *emotional eating*. Hal ini sejalan dengan konsep *emotion focused coping* yang merupakan upaya individu untuk meredakan stres yang muncul saat berinteraksi dengan lingkungannya (Lazarus & Folkman, 1984). Stres sendiri umumnya dialami oleh orang dewasa, mahasiswa tingkat akhir, maupun pekerja (Purniasari, 2018), sehingga *emotional eating* termasuk ke dalam strategi respons coping yang relevan dalam konteks akademik.

Berbagai penelitian yang dilakukan di sejumlah universitas di Indonesia menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung merasakan peningkatan *emotional eating* seiring meningkatnya stres. Penelitian Hayu (2022) menemukan bahwa stres menyumbang sekitar 19,6% terhadap variasi *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir. Pada mahasiswi yang tengah menyelesaikan skripsi, Gryzela dan Ariana (2021) menemukan bahwa tingginya stres berkaitan dengan meningkatnya *emotional eating*, dengan hubungan positif dan signifikan.

Fenomena stres pada mahasiswa telah banyak dikaji dalam berbagai penelitian, tetapi sebagian besar masih berfokus pada prestasi akademik, kesehatan mental, atau kualitas tidur. Sementara itu, penelitian yang mengkaji hubungan antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir, khususnya di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya, masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi hubungan antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya, khususnya dalam konteks fase *emerging adulthood* dengan tuntutan akademik dan tekanan penyusunan tugas akhir.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan ini memiliki karakteristik utama berupa data yang dikumpulkan berbentuk angka, dianalisis secara statistik, serta adanya hipotesis yang diuji (Jannah, 2018). Pemilihan desain korelasional didasarkan pada tujuan penelitian, yakni mengkaji sejauh mana keterkaitan antara stres dan *emotional eating* pada mahasiswa tanpa memberikan perlakuan apapun terhadap variabel yang diteliti. Adapun lokasi penelitian ditetapkan di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya, mengingat kesesuaiannya dengan topik yang dikaji serta tersedianya subjek yang sesuai, yaitu mahasiswa tingkat akhir yang tengah menghadapi berbagai tekanan dalam proses penyelesaian studi.

## Sampel / Populasi

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang berjumlah 197 orang. *Purposive sampling* diterapkan sebagai teknik pengambilan sampel dengan mempertimbangkan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Adapun jumlah sampel yang diperlukan dihitung menggunakan *software GPower* versi 3.1.9.7 for Windows (Faul dkk., 2020) agar jumlah responden yang dilibatkan sesuai dengan kebutuhan analisis statistik yang digunakan. Dengan demikian, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 152.

### ***Pengumpulan Data***

Data dikumpulkan melalui kuesioner daring menggunakan *Google Form* yang dilengkapi dengan *informed consent*. Dua instrumen digunakan dalam penelitian ini yaitu *Perceived Stress Scale* (PSS) versi 10 item oleh Cohen dkk. (1983) yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Asram dkk. (2024) dan sub-skala *emotional eating* dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) oleh Van Strien dkk. (1986) yang telah dimodifikasi dan diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Ramadhani (2022).

### ***Analisis Data***

Penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* guna mengukur hubungan antara stres dan *emotional eating*. Sebelum uji hipotesis dilaksanakan, dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dengan metode *Kolmogorov-Smirnov* serta uji linearitas. Keseluruhan tahapan analisis data tersebut menggunakan program JASP versi 0.95.4 *for Windows*.

## **Hasil**

### ***Karakteristik Responden***

Tabel 1. Jenis Kelamin Responden

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
Laki-laki	30	20%
Perempuan	122	80%
Total	152	100%

Berdasarkan distribusi jenis kelamin pada responden menunjukkan bahwa perempuan mendominasi dengan jumlah 122 orang (80%), sedangkan responden laki-laki tercatat sebanyak 30 orang (20%).

Tabel 2. Usia Responden

<b>Usia</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
20	5	3%
21	68	45%
22	79	52%
Total	152	100%

Berdasarkan Tabel 2, distribusi usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 21–22 tahun, dengan usia 22 tahun sebanyak 79 orang (52%) dan usia 21 tahun sebanyak 68 orang (45%). Kondisi ini mencerminkan bahwa mayoritas responden tengah berada pada tahap akhir masa perkuliahan dan termasuk dalam fase *emerging adulthood*.

Tabel 3. Jenis Tugas Akhir

<b>Jenis Tugas Akhir</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
Skripsi	113	74%
Artikel	39	26%
Total	152	100%

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden mengerjakan tugas akhir dalam bentuk skripsi, yaitu sebanyak 113 orang (74%), sedangkan 39 responden (26%) memilih tugas akhir dalam bentuk artikel. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya masih menempuh jalur skripsi sebagai persyaratan kelulusan

#### Uji Statistik Deskriptif

Tabel 4. Hasil Analisis Deskriptif

	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Stres	152	27,24	5,925	16	43
<i>Emotional eating</i>	152	30,67	10,178	13	58

Berdasarkan hasil analisis deskriptif statistik, variabel stres memiliki nilai rata-rata sebesar 27,24 dengan standar deviasi 5,925, nilai minimum 16 dan nilai maksimum 43. Sementara itu, variabel *emotional eating* memperoleh nilai rata-rata sebesar 30,67 dengan standar deviasi 10,178, nilai minimum 13 dan nilai maksimum 58.

Tabel 5. Kategorisasi Stres

Kategori	Interval	Jumlah	%
Sangat Rendah	$X \leq 18,34$	7	5%
Rendah	$18,34 < X \leq 24,27$	43	28%
Sedang	$24,27 < X \leq 30,19$	61	40%
Tinggi	$30,19 < X \leq 36,12$	25	16%
Sangat Tinggi	$36,12 < X$	16	11%
Total		152	100%

Hasil kategorisasi variabel stres pada 152 responden menunjukkan bahwa mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 61 responden (40%). Kategori rendah mencakup 43 responden (28%), diikuti kategori tinggi sebanyak 25 responden (16%). Pada kategori sangat tinggi terdapat 16 responden (11%), sedangkan kategori sangat rendah merupakan kelompok paling sedikit dengan 7 responden (5%). Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum tingkat stres mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya berada pada taraf sedang.

Tabel 6. Kategorisasi *Emotional Eating*

Kategori	Interval	Jumlah	%
Sangat Rendah	$X \leq 15,40$	4	3%
Rendah	$15,40 < X \leq 25,58$	51	34%
Sedang	$25,58 < X \leq 35,75$	49	32%
Tinggi	$35,75 < X \leq 45,93$	32	21%
Sangat Tinggi	$45,93 < X$	16	11%
Total		152	100%

Hasil kategorisasi variabel *emotional eating* pada 152 responden menunjukkan bahwa kelompok terbanyak berada pada kategori rendah sebanyak 51 responden (34%), diikuti kategori sedang sebanyak 49 responden (32%), dan kategori tinggi sebanyak 32 responden (21%). Kategori sangat tinggi mencakup 16 responden (11%), sedangkan kategori sangat rendah merupakan kelompok paling sedikit dengan 4 responden (3%). Hasil ini menunjukkan

bahwa kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya umumnya berada pada tingkat rendah sampai sedang.

Tabel 7. Kategorisasi Skor Stres berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Jenis Kelamin		Jumlah
	Laki-laki	Perempuan	
Sangat Rendah	1	6	7
Rendah	12	31	43
Sedang	9	52	61
Tinggi	6	19	25
Sangat Tinggi	2	14	16
Total	30	122	152

Hasil distribusi tingkat stres berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa baik responden laki-laki maupun perempuan sama-sama terpusat pada kategori sedang, dengan rincian 9 laki-laki dan 52 perempuan. Kategori rendah mencakup 12 laki-laki dan 31 perempuan, sedangkan kategori tinggi terdiri dari 6 laki-laki dan 19 perempuan. Adapun kategori sangat tinggi ditemukan pada 2 laki-laki dan 14 perempuan, sementara kategori sangat rendah merupakan kelompok paling sedikit dengan 1 laki-laki dan 6 perempuan.

Tabel 8. Kategorisasi Skor *Emotional eating* berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Jenis Kelamin		Jumlah
	Laki-laki	Perempuan	
Sangat Rendah	1	3	4
Rendah	14	37	51
Sedang	9	40	49
Tinggi	3	29	32
Sangat Tinggi	3	13	16
Total	30	122	152

Hasil distribusi *emotional eating* berdasarkan jenis kelamin memperlihatkan bahwa kelompok terbanyak berada pada kategori rendah dengan 14 laki-laki dan 37 perempuan. Kategori sedang mencakup 9 laki-laki dan 40 perempuan, diikuti kategori tinggi dengan 3 laki-laki dan 29 perempuan. Pada kategori sangat tinggi terdapat 3 laki-laki dan 13 perempuan, sedangkan kategori sangat rendah merupakan kelompok paling sedikit yakni 1 laki-laki dan 3 perempuan. Secara keseluruhan, perempuan menunjukkan kecenderungan *emotional eating* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki pada setiap kategori.

### Uji Normalitas

Tabel 9. Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
Stres	0,399	Data berdistribusi normal
<i>Emotional eating</i>	0,069	Data berdistribusi normal

Uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,399 untuk variabel stres dan 0,069 untuk variabel *emotional eating*. Karena nilai signifikansi kedua variabel tersebut melebihi batas kritis 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data pada masing-masing variabel terpenuhi sebagai data yang berdistribusi normal.

*Uji Linearitas*

Tabel 10. Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Emotional Eating</i> Stres	< ,001	Linier

Berdasarkan hasil uji linearitas memperlihatkan nilai signifikansi pada aspek *linearity* antara variabel *emotional eating* dan variabel stres sebesar  $p < ,001$ . Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear.

*Uji Hipotesis*

Tabel 11. Uji Korelasi

Variabel	Stres	<i>Emotional Eating</i>
Stres	Pearson's r	-
	p-value	-
<i>Emotional eating</i>	Pearson's r	0,484
	p-value	< ,001

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan nilai signifikansi antara variabel stres dan *emotional eating* sebesar  $p < ,001$ , yang mengindikasikan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,484 menempatkan kekuatan hubungan pada kategori sedang dengan arah hubungan yang positif. Artinya, semakin tinggi stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir, maka semakin tinggi pula kecenderungan munculnya perilaku *emotional eating*. Berdasarkan koefisien determinasi ( $r^2 = 0,234$ ), stres memberikan kontribusi sebesar 23,4% terhadap *emotional eating*.

**Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Hasil analisis korelasi terhadap 152 responden menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan tingkat stres pada mahasiswa sejalan dengan meningkatnya kecenderungan perilaku *emotional eating*, dan hubungan ini bersifat searah.

Temuan penelitian ini dapat dipahami melalui teori stres transaksional dari Lazarus dan Folkman (1984) yang mengemukakan bahwa stres timbul saat seseorang menganggap beban dari lingkungannya melebihi kapasitas yang dimilikinya, sehingga individu terdorong menggunakan strategi koping tertentu. Dalam kondisi tersebut, ketika tekanan seperti penyusunan tugas akhir sulit dikendalikan, mahasiswa cenderung menggunakan *emotion-focused coping* untuk meredakan ketegangan emosional. Salah satu bentuknya adalah *emotional eating*, yang menurut Van Strien dkk. (1986) merupakan kecenderungan makan berlebihan sebagai reaksi atas emosi negatif seperti stres, kecemasan, dan depresi. Dengan demikian, hubungan antara stres dan *emotional eating* dapat dijelaskan karena aktivitas makan kerap digunakan sebagai strategi pengaturan emosi ketika individu berupaya mengurangi ketidaknyamanan psikologis akibat tekanan yang dialami.

Hasil penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang mempunyai tingkat stres lebih tinggi cenderung menunjukkan *emotional eating* lebih tinggi. Temuan ini sejalan dengan Ramadhani

(2022); Dewi dkk. (2023) yang menemukan hubungan positif dan signifikan antara stres dan *emotional eating* yang menunjukkan bahwa peningkatan tingkat stres diikuti oleh peningkatan *emotional eating*. Kesamaan arah hubungan memperkuat bahwa pada mahasiswa tingkat akhir, stres merupakan faktor yang berkaitan dengan munculnya perilaku makan emosional sebagai sebuah respons terhadap tekanan psikologis.

Responden penelitian ini mayoritas terdiri dari rentang usia 21–22 tahun yang tergolong kategori dewasa awal fase *emerging adulthood*. Temuan ini sejalan dengan Abadi dkk. (2025) yang menyebutkan bahwa stres akademik berhubungan signifikan dengan *emotional eating* pada mahasiswa usia dewasa awal, di mana tekanan akademik mendorong perilaku makan sebagai strategi *coping* terhadap ketegangan psikologis. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bahwa pada masa dewasa, stres akibat tuntutan akademik berkaitan dengan munculnya *emotional eating*.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa responden berada pada tingkat stres sedang dengan tingkat *emotional eating* rendah sampai sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademik pada mahasiswa tingkat akhir, terutama dalam proses penyelesaian tugas akhir yang masih disertai beban mata kuliah, dapat memunculkan kecenderungan makan sebagai respons terhadap emosi. Hasil ini sesuai dengan penelitian Ilmi dkk. (2023) yang menjelaskan adanya tuntutan akademik yang berlangsung secara bersamaan dapat meningkatkan tekanan psikologis dan mendorong munculnya perilaku makan sebagai respons terhadap stres. Oleh karena itu, penelitian ini memperkuat bahwa beban akademik ganda pada mahasiswa tingkat akhir berkaitan dengan munculnya stres yang kemudian berhubungan dengan kecenderungan *emotional eating*.

Berdasarkan kategorisasi jenis kelamin, penelitian menunjukkan bahwa perempuan memiliki kecenderungan *emotional eating* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini berkaitan dengan perbedaan strategi *coping* dalam menghadapi stres. Perempuan lebih sering menggunakan *emotion-focused coping* yang berfokus pada pengelolaan emosi, sehingga lebih rentan menggunakan makanan untuk meredakan emosi negatif. Sebaliknya, laki-laki cenderung menggunakan *problem-focused coping* yang berfokus pada penyelesaian masalah secara langsung. Penelitian oleh Theodoratou dkk., (2023) menemukan bahwa tingkat *coping* perempuan secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki dan perempuan lebih dominan menggunakan *emotion-focused coping*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa hubungan antara stres dan *emotional eating* pada mahasiswa akhir dikategorikan pada kategori sedang. Hasil ini mengungkapkan bahwa meningkatnya tingkat stres cenderung diiringi peningkatan perilaku *emotional eating*, meskipun belum pada tingkat yang ekstrem. Kondisi ini sesuai dengan penelitian Defi (2025) yang mengungkapkan bahwa *emotional eating* memiliki hubungan signifikan dengan gejala stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dengan kategori hubungan berada pada tingkat sedang.

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,484 dengan nilai signifikansi  $p < 0,001$  yang menunjukkan adanya hubungan positif antara stres dan *emotional eating* pada mahasiswa. Apabila dihitung ke dalam koefisien determinasi ( $r^2$ ), diperoleh nilai sebesar 0,234 yang berarti bahwa stres memberikan kontribusi sebesar 23,4% terhadap munculnya perilaku *emotional eating*, sedangkan 76,6% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel stres. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irzanti dkk. (2023) yang menemukan bahwa faktor seperti tahun masuk perkuliahan (angkatan), sikap, lingkungan sosial, media, dan iklan memiliki hubungan dengan *emotional eating* pada mahasiswa.

Penelitian ini memiliki kelebihan karena secara spesifik mengkaji hubungan antara stres dan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir yang berada pada fase dewasa awal, sehingga memberikan kontribusi empiris untuk memahami dinamika regulasi emosi pada masa penyelesaian studi. Fokus pada konteks akademik tugas akhir membuat penelitian ini relevan dengan keadaan aktual mahasiswa yang sedang menghadapi tuntutan penyelesaian studi. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki kelemahan karena penggunaan desain korelasional sehingga tidak mampu menjelaskan hubungan sebab-akibat antar variabel, serta menggunakan metode *self-report* yang berpotensi memunculkan bias subjektivitas responden. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada satu institusi dengan karakteristik tertentu sehingga generalisasi hasil ke populasi mahasiswa secara luas masih terbatas.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan dengan kategori sedang antara stres dan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat stres memiliki keterkaitan dengan kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa khususnya di tengah tekanan penyelesaian tugas akhir dan beragam tuntutan akademik yang harus dihadapi. Namun demikian, desain korelasional yang digunakan dalam penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal penjelasan hubungan sebab-akibat secara langsung. Temuan penelitian ini hanya menunjukkan adanya kecenderungan bahwa peningkatan atau penurunan tingkat stres beriringan dengan perubahan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir.

## Saran

Diharapkan agar mahasiswa tingkat akhir dapat meningkatkan kesadaran dalam mengelola stres agar tidak disalurkan melalui *emotional eating*. Hal ini dapat dilakukan dengan menerapkan *self-regulation*, menyusun jadwal tugas akhir secara terstruktur, serta menggunakan strategi *coping* adaptif. Pihak universitas diharapkan dapat merancang program psikoedukasi terkait manajemen stres dan pola makan sehat khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, optimalisasi layanan konseling serta penguatan sistem pendampingan akademik juga diperlukan agar mahasiswa memperoleh dukungan yang memadai dalam menghadapi tekanan akademik.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang mungkin berhubungan dengan stres dan *emotional eating*, seperti regulasi emosi, *self-control*, maupun dukungan sosial, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kedua variabel tersebut.

## Daftar Pustaka

- Abadi, A. R., Septianingtyas, & Aini, D. K. (2025). Stres akademik sebagai pemicu *emotional eating* pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 43–55. <https://doi.org/10.30649/jpp.v8i1.135>
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11–20. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Asmawan, A. (2016). Analisis kesulitan mahasiswa menyelesaikan skripsi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 26(2), 51–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.2317/jpis.v26i2.3331>
- Asram, A., Riskiyani, S., & M. Thaha, R. (2024). Validity and Reliability of the Indonesian Version of the Perceived Stress Scale (PSS) and Self-Reporting Questionnaire (SRQ) Questionnaire: Study of Stress Levels and Mental Health Conditions in Master Students of the Faculty of Public Health. *International Journal of Chemical and Biochemical Sciences*, 25(19), 721–726. <https://doi.org/10.62877/84-ijcbs-24-25-19-84>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada

- mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Bell, B. M., Spruijt-Metz, D., Naya, C. H., Lane, C. J., Wen, C. K. F., Davis, J. N., & Weigensberg, M. J. (2021). The mediating role of emotional eating in the relationship between perceived stress and dietary intake quality in Hispanic/Latino adolescents. *Eating Behaviors*, 42. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2021.101537>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Defi, R. S. (2025). Hubungan Stres Akademik dengan Emotional Eating Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Katolik Soegijapranata. *Praxis : Jurnal Sains, Teknologi, Masyarakat dan Jejaring*, 7(2), 98–107. <https://doi.org/10.24167/praxis.v7i2.12704>
- Dewi, N. M. G. A., Satiadarma, M. P., & Wijaya, E. (2023). Emotional Eating Sebagai Strategi Koping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 7(1), 72–79. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v7i1.22053.2023>
- Elfhag, K., & Morey, L. C. (2008). Personality traits and eating behavior in the obese: Poor self-control in emotional and external eating but personality assets in restrained eating. *Eating Behaviors*, 9(3), 285–293. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2007.10.003>
- Fariz, A., Fitriana, L. A., & Puspita, A. P. W. (2025). Strategi Coping Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Stres Akademik: Studi Kasus di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 11(01), 34–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.35974/jsk.v11i01.4034>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. F. (2020). *GPower\* (Version 3.1.9.7) [Computer software]*. <https://www.psychologie.hhu.de/arbeitsgruppen/allgemeine-psychologie-und-arbeitspsychologie/gpower>
- Fawzy, M., & Hamed, S. A. (2017). Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry Research*, 255, 186–194. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.05.027>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Ghani, M. N., Kurniawati, A., & Azizah, S. (2023). Opini mahasiswa mengenai penghapusan kebijakan wajib skripsi. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, Vol. 2, 417–424. <https://doi.org/https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/sniis/article/view/821>
- Gryzela, E., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Perempuan yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi & Kesehatan Mental*. <https://doi.org/http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>

- 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>
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Hayu, Z. C. (2022). *Pengaruh Stres Akademik terhadap Emotional Eating pada Mahasiswa UNY*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hidayat, V. (2019). Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 141. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i2.1491>
- Ilmi, A. F., Yanuar, M. C., Fahriati, A. R., & Andriati, R. (2023). Hubungan Perilaku Emotional Eating, Asupan Energi Dan Beban Kerja Dengan Gejala Stres Saat Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. *Ikesma*, 19(2), 119. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v19i2.31248>
- Irzanti, A. F., Husodo, B. T., & Kusumawati, A. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa di Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 22(6), 364–372. <https://doi.org/10.14710/mkmi.22.6.364-372>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Unesa University Press.
- KBBI Online. (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. <https://kbbi.kemdikbud.go.id>
- Ozier, A. D., Kendrick, O. W., Knol, L. L., Leeper, J. D., Perko, M., & Burnham, J. (2007). The Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress (EADES) Questionnaire: Development and Validation. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(4), 619–628. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2007.01.004>
- Purniasari, M. M. (2018). *Hubungan Tingkat Stress Dengan Pola Makan Anak Usia Sekolah (Studi Di SDN Candimulyo 1 Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang)*. STIKes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Putnarubun, A. (2021). Peranaan Guru PAK dalam Mengatasi Stres Siswa (Studi SMA Negeri 12 Ambon). *SOSCIED*, 4(1), 13–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.32531/jsosced.v4i1.337>
- Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2(1), 15–21. <https://doi.org/https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/view/1636>
- Ramadhani, I. R. (2022). *Hubungan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa*. Universitas Airlangga.
- Theodoratou, M., Farmakopoulou, I., Kougioumtzis, G., Kaltsouda, A., Siouti, Z., Sofologi, M., Gkintoni, E., & Tsitsas, G. (2023). Emotion-focused coping, social support and active coping among University students: gender differences. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 14(1), 5–9.

<https://doi.org/10.15406/jpcpy.2023.14.00720>

- 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>
- Van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295–315. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T)
- WHO. (2023). *Stress*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>