

**HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN *EMOTIONAL EATING*  
MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH ANGKATAN 2020 UNIVERSITAS  
ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER DALAM  
PENYUSUNAN SKRIPSI**

**SKRIPSI**



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
NOVEMBER 2024**

**HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN *EMOTIONAL EATING*  
MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH ANGGKATAN 2020 UNIVERSITAS  
ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER DALAM  
PENYUSUNAN SKRIPSI**

**SKRIPSI**

diajukan kepada Universitas Islam Negeri  
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi Islam (S.Psi)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam



Oleh:

Nadia Firdausi Nuzula  
NIM : 204103050037  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
NOVEMBER 2024**

**HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN *EMOTIONAL EATING*  
MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH ANGGKATAN 2020 UNIVERSITAS  
ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER DALAM  
PENYUSUNAN SKRIPSI**

**SKRIPSI**


diajukan kepada Universitas Islam Negeri  
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi Islam (S.Psi)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam

Oleh:

Nadia Firdausi Nuzula  
NIM : 204103050037

Disetujui Pembimbing

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

  
David Ilham Yusuf, M.Pd.I.  
NIP. 198507062019031007

**HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN *EMOTIONAL EATING*  
MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH ANGGKATAN 2020 UNIVERSITAS  
ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER DALAM  
PENYUSUNAN SKRIPSI**

**SKRIPSI**

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu  
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi Islam (S.Psi)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam

Hari : Rabu

Tanggal : 6 November 2024

Tim penguji

Ketua

Sekretaris

  
Aprilya Fitriani, M.M

  
Anugrah Sunsiyowati, M.Psi.

NIP. 199104232018012002

NIP. 199009152023212052

Anggota:

1. Dr. Muhammad Muhib Alwi, MA.
2. David Ilham Yusuf, M.Pd.I.

J E M B E R

Menyetujui

Dekan Fakultas Dakwah

  
Dr. Fawazul Umam M. Ag

NIP. 197302272000031001

## MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS. al-Baqarah [2]:286).\*



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

\* Kementerian Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an dan Terjemah (Bandung: CV. Penerbit Diponegoro, 2010), Al Quran QS Al-Baqarah:286

## PERSEMBAHAN

Syukur alhamdulillah saya panjatkan ke hadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat serta kemudahan bagi saya untuk dapat menyelesaikan studi di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada Rasul Allah yakni baginda Nabi Muhammad SAW, serta dengan segala kerendahan hati, saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Orang tua tercinta, Ibu Endang Puji Astuti dan Bapak Mokhamad Ridhoi yang senantiasa memberikan dukungan berupa kasih sayang, doa, nasihat, serta materi hingga saya menjadi seperti saat ini.
2. Kakak tersayang, Reza Havis Awaludin yang senantiasa memberikan dukungan serta doa bagi saya.
3. Keluarga tersayang, nenek Tuaya, alm Ibu Siti Koyimah, alm Bapak Basori Alwi, alm Kakek Katmari, alm Nenek Tiyana, alm Nenek Dauamah, yang memberikan saya dukungan untuk dapat menyelesaikan studi saya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## KATA PENGANTAR

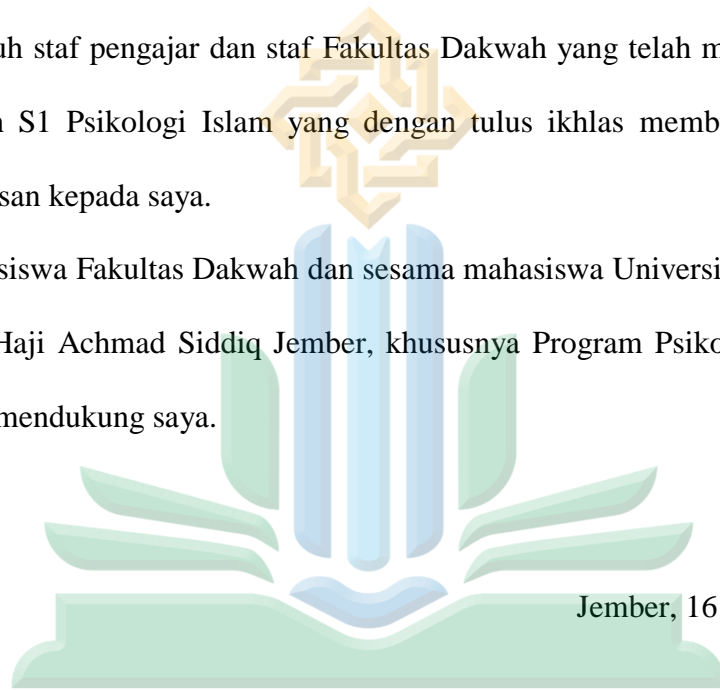
Alhamdulillah puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT. Karena dengan rahmat dan hidayahNya saya masih mempunyai waktu untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Stres dengan *Emotional Eating* Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dalam Penyusunan Skripsi”.

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. sehubungan dengan penyusunan skripsi ini, saya mendapat dukungan dari berbagai sumber, oleh karena itu, sebagai peneliti saya ingin mengucapkan terima kasih kepada semua orang yang mendukung dan menemani saya dalam penyusunan skripsi.

Saya merasa masih banyak kekurangan dalam cara penulisan skripsi, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran yang membangun. Adanya penelitian ini diharapkan mendapatkan kritik dan saran untuk menghasilkan pesan yang lebih baik. Oleh karena itu, semoga dengan menyelesaikan skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang terlibat dan bisa bermanfaat, Aamiin. Terima kasih saya sampaikan kepada :

1. Prof. Dr. H. Hepni, S. Ag, M.M. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag. Selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

3. Ibu Arrumaisha Fitri, M.Psi. Selaku ketua program studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah memberikan semangat kepada saya.
4. Bapak David Ilham Yusuf, M.Pd.I. Selaku pembimbing saya yang telah bersedia memberikan bimbingan, kesempatan dan masukan kepada saya.
5. Seluruh staf pengajar dan staf Fakultas Dakwah yang telah memberikan mata kuliah S1 Psikologi Islam yang dengan tulus ikhlas memberikan ilmu dan wawasan kepada saya.
6. Mahasiswa Fakultas Dakwah dan sesama mahasiswa Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, khususnya Program Psikologi Islam yang telah mendukung saya.



Jember, 16 September 2024

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

Nadia Firdausi Nuzula  
NIM.204103050037



## ABSTRAK

**Nadia Firdausi Nuzula, 2024:** Hubungan Antara Stres Dengan *Emotional Eating* Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Dalam Penyusunan Skripsi

Kata kunci: *Emotional eating*, stres, mahasiswa

*Emotional eating* merupakan perilaku makan dimana individu terdorong untuk makan secara berlebihan sebagai respon terhadap emosi negatif seperti depresi, kecemasan dan stres. Stres dengan *emotional eating* merupakan dua hal yang saling memiliki keterkaitan, dimana kondisi stres yang dialami oleh individu didorong oleh adanya tuntutan baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar membuat munculnya dorongan untuk melampiaskan perasaan atau emosi negatif. Mahasiswa semester akhir yang dibebankan dengan tugas akhir skripsi tentu rentan mengalami stres. Survei yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember hasil survei terlihat sebagian besar mahasiswa mengalami stres dan memiliki gejala *emotional eating*.

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara stres dengan *emotional eating* mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dalam penyusunan skripsi?

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dengan *emotional eating* mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dalam penyusunan skripsi.

Metode penelitian yang dilakukan adalah penelitian korelasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling* dengan total sampel sebanyak 165 sampel yang diperoleh dari data kuesioner. Keabsahan data menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas. Jawaban setiap item instrumen menggunakan *skala likert*. Metode analisis yang digunakan yaitu uji normalitas, uji linieritas, dan uji pearson korelasi.

Hasil dari uji korelasi pearson menunjukkan bahwa nilai hasil hipotesis yang dilihat dari pearson correlation sebesar 0.391, dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang artinya  $H_a$  diterima yaitu terdapat hubungan antara stres dengan *emotional eating* mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dalam penyusunan skripsi. Hubungan korelasi sangat lemah dengan arah positif.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Manfaat Penelitian .....	11
E. Ruang Lingkup Penelitian .....	11
F. Definisi Operasional.....	13
G. Asumsi Penelitian .....	15
H. Hipotesis.....	15
I. Sistematika Pembahasan .....	16
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>18</b>
A. Penelitian Terdahulu.....	18
B. Kajian Teori.....	24
1. <i>Emotional eating</i> .....	24
2. <i>Stres</i> .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	41
B. Populasi dan Sampel.....	41
C. Teknik dan Instrumen Penelitian Data .....	42
D. Analisis Data.....	47
<b>BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS .....</b>	<b>54</b>
A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	54
B. Penyajian Data .....	58
C. Analisis Dan Pengujian Hipotesis .....	59
D. Pembahasan.....	64
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>67</b>
A. Kesimpulan .....	67
B. Saran .....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>68</b>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1. 1 Indikator Variabel Penelitian.....</b>	<b>12</b>
<b>Tabel 3. 1 Skala Likert.....</b>	<b>43</b>
<b>Tabel 3. 2 Blueprint Stres.....</b>	<b>44</b>
<b>Tabel 3. 3 Blueprint Stres Penelitian.....</b>	<b>45</b>
<b>Tabel 3. 4 Blueprint <i>Emotional Eating</i>.....</b>	<b>46</b>
<b>Tabel 3. 5 Blueprint <i>Emotional Eating</i> Penelitian.....</b>	<b>47</b>
<b>Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Stres.....</b>	<b>49</b>
<b>Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas <i>Emotional Eating</i> .....</b>	<b>50</b>
<b>Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas .....</b>	<b>51</b>
<b>Tabel 4. 1 Data Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020.....</b>	<b>57</b>
<b>Tabel 4. 2 Data Sampel Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 .....</b>	<b>58</b>
<b>Tabel 4. 3 Karakteristik Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin .....</b>	<b>59</b>
<b>Tabel 4. 4 Klasifikasi Data.....</b>	<b>59</b>
<b>Tabel 4. 5 Tabel Klasifikasi .....</b>	<b>60</b>
<b>Tabel 4. 6 Hasil uji Kategorisasi Tingkat Stres .....</b>	<b>60</b>
<b>Tabel 4. 7 Kategorisasi Tingkat Stres Setiap Program Studi .....</b>	<b>61</b>
<b>Tabel 4. 8 Hasil Uji Kategorisasi Tingkat <i>Emotional Eating</i> .....</b>	<b>61</b>
<b>Tabel 4. 9 Kategorisasi Tingkat <i>Emotional Eating</i> Setiap Program Studi.....</b>	<b>62</b>
<b>Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas.....</b>	<b>63</b>
<b>Tabel 4. 11 Hasil Uji Linieritas .....</b>	<b>63</b>
<b>Tabel 4. 12 Hasil Uji Korelasi Pearson.....</b>	<b>64</b>

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Manusia di kehidupan sehari-hari tentu tidak akan terlepas dari kegiatan mengonsumsi makanan dan minuman, makan telah menjadi kebutuhan utama setiap individu sebagai sumber energi utama yang diperlukan oleh tubuh. Tanpa adanya makan individu akan sulit untuk beraktifitas dan merasa lemas. Terdapat beragam makanan yang baik untuk dikonsumsi seperti sayuran, buah-buahan, juga makanan yang kaya akan vitamin dan serat. Individu yang mengonsumsi makanan sehat tentu akan berdampak baik terhadap kesehatan tubuhnya. Namun, saat ini ada begitu banyak jenis makanan kurang sehat di masyarakat, seperti jenis makanan tinggi lemak, gula, dan garam. Tentu hal tersebut akan berdampak kurang baik bagi kesehatan tubuh individu.

Konsumsi makanan yang tidak baik pada individu akan berakibat pada gangguan kesehatan. Adapun gangguan yang dapat terjadi pada individu seperti Obesitas dan juga Anoreksia. Penyebab dari obesitas dan anoreksia sendiri dapat disebabkan oleh pola makan individu. Obesitas ditandai dengan meningkatnya asupan makanan pada individu sehingga menyebabkan meningkatnya berat badan secara drastis. Sedangkan, anoreksia ditandai dengan berkurangnya asupan makanan pada individu sehingga individu mengalami penurunan berat badan secara ekstrem. Asupan makanan pada individu tentu saja dapat dipengaruhi oleh berbagai hal termasuk dengan stres.

Individu ketika mengalami stres dapat ditandai dengan adanya gangguan makan.

Menurut *World Health Organization* (WHO) stres adalah setiap perubahan yang menyebabkan respon fisik, emosional, atau psikologis. Menurut WHO 1 dari 8 orang di dunia hidup dengan gangguan jiwa.<sup>1</sup> Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia 15 tahun mengalami gangguan emosional dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih 15 tahun mengalami gangguan depresi. Indonesia memiliki *prevalensi* orang dengan gangguan jiwa sekitar 1 dari 5 penduduk, yang artinya 20% penduduk Indonesia mengalami gangguan jiwa.<sup>2</sup>

Stres pada buku *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition* (DSM-5) dijelaskan bahwa stres merupakan gejala dari peristiwa traumatis yang dialami secara langsung dan dengan gejala khas yang terjadi selama 3 hari hingga 1 bulan setelah terpapar satu atau lebih peristiwa traumatis.<sup>3</sup> Menurut Sarafino dan Smith stres merupakan bagian dari kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungannya yang menimbulkan jarak antara tuntutan dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya biologis, psikologis, dan sosial seseorang.<sup>4</sup> Stres dapat terjadi

---

<sup>1</sup> "Stres," World health organization (WHO), accessed Maret 17, 2023, <https://www.who.int/news-room/question-and-answer/item/stress>.

<sup>2</sup> Rokom, "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia," dibuat Oktober 7, 2021, <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/202111007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>.

<sup>3</sup> Asosiasi Psikiatri Amerika, *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders Fifth Edition* (DSM-5), (Arlington: VA, 2013), 281.

<sup>4</sup> Kiki Anggun Saputri dan DYP Sugiarto, "Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi di FIP UNNES Tahun

pada setiap orang, termasuk pada mahasiswa yang dapat dikategorikan remaja fase akhir. Mahasiswa rentan mengalami stres.<sup>5</sup>

Stres dikategorikan menjadi dua, *eustres* dan *distres*. *Eustres* adalah jenis stres yang memberikan dampak positif bagi individu yang mengalaminya. Sedangkan, *distres* adalah stres yang memberikan dampak negatif terhadap tubuh karena tubuh memberikan reaksi di luar batas kewajaran atau kemampuan tubuh untuk memberikan koping terhadap *stressor*.<sup>6</sup> Stres dapat terjadi karena beberapa faktor baik dari dalam maupun faktor dari diri sendiri. Seseorang yang mengalami stres biasanya karena tidak mampu untuk menanggung beban yang dihadapi.<sup>7</sup>

Mahasiswa tentu tidak terlepas dari stres yang disebabkan oleh banyaknya tanggung jawab selama perkuliahan. Mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki arti individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Perguruan tinggi merubah status siswa menjadi mahasiswa. Status mahasiswa dipandang lebih tinggi dari siswa begitupun tuntutan yang terima lebih tinggi dari siswa. Hartaji mengungkapkan bahwa mahasiswa merupakan seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani

---

2019,” *Konseling Edukasi: Journal Of Guidance And Counseling* Vol 4, No. 1 (2020): 101-122, <https://doi.org/10210043/konseling.v3i2.60>.

<sup>5</sup> Siska Firdayanti, Nuzirwan Acang, dan Sadiyah Achmad, “Pengaruh Tingkat *Stres* Terhadap Kejadian Emotional Eating Pada Mahasiswi Kedokteran Tingkat 1 Unisba,” *Bandung Conference Series: Medical Science* Vol 3, No. 1 (2023): 932-937, <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6941>.

<sup>6</sup> Claudia Faridayanti, “Penyebab *Stres* Pada Mahasiswa Keperawatan Stikes ST. Paulus Ruteng,” *Jurnal Wawasan Kesehatan* Vol 1, No. 1 (2016): 50-59.

<sup>7</sup> Putri Dewi Ambarawati, Sambodo Sriadi Pinilih, dan Retna Tri Astuti, “Gambaran Tingkat *Stres* Pada Mahasiswa,” *jurnal keperawatan* Vol 5, No. 1 (2017): 40-47, <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>.

pendidikan pada salah satu perguruan tinggi yang terdiri dari Akademi, Politeknik, Sekolah Tinggi dan Universitas.<sup>8</sup>

Hasil survei yang dilakukan oleh Ruang empati bersama Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Achmad Yani (UNJANI) pada Juni hingga September 2021. Didapatkan dari 3.901 mahasiswa yang menjadi responden, sebanyak 24% atau 933 responden saja yang normal atau tanpa gejala mental emosional (stres), 45% atau 1766 responden mengalami stres ringan, 22% atau 861 responden mengalami stres sedang, dan 7% atau 267 responden mengalami stres berat.<sup>9</sup> Stres juga terjadi pada Mahasiswa tingkat akhir. Karena tidak hanya tugas kuliah saja yang perlu untuk diselesaikan tetapi juga menyelesaikan tugas akhir skripsi. Tingkat stres pada mahasiswa dapat berbeda beda dari stres ringan, stres sedang, hingga stres berat.<sup>10</sup>

Mahasiswa tingkat akhir dibebankan untuk dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya. Penyusunan skripsi merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan perguruan tinggi. Pada penyusunan skripsi tentu banyak kendala yang akan dihadapi oleh mahasiswa. Kendala yang sering muncul dalam penyusunan skripsi meliputi pencarian, pengumpulan data, studi literatur yang sesuai, serta kendala dalam menentukan tema sampai dengan alat ukur yang digunakan serta dalam proses revisi. Kendala lainnya

---

<sup>8</sup> Hamadi, joko winoto, dan Wahidyanti Rahayu H, "Perbedaan Tingkat *Stres* Mahasiswa Yang Bekerja Dan Tidak Bekerja Di Universitas Tribuana Tunggadewi Malang Fakultas Ekonomi Jurusan Management Angkatan 2012," *nursing news* Vol 3, No. 1 (2018): 370. <https://doi.org/10.33366/nn.v3i1.797>.

<sup>9</sup> Sudirman Wamad, "Mahasiswa Rentan Alami *Stres* dan Depresi, Ini Penyebabnya", dibuat September 07, 2022, <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6277414/mahasiswa-rentan-alami-stres-dan-depresi-ini-penyebabnya>.

<sup>10</sup> Ambarawati, Pinilih, dan Astuti, "Gambaran Tingkat *Stres* Pada Mahasiswa," 40-47.



yang dialami oleh mahasiswa yaitu permasalahan batas waktu, serta kendala eksternal yaitu dari dosen pembimbing.<sup>11</sup>

Tekanan selama menjalani perkuliahan di semester akhir menjadi salah satu pemicu stres bagi mahasiswa. banyaknya tuntutan yang muncul semakin membuat tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa meningkat dan mengarah ke depresi. hal ini tentu kurang baik bagi individu karena depresi yang dialami oleh mahasiswa memiliki potensi ke arah bunuh diri. Menurut data dari kepolisian RI (polri), pada bulan Januari sampai Juli 2023 terdapat 663 kasus mahasiswa yang bunuh diri atau tiga kasus dalam satu hari.<sup>12</sup> Hal ini tentu kurang baik bagi mahasiswa dalam menghadapi stres yang dialaminya.

Stres yang dialami oleh Mahasiswa tentu mengganggu keseimbangan tubuh. Saat individu mengalami stres tentu terjadi gangguan keseimbangan pada tubuh. Oleh karena itu tubuh akan merespon stres dan mengembalikan keseimbangannya dengan menghasilkan respon fisiologis. Salah satu keseimbangan tubuh yang terganggu karena stres yang dialami oleh individu adalah respon fisiologis yang berkaitan dengan asupan makanan.<sup>13</sup>

Respon yang diberikan oleh individu dalam menghadapi stres berbeda-beda jika dikaitkan dengan kebiasaan makannya. Stres yang dialami oleh

---

<sup>11</sup> Sari Julianti Siadari dan Nenny Ika Putri Simarmata, "Pengaruh *Stres* Akademik Terhadap Emotional Eating Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi," Jurnal Pendidikan Tembusari Vol 7, No. 2 (2023): 15800-15807.

<sup>12</sup> Oriana, "Maraknya Kasus Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Bunuh Diri" dibuat desember 6, 2023, [https://www.kompasiana.com/050\\_aldivaoriana2840/65706adade948f52003f4ff2/maraknya-kasus-mahasiswa-tingkat-akhir-yang-bunuh-diri](https://www.kompasiana.com/050_aldivaoriana2840/65706adade948f52003f4ff2/maraknya-kasus-mahasiswa-tingkat-akhir-yang-bunuh-diri).

<sup>13</sup> Devita Miliandani dan Zuhriya Milita, "Hubungan Antara Tingkat *Stres* Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah Jakarta Timur Tahun 2021," Jurnal Afiat Kesehatan Dan Anak Vol 7, No. 1 (2021): 31-43, <https://doi.org/10.34005/afiat.v7i1.2142>.

individu dapat meningkatkan nafsu makan namun juga dapat menurunkan nafsu makan. Saat individu mengalami nafsu makan yang meningkat tubuh akan memberikan perintah dari hipotalamus ke kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon adrenalin dan kortisol. Hormon kortisol ini memiliki efek untuk meningkatkan nafsu makan sehingga saat individu mengalami stres memiliki kecenderungan untuk makan lebih banyak. Sedangkan saat individu mengalami penurunan nafsu makan kelenjar adrenal mengeluarkan lebih banyak hormon epinefrin yang memicu tubuh untuk menunda makan. Sehingga saat stres individu cenderung menunda untuk makan atau tidak bernafsu untuk makan.<sup>14</sup>

Barcott menemukan bahwa sekitar sepertiga dari mahasiswa di perguruan tinggi dalam menyelesaikan perasaan tertekan dan emosionalnya dengan cara melakukan *emotional eating*. Hal ini mengakibatkan mahasiswa mengalami kenaikan berat badan dengan rata-rata 5 kg selama duduk di bangku perkuliahan.<sup>15</sup> Selain itu saat individu mengalami stres juga dapat menurunkan nafsu makan sehingga dapat terjadi penurunan berat badan pada mahasiswa saat mengalami stres. Namun, tak sedikit dari mahasiswa terutama mahasiswa akhir mengalami penurunan berat badan secara signifikan.

Respon tubuh yang diberikan saat menghadapi stres dapat meningkatkan serta menurunkan nafsu makan pada diri individu. Berdasarkan

---

<sup>14</sup> Miliandani dan Milita, "Hubungan Antara Tingkat *Stres* Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah Jakarta Timur Tahun 2021," 31-43,

<sup>15</sup> Ficca Yunita Rachman dan Dwita Priyanti, "Gambaran *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi Go-Food Di Jakarta," *INQUIRY: jurnal ilmiah psikologi* vol 10, no. 2 (2019): 104-118, <https://doi.org/1051353/inquiry.vloi2.338>.

hal tersebut peneliti berfokus pada stres dapat meningkatkan nafsu makan sehingga individu menjadikan makan sebagai respon terhadap kondisi stres yang sedang dialami. Ini berhubungan dengan stres terhadap *emotional eating* yang terjadi pada mahasiswa. Mahasiswa menjadikan makan sebagai pelampiasan emosi untuk mendapatkan perasaan nyaman ketika dihadapkan pada stres yang sedang dialami.

Rasa lapar yang muncul pada diri individu dapat diatasi dengan makan. Namun, makan akan menjadi persoalan tersendiri ketika individu menjadikan makan bukan karena rasa lapar melainkan untuk melepaskan emosi yang dirasakan tanpa mempertimbangkan apakah individu pada saat tersebut merasa lapar. Survei yang dilakukan oleh *Health Collaboration Center* (HCC) dengan judul "*Mindful Eating Study*" menemukan hampir setengah orang Indonesia menjadikan makan sebagai kompensasi emosi. Dari hasil survei yang dilakukan pada 1.158 responden dari 20 Provinsi dengan usia antara 20-59 tahun menunjukkan Sebanyak 47% persen responden mengalami *emotional eating* dan sebanyak 49 responden dengan *emotional eating* berusia kurang dari 40 tahun.<sup>16</sup>

*Emotional eating* merupakan keinginan untuk mengonsumsi makanan sebagai respon dari emosi negatif seperti rasa kecewa atau kesepian.<sup>17</sup> Selain itu Van Strien mendefinisikan *emotional eating* sebagai makan dalam

---

<sup>16</sup> "Survei : 47 Persen Warga RI Punya Kebiasaan Emotional Eating," CNN Indonesia, accessed Januari 25, 2024, <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20240125061147-255-1054077/survei-47-persen-warga-ri-punya-kebiasaan-emotional-eating>.

<sup>17</sup> Elfhag, Kristina, & Morey, L. C, "Personality Traits And Eating Behavior In The Obese: Poor Self Control In Emotional And Externa Eating But Personality Asset In Restrained Eating," *Eating Behavior* Vol 9, No. 3 (2008): 285-293, <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2007.10.003>.

menangani emosi negatif seperti rasa takut, cemas, marah, dan sebagainya, makan juga menjadi respon untuk meredam emosi yang sedang dialami oleh individu.<sup>18</sup> Perilaku makan *emotional eating* adalah kebiasaan yang dilakukan oleh individu dalam mengonsumsi makanan secara berlebihan yang disebabkan oleh keadaan, perasaan, atau ingatan dari individu itu sendiri. Individu menjadikan makan sebagai bentuk kompensasi pada diri untuk menghilangkan stres yang dirasakan.<sup>19</sup> Alasan mengapa individu memilih makan saat mengalami emosi negatif karena adanya komponen yang dibutuhkan oleh individu untuk menaikkan *mood* negatif menjadi positif yang bersumber dari makanan.<sup>20</sup>

Individu yang mengalami *emotional eating* kurang dapat untuk mengenali apakah dirinya sebenarnya lapar, kenyang, atau sedang merasa tidak nyaman karena adanya faktor lain. Sehingga individu menjadikan makan sebagai bentuk kompensasi emosional dari pada makan sebagai respon terhadap rasa lapar internal.<sup>21</sup>

Umumnya *emotional eating* yang terjadi bukan masalah yang serius selama perilaku tersebut tidak dilakukan secara berulang-ulang hingga menjadi suatu kebiasaan. Jika perilaku *emotional eating* terus dilakukan

<sup>18</sup> Tassa Dini Arif dan Raudatussalmah, "Persepsi Resiko Dan Perilaku Makan Pada Mahasiswa," Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi Vol 2, No. 1 (Januari 2023): 11-20, <https://dx.doi.org/10.24014/pib.v4i1.19225>.

<sup>19</sup> Marni Gori dan Chistina Yeni Kustanti, "Studi Kualitatif Perilaku *Emotional Eating* Mahasiswa Tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan Di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2018," Jurnal Kesehatan Vol 16, No. 2 (Januari 2019) 88-98, <https://doi.org/10.35913/jk/v6i2/120>.

<sup>20</sup> Nindya Alifia Tittandi, "Persepsi Remaja Terhadap Perilaku *Emotional Eating*," Jurnal Psikologi Udayana Vol 9, No. 1 (2022): 33-39, <https://doi.org/10.24843/JPU.2022.v09.i01>.

<sup>21</sup> Nanda Nadhilah dan Quroyzhin Kartika Rini, "Pengaruh Stres Terhadap Perilaku *Emotional Eating* Pada Mahasiswa," JIMPS: jurnal ilmiah mahasiswa pendidikan sejarah Vol 8, No. 4 (2023): 4021-4028, <https://doi.org/10.24815/jimps.v8i4.26275>.

hingga menjadi suatu kebiasaan pada akhirnya akan menyebabkan kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas. Selain itu *emotional eating* juga berhubungan positif dengan *eating disorders* seperti *binge eating* dan *bulimia nervosa*.<sup>22</sup> Jenis makanan yang dipilih oleh individu yang mengalami *emotional eating* cenderung makanan yang tidak sehat dan tinggi gula, garam, dan lemak.<sup>23</sup> Individu memilih makanan yang tidak sehat karena makanan yang dikonsumsi untuk memperbaiki suasana hati yaitu makanan yang berkalori tinggi atau biasa disebut dengan *comfort food*, seperti es krim, kue, cokelat, keripik, dan lain sebagainya.<sup>24</sup>

*Emotional eating* sebagai perilaku makan yang berlebihan ketika adanya dorongan emosi atau perasaan negatif. Hal ini juga sesuai dengan pernyataan Van Strien yang menjelaskan bahwa *emotional eating* sebagai perilaku makan secara berlebih sebagai bentuk respon terhadap emosi negatif seperti depresi, kecemasan, dan stres.<sup>25</sup> Sebagaimana yang telah dijelaskan oleh Van Strien stres menjadi salah satu dorongan individu melakukan *emotional eating*.

Hasil survei yang dilakukan oleh peneliti tanggal 29 Januari 2024 pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 dengan menyebarkan *google*

---

<sup>22</sup> Nadhilah dan Rini, "Pengaruh Stres Terhadap Perilaku *Emotional Eating* Pada Mahasiswa," 4022.

<sup>23</sup> Nadhilah dan Rini, "Pengaruh Stres Terhadap Perilaku *Emotional Eating* Pada Mahasiswa," 4022.

<sup>24</sup> Mentari Nur Pertiwi dan Vera Wahyuni Ulandari, "Hubungan Antara Stres Dengan Kejadian *Emotional Eating* Pada Pekerja Yang Melanjutkan Pendidikan Ekstensi," SEHATMAS: jurnal ilmiah kesehatan masyarakat Vol 2, No. 1 (Januari 2023): 253, <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i1.1351>.

<sup>25</sup> Imam Rizqi Ramadhani dan Endah Mastuti, "Hubungan Antara *Stres Akademik* Dengan *Emotional Eating* Pada Mahasiswa," BRPKM: Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental Vol 10, No. 1 (2022): 686-692, <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36545>.

*form* untuk mengetahui apakah mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 mengalami stres selama menjalani perkuliahan dan apakah mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 memiliki gejala mengalami *emotional eating*. Survei tersebut diisi oleh 47 mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 dan menunjukkan hasil sebanyak 72% mahasiswa merasa stres, 60% mahasiswa mengalami keinginan makan secara tiba-tiba, 64% mahasiswa menjadikan makan untuk mengurangi perasaan negatif dan 83% mahasiswa menjadikan makan untuk meningkatkan *mood*. Berdasarkan pada hasil survei tersebut peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara stres yang dialami mahasiswa dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dalam penyusunan skripsi sehingga peneliti mengambil judul penelitian **“Hubungan Antara Stres Dengan *Emotional Eating* Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Dalam Penyusunan Skripsi”**.

#### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang diajukan yaitu : “Apakah terdapat hubungan antara stres dengan *emotional eating* mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dalam penyusunan skripsi?”

#### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan yang telah dijelaskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres dengan

*emotional eating* mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dalam penyusunan skripsi.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membuktikan teori yang berhubungan antara stres terhadap *emotional eating*. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsi referensi dan literatur pada bidang psikologi, terutama pada pencegahan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

##### 2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa tingkat akhir : penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bentuk pencegahan mengenai kondisi stres dan *emotional eating*.

b. Bagi peneliti selanjutnya : Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan dan informasi terkait variabel stres dan *emotional eating* pada diri seseorang serta dapat mengembangkan ataupun menguatkan teori-teori pada penjelasan yang lebih detail.

#### **E. Ruang Lingkup Penelitian**

##### 1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan objek yang diamati dan menjadi fokus penelitian. Pada penelitian ini menggunakan dua variabel diantaranya :

a. Variabel Bebas (*independent*)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab adanya perubahan pada variabel terikat (*dependent*). Variabel bebas sering disebut sebagai variabel *stimulus*, *predictor*, *antecedent*. Variabel bebas dapat diistilahkan sebagai variabel X.<sup>26</sup> variabel bebas yang dijadikan faktor pada penelitian ini adalah stres.

b. Variabel Terikat (*dependent*)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas (*independent*). Variabel terikat sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. Variabel terikat diistilahkan sebagai variabel Y.<sup>27</sup> variabel terikat yang dijadikan fokus pada penelitian ini adalah *emotional eating*.

2. Indikator Penelitian

Indikator variabel pada penelitian ini adalah :

**Tabel 1. 1 Indikator Variabel Penelitian**

Variabel	Definisi	Indikator
Stres	Serafino mendefinisikan stres sebagai suatu keadaan yang disebabkan karena ketidaksesuaian antara keadaan biologis dan psikologis individu dalam menghadapi tuntutan yang dirasakan sudah diluar batas atau sulit untuk dihadapi. <sup>28</sup>	<p><b>Biologis</b> (gangguan tidur, gangguan makan, sakit kepala, produksi keringat berlebihan, dan pernafasan jantung yang tidak teratur).</p> <p><b>Psikologis</b> (mengalami gangguan daya ingat, tidak fokus, sulit berkonsentrasi, harga diri rendah, takut</p>

<sup>26</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2015), 39.

<sup>27</sup> Sugiyono, Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D, 39

<sup>28</sup> Saputri dan Sugiarto, "Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi di FIP UNNES Tahun 2019," 101-122.



		gagal, kecemasan akan masa depan, emosi labil, merasa cemas terhadap berbagai hal, tidak mampu mengatasi masalah, merasakan ketakutan dan merasa tertekan, sulit bekerjasama dengan orang lain, hilang minat, sulit untuk rileks, dan Mudah terkejut atau kaget.
<i>Emotional Eating</i>	Van Strien, Herman, dan Verheijden mendefinisikan <i>emotional eating</i> sebagai makan dalam menanggapi emosi negatif seperti rasa takut, cemas, marah dan sebagainya. <sup>29</sup>	<p><b>Sebagai peredam emosi</b> (makan saat merasa bosan, makan saat merasa kesepian, makan saat melakukan kegiatan tertentu).</p> <p><b>Sebagai respon terhadap emosi yang jelas</b> (makan ketika marah, makan ketika sedih, makan ketika kecewa).</p>

## F. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjelasan yang digunakan sebagai dasar konkret untuk mengukur variabel penelitian yang dirumuskan berdasarkan indikator-indikator variabel tersebut adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah.

### 1. Stres

Menurut Sarafino stres adalah keadaan yang disebabkan karena ketidaksesuaian antara keadaan biologis dan psikologis individu dalam menghadapi tuntutan yang dirasakan sudah diluar batas atau sulit untuk

<sup>29</sup> Arif dan Raudatussalmah, "Persepsi Resiko Dan Perilaku Makan Pada Mahasiswa," 11-20.

dihadapi.<sup>30</sup> Dari teori tersebut definisi operasional pada penelitian saya yaitu mahasiswa semester akhir melampiaskan stres yang dialami dengan mengkonsumsi makanan secara berlebihan bukan karena individu tersebut merasa lapar.

Dalam penelitian ini terdapat aspek penting yang akan digunakan sebagai indikator pada penelitian ini, antara lain yaitu aspek biologis, respon stres yang dialami oleh individu ditandai mengalami gejala fisik. Aspek psikologis, gejala stres yang dialami oleh individu meliputi gejala kognisi, gangguan daya ingat, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. Aspek-aspek tersebut digunakan untuk mengukur tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Dakwah dalam penyusunan skripsi.

## 2. *Emotional eating*

Van Strien, Herman, dan Verheijden menjelaskan *emotional eating* sebagai makan dalam menanggapi emosi negatif seperti rasa takut, cemas, marah dan sebagainya.<sup>31</sup> Dari teori ini definisi operasional *Emotional eating* adalah keinginan individu untuk makan karena adanya dorongan emosi yang sedang dialami.

Pada penelitian ini terdapat beberapa sub skala pada penelitian ini berdasarkan dimensi yang akan digunakan yaitu sebagai peredam emosi untuk mengetahui individu makan karena ada dorongan untuk meredam emosi yang sedang dirasakan. Sebagai respon terhadap emosi yaitu

---

<sup>30</sup> Saputri dan Sugiarto, "Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi di FIP UNNES Tahun 2019," 101-122.

<sup>31</sup> Arif dan Raudatussalmah, "Persepsi Resiko Dan Perilaku Makan Pada Mahasiswa," 11-20.

individu makan sebagai bentuk respon terhadap emosi yang sedang dirasakan.

### G. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian merupakan anggapan dasar peneliti sebagai titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh peneliti. Anggapan dasar ini digunakan sebagai dasar pijakan yang kokoh bagi masalah yang diteliti juga untuk mempertegas variabel dalam penelitian ini dan juga merumuskan hipotesis penelitian.<sup>32</sup> Menurut Van Strien *emotional eating* sebagai perilaku makan secara berlebihan sebagai bentuk respon terhadap emosi negatif seperti depresi, kecemasan, dan stres.<sup>33</sup> selain itu gejala biologis yang ditimbulkan ketika individu mengalami stres yaitu adanya gangguan makan. Dengan demikian asumsi peneliti pada penelitian ini adalah adanya hubungan antara stres dengan *Emotional Eating* pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dalam penyusunan skripsi.

### H. Hipotesis

Hipotesis merupakan pendapat atau kesimpulan yang belum terbukti kebenarannya. Gay mendefinisikan hipotesis sebagai penjelasan sementara tentang sesuatu tingkah laku, gejala-gejala, atau kejadian tertentu yang terjadi atau akan terjadi.<sup>34</sup> Hipotesis berisi pernyataan mengenai hubungan antar variabel-variabel dalam masalah penelitian. Terdapat dua hipotesis pada

<sup>32</sup> Tim Penyusun, *Pedoman Karya Tulis Ilmiah*, (jember: UIN KHAS JEMBER 2021), 41.

<sup>33</sup> Ramadhani dan Mastuti, "Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa," 686-692.

<sup>34</sup> Hidayati Mustafidah, *Penelitian Kuantitatif*, (Bandung:Alphabeta, 2014), 24.

penelitian ini yaitu hipotesis nihil atau  $H_0$  merupakan hipotesis yang tidak mengindikasikan adanya hubungan antar variabel. Kemudian hipotesis alternatif atau  $H_a$  merupakan hipotesis yang mengindikasikan adanya hubungan antar variabel. Hipotesis yang dinyatakan oleh peneliti adalah hipotesis yang diukur berdasarkan dasar teoritis yang terbentuk sebagai berikut :

$H_0$  : Tidak terdapat hubungan antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dalam penyusunan skripsi.

$H_a$  : Terdapat hubungan antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dalam penyusunan skripsi.

#### I. Sistematika Pembahasan

Alur pembahasan penelitian ini dimulai dari bab awal berisi pendahuluan hingga bab akhir penutup dari penelitian. Sistematika penulisan pembahasan pada penelitian ini berbentuk deskriptif naratif. Adapun sistematika penulisan ini adalah sebagai berikut :

##### **BAB I PENDAHULUAN**

Bab ini berisi tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, ruang lingkup penelitian, definisi operasional, asumsi penelitian, hipotesis penelitian dan sistematika pembahasan.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

Bab ini memuat uraian tentang tinjauan pustaka terdahulu dan kerangka teori relevan.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

Bab ini merupakan bab yang digunakan peneliti untuk memuat pendekatan penelitian, lokasi penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, keabsahan data, dan tahap-tahap penelitian.

## **BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS DATA**

Hasil penelitian yang berisi tentang inti atau hasil penelitian yang meliputi gambaran objek penelitian, penyajian data, dan analisis, serta pembahasan temuan.

## **BAB V PENUTUP**

Bab ini berisi kesimpulan penelitian yang dilengkapi dengan saran dari peneliti dan diakhiri dengan penutup.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu dan masih berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian terdahulu menjadi landasan bagi peneliti untuk menyempurnakan teori yang digunakan untuk menghindari adanya plagiarisme pada penelitian yang sedang dilakukan. Berikut penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian saat ini.

1. Pande Luh Made Dewi Savitri, Putu Asih Primatanti, dan Any Eka Pratiwi, “Hubungan Tingkat Stres Dengan *Emotional Eating* Saat Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa”, AMJ: Aesculapius Medical Journal, Vol. 2 No.1, (Juni 2022): 62-68. Hasil penelitian terdapat hubungan antara tingkat stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa dari semester 1 hingga 7 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa saat pandemi covid-19 dengan nilai  $p < 0.001$  (CI 95%). Nilai korelasi yang didapatkan sebesar 0,747 yang menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara stres dengan *emotional eating*.<sup>36</sup>

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu :

---

<sup>36</sup> Pande Luh Made Dewi Savitri, Putu Asih Primatanti, dan Anny Eka Pratiwi, “Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating* Pada Saat Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Warmadewa,” AMJ: Aesculapius Medical Journal Vol 2, No. 1(Juni 2022): 63-68, <https://doi.org/10.22225/amj.2.1.2022.63-68>

- a. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa.
- b. Stimulus pada Penelitian ini yaitu pada masa Covid-19 sedangkan peneliti melakukan penelitian terhadap mahasiswa yang menyusun skripsi.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu :

- a. Menggunakan metode penelitian kuantitatif.
  - b. Variabel yang digunakan yakni stres dan *emotional eating*.
2. Renna Noviarda Rahim dan Guntari Prasetya, " Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian *Emotional Eating* Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Seni Rupa dan Desain Universitas Trisakti Jakarta Saat Pandemi Covid-19". JIGZI : Jurnal Ilmu Gizi Indonesia, Vol.3 No.2 (September 2022): 1-6.
6. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian *emotional eating* mahasiswa tingkat akhir Fakultas Seni Rupa dan Desain Universitas Trisakti Jakarta. Dengan hasil analisis uji *spearman correlation* di dapat nilai  $r = 0,328$  dengan nilai  $p\text{-value} = 0,001$ . Pola hubungan variabel yaitu positif maka semakin tinggi nilai stres yang dialami oleh mahasiswa maka semakin tinggi pula kemungkinan terjadinya *emotional eating*.<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup> Renna Noviarda Rahim dan Guntari Prasetya, "Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian *Emotional Eating* Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Seni Rupa Dan Desain Universitas Trisakti Jakarta Saat Pandemi Covid 19," JIGZI: Jurnal Ilmu Gizi Indonesia Vol 3, No. 2 (September 2022): 1-6, <https://doi.org/10.57084/jigzi.v2i2.914>.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu :

- a. Subjek yang digunakan yakni mahasiswa tingkat akhir Fakultas Seni Rupa dan Desain Universitas Trisakti Jakarta.
- b. Stimulus yang digunakan pada yaitu pada masa pandemi Covid-19.
- c. Metode pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *consecutive sampling*.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu :

- a. Variabel penelitian yang digunakan yakni stres dan *emotional eating*.
  - b. Menggunakan metode penelitian kuantitatif.
3. Imam Rizqi Ramadhani, “Hubungan Antara Stres Akademik Dengan *Emotional Eating* Pada Mahasiswa,” Skripsi : Universitas Airlangga, 2022. Hasil analisis dari penelitian ini menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara stres akademik dengan *emotional eating* ( $r = 0,276; p < 0,001$ ). Korelasi bersifat positif yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin tinggi pula tingkat *emotional eating*.<sup>38</sup>

perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu :

- a. Pada riset ini berfokus pada stres akademik pada mahasiswa.
- b. Menggunakan populasi kelompok besar yaitu mahasiswa aktif berusia 18-22 tahun di Indonesia.

---

<sup>38</sup> Imam Rizqi Ramadhani, “Hubungan Antara Stres Akademik Dengan *Emotional Eating* Pada Mahasiswa,” (Skripsi, Universitas Airlangga, 2022), 41.



Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu :

- a. Menjelaskan mengenai hubungan stres dengan *emotional eating*.
  - b. Menggunakan metode penelitian kuantitatif.
4. Endriani Gusni, Susmiati, Esthika Ariany Maisa, “Stres dan *Emotional Eating* Pada Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan”, Jurnal LINK, Vol.18 No.2, (2022): 155-161. Hasil penelitian ini menunjukkan hampir separuh (48,8%) mahasiswa memiliki perilaku *emotional eating* dan perilaku ini ditemukan pada setengah (50%) mahasiswa dengan tingkat stres berat. Pada separuh (56,1%) dengan stres sedang, dan pada sebagian kecil (20%) mahasiswa dengan tingkat stres ringan.<sup>39</sup>

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu :

- a. Subjek yang digunakan adalah mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan.
- b. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran stres dan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa S1 Keperawatan.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu :

- a. Pada penelitian ini yakni menggunakan penelitian kuantitatif.
- b. Variabel stres dan *emotional eating*.

---

<sup>39</sup> Endriani Gusni, Susmiati, dan Esthika Ariany Maisa, “Stres dan Emotional Eating pada Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan,” Jurnal LINK Vol.18, No. 2 (2022): 155-161, <https://doi.org/10.31983/link.v18i2.9186>.

5. Mentari Nur Pertiwi dan Vera Wahyuni Ulandari, “Hubungan Antara Stres Dengan Kejadian *Emotional Eating* Pada Pekerja Yang Melanjutkan Pendidikan Ekstensi”, SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, Vol. 2 No.1, (Januari 2023): 251-259. Hasil penelitian ini menunjukkan Hubungan antara tingkat stres dan angka kejadian *emotional eating* pada mahasiswa ekstensi FKM UI didapatkan nilai koefisien 0,398 dengan p-value 0,001 sehingga diartikan kedua variabel memiliki hubungan dengan besar kekuatan sedang dengan arah positif.<sup>40</sup>

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu :

- a. Subjek yang diteliti yakni seluruh mahasiswa ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia angkatan 2020 sampai dengan angkatan 2022.
- b. Kriteria subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif dan sedang berkuliah sambil bekerja.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu :

- a. Menggunakan metode penelitian kuantitatif.
- b. Variabel yang diteliti yakni stres dan *emotional eating*.

6. Nanda Nadhila dan Quroyzhin Kartika Rini, “Pengaruh Stres Terhadap Perilaku *Emotional Eating* Pada Mahasiswa”, JIMPS: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah, Vol.8 No.4, (2023): 4021-4028. Hasil

---

<sup>40</sup> Pertiwi dan Ulandari, “Hubungan Antara Stres Dengan Kejadian Emotional Eating Pada Pekerja Yang Melanjutka Pendidikan Ekstensi,” 253.

penelitian ini dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh stres terhadap perilaku *emotional eating* dan besar pengaruh stres terhadap perilaku *emotional eating* pada penelitian ini adalah sebesar 4,9% sisanya 95,1% dipengaruhi faktor lain diluar penelitian ini.<sup>41</sup>

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu :

- a. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif dari tingkat pertama sampai dengan tingkat akhir.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu :

- a. Menggunakan metode penelitian kuantitatif.
- b. Variabel yang digunakan yaitu stres dan *emotional eating*.
- c. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh stres terhadap perilaku *emotional eating*.

7. Siska Firdayanti, Nuzirwan Acang, Dan Dr. Sadiyah Achmad dr, “Pengaruh tingkat Stres Terhadap Kejadian *Emotional Eating* Pada Mahasiswi Kedokteran Tingkat 1 Unisba”, Bandung Conference Series: Medical Science, Vol.3 No 1, (2023): 932-937. Hasil penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat 1 Unisba.<sup>42</sup>

---

<sup>41</sup> Nadhilah dan Rini, “Pengaruh *Stres* Terhadap Perilaku *Emotional Eating* Pada Mahasiswa,” 402.

<sup>42</sup> Firdayanti, Acang, dan Achmad dr, “Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Kejadian *Emotional Eating* Pada Mahasiswi Kedokteran Tingkat 1 Unisba,” 932-937.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu :

- a. Subjek penelitian yang digunakan yaitu mahasiswa fakultas kedokteran tingkat 1 tahun akademik 2021/2022 Unisba.
- b. Fokus subjek pada penelitian ini adalah pada mahasiswi.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu :

- a. Menggunakan metode penelitian kuantitatif.
- b. Variabel yang digunakan yakni stres dengan *emotional eating*.

## B. Kajian Teori

### 1. *Emotional Eating*

- a. Pengertian *Emotional Eating*

*Emotional eating* adalah suatu emosi yang menghasilkan kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan secara berlebihan sebagai respon dari emosi negatif.<sup>43</sup> Elfhag berpendapat bahwa *emotional eating* merupakan keinginan individu untuk mengkonsumsi makanan yang diakibatkan karena adanya respon dari emosi negatif seperti rasa kecewa, ataupun kesepian.<sup>44</sup> Selain itu *emotional eating* menurut Elfhag termasuk *eating style* yang bermasalah karena berkorelasi positif dengan indeks masa tubuh yang tinggi. Selain itu

---

<sup>43</sup> Savitri, Primatanti, dan Pratiwi, "Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating* Pada Saat Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Warmadewa," 63-68.

<sup>44</sup> Rahim dan Prasetya, "Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian *Emotional Eating* Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Seni Rupa Dan Desain Universitas Risakti Jakarta Saat Pandemi Covid 19," 1-6.

*emotional eating* juga berhubungan dengan terjadinya kejadian *eating disorder* seperti bulimia nervosa.<sup>45</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Elfhag dan Morey tentang pengaruh kepribadian terhadap *emotional eating* dan menemukan adanya kecenderungan perilaku makan berlebih pada individu dengan tipe kepribadian *neuroticism* ketika individu tersebut mengalami emosi yang negatif. Hubungan tersebut bersifat positif, yang artinya semakin tinggi *neuroticism* pada individu maka semakin tinggi pula *emotional eating* yang dialami.<sup>46</sup> Selain itu pengaruh *neuroticism* terhadap *emotional eating* juga didukung dengan definisi yang mirip yakni dipengaruhi dan didasari oleh efek negatif yaitu rasa marah, takut, depresi, dan cemas.<sup>47</sup>

Selain itu menurut Bennet, Greene, dan Barcot mengemukakan bahwa *emotional eating* adalah fenomena emosi negatif yang dapat mempengaruhi perilaku makan. Dengan kata lain *emotional eating* adalah praktik mengkonsumsi makanan untuk mengatasi emosi negatif.<sup>48</sup> Menurut Barcott *emotional eating* dapat berakibat buruk bagi kesehatan, karena baik laki-laki maupun perempuan cenderung memilih makanan yang tidak sehat dan tinggi kalori ketika mengalami *emotional*

---

<sup>45</sup> Naufal Fathanah dan Nur Hasanah, "Pengaruh *Neuroticism* Terhadap *Emotional Eating*" *Jurnal Sains Psikologi* Vol 7, No. 1 (Maret 2021): 31-40, <https://dx.doi.org/10.17977..um023v10i12021p31-40>.

<sup>46</sup>Ulfa Rizkiana dan Neneng Tati Sumiati, "Pengaruh Kepribadian Dan Attachment Terhadap *Emotional Eating* Pada Remajadi Tangerang Selatan," *TAZKIYA Journal Of Psychology* Vol 6, No. 1 (April 2018):123-134, <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v6i1.11021>.

<sup>47</sup> Fathanah dan Hasanah, "Pengaruh *Neuroticism* Terhadap *Emotional Eating*," 31-40.

<sup>48</sup> Dwi Gilda Irmawati, Rohman Rifani, dan Nur Afni Indahari, "Pola *Emotional Eating* Pada Wanita Dewasa Awal Dalam Hubungan Berpacaran Jarak Jauh," *PESHUM: jurnal pendidikan* vol 1, no. 1 (2021): 223-231.

*eating*. Hal tersebut didukung dengan temuan Barcott bahwa sekitar sepertiga dari mahasiswa perguruan tinggi mengatasi tekanan atau situasi emotional yang sedang dialami dengan cara *emotional eating* dan hal ini mengakibatkan mahasiswa mengalami kenaikan berat badan dengan rata-rata memperoleh 5 kg selama duduk dibangku perkuliahan.<sup>49</sup>

Arnaw juga mengemukakan bahwa *emotional eating* ialah cara dimana individu yang mengalami emosi negatif berusaha menyalurkan emosinya dengan mengkonsumsi makanan. Pada perilaku *emotional eating*, konsumsi makanan dijadikan salah satu strategi untuk mengurangi emosi negatif serta mendapatkan penguatan positif. Selain itu pelaku *emotional eating* cenderung akan mengkonsumsi produk makanan hedonis yang dapat memperkuat baik secara psikologis maupun fisiologis individu. Oleh karena itu, *emotional eating* memiliki dampak negatif pada individu dalam perilaku makan yang tidak sehat yang tinggi akan kalori dan lemak sehingga menyebabkan individu mengalami kelebihan berat badan atau obesitas.<sup>50</sup>

Van Strien, dkk mendefinisikan *emotional eating* sebagai suatu perilaku makan dimana terdapat keinginan untuk makan secara berlebihan sebagai bentuk respon terhadap emosi negatif seperti depresi,

---

<sup>49</sup> Rachman dan Priyanti, "Gambaran *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi Go-Food Di Jakarta," 104-118.

<sup>50</sup> Irmawati, Rifani, dan Indahari, "Pola *Emotional Eating* Pada Wanita Dewasa Awal Dalam Hubungan Berpacaran Jarak Jauh," 223-231.

kecemasan, dan stres.<sup>51</sup> Pendapat tersebut didasarkan pada teori psychosomatic yang menjelaskan bahwa individu akan makan secara berlebihan dalam memberikan respon terhadap emosi negatif.<sup>52</sup> *Emotional eating* adalah perilaku makan yang dimiliki oleh individu dimana individu tersebut menunjukkan perilaku makan secara berlebihan sebagai respon terhadap emosi negatif seperti sedih, cemas, depresi, dan stres. Dimensi dari *emotional eating* itu sendiri yaitu untuk mengukur seberapa banyak tingkat konsumsi makanan yang dikonsumsi oleh individu ketika dihadapkan dengan emosi negatif.<sup>53</sup>

Perilaku *emotional eating* pada individu terjadi karena kurangnya kesadaran pada diri individu untuk mengenali apakah dirinya sebenarnya lapar, kenyang, atau sedang merasa tidak nyaman karena adanya faktor lain.<sup>54</sup> Sehingga individu yang mengalami *emotional eating* cenderung menggunakan makanan sebagai salah satu cara untuk meredakan emosi negatif yang sedang dirasakan.

Individu dengan *emotional eating* memiliki kecenderungan mengkonsumsi makanan untuk mendapatkan kenyamanan setelah dihadapkan pada situasi yang kurang menyenangkan. Untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut dialihkan dengan mencari kesenangan

---

<sup>51</sup> Ramadhani dan Mastuti, "Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa," 686-692.

<sup>52</sup> Arif dan Raudatussalmah, "Persepsi Resiko Dan Perilaku Makan Pada Mahasiswa," 11-20.

<sup>53</sup> Reisyah Yustika Wijayanti, "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa UNY", (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023), 28.

<sup>54</sup> Nadhilah dan Rini, "Pengaruh Stres Terhadap Perilaku *Emotional Eating* Pada Mahasiswa," 4021-4028.

tersebut dengan makanan. Sehingga individu dapat merasa segala sesuatu akan baik-baik saja dengan membentuk persepsi bahwa makan adalah solusi.<sup>55</sup> Individu dengan *emotional eating* umumnya menunjukkan konsumsi makan yang berlebihan (*overeating*).

Berdasarkan penjelasan di atas. Dapat disimpulkan bahwa *emotional eating* merupakan kecenderungan individu untuk mengkonsumsi makanan sebagai salah satu upaya untuk merespon emosi negatif. Individu yang mengalami *emotional eating* kurang dapat mengetahui apakah individu tersebut sebenarnya lapar, kenyang, atau sedang merasa tidak nyaman karena faktor yang lain. Individu yang mengalami *emotional eating* menjadikan makan secara berlebihan sebagai suatu kebiasaan dengan tujuan untuk mendapatkan kenyamanan setelah dihadapkan pada situasi yang kurang menyenangkan.

#### b. Dimensi *Emotional Eating*

Pada sub skala *emotional eating* pada alat ukur *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ). Alat ukur ini dikembangkan oleh Van Strien dkk. Dimensi *emotional eating* dibagi menjadi dua yaitu:<sup>56</sup>

##### 1) Sebagai peredam emosi

*Emotional eating* dijelaskan sebagai cara yang dilakukan oleh individu untuk meredam emosi tertentu seperti individu makan saat

<sup>55</sup> Rachman dan Dwita Priyanti, "Gambaran *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi Go-Food Di Jakarta,"104-118.

<sup>56</sup> Siadari dan Simarmata, "Pengaruh Stres Akademik Terhadap *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi,"15800-15807.



merasa bosan, individu makan saat merasa kesepian, dan individu makan saat melakukan kegiatan tertentu.

2) Sebagai respon terhadap emosi

*Emotional eating* dijelaskan sebagai cara yang dilakukan individu terhadap respon emosi yang jelas seperti makan ketika marah, makan ketika sedih, dan makan ketika merasa kecewa.

c. Faktor-Faktor Yang Menyebabkan *Emotional Eating*

Gavin mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *emotional eating* yaitu :<sup>57</sup>

1) Stres

Stres didefinisikan sebagai ketidakmampuan individu dalam menghadapi tekanan yang diterima. Tekanan ini dapat berasal dari dalam diri individu itu sendiri maupun dari lingkungan sekitar.

Stres yang dialami oleh individu dapat memunculkan perasaan lapar, bukan hanya dalam pikiran. Ketika stres kronis, seperti perasaan kacau akan meningkatkan hormon stres (kortisol) yang memicu keinginan untuk makan.

2) *Coping* J E M B E R

Makan menjadi salah satu strategi coping untuk meredakan emosi sementara yang tidak nyaman, termasuk marah, takut, sedih, cemas, kesepian, kebencian dan rasa malu yang membuat

---

<sup>57</sup> Irmawati, Rifani, dan Indahari, "Pola Emotional Eating Pada Wanita Dewasa Awal Dalam Hubungan Berpacaran Jarak Jauh," 223-231.

seseorang ingin mengkonsumsi makanan saat pikiran dan perasaan sedang penat.

3) Kebosanan atau perasaan hampa

Rasa ingin makan dilakukan untuk menghilangkan kebosanan, atau sebagai cara untuk mengisi kekosongan, makanan sebagai cara untuk memenuhi keinginan mulut. Individu saat merasa kesepian atau sedang bosan memiliki kecenderungan untuk memunculkan pikiran untuk mengkonsumsi makanan.

4) Kebiasaan makan masa kecil

Pikiran akan kenangan masa kecil saat makan seperti ketika mendapatkan nilai bagus selalu diberikan penghargaan berupa coklat atau permen. Kebiasaan makan pada masa kanak-kanak yang melibatkan emosi seringkali terbawa hingga dewasa.

Sehingga saat individu tumbuh dewasa kebiasaan-kebiasaan masa kecil tersebut terbawa sampai dewasa.

5) Pengaruh sosial

Menghabiskan waktu bersama dengan orang lain untuk makan adalah cara yang baik untuk menghilangkan stres, tetapi juga menyebabkan makan berlebihan. Sangat mudah untuk terpengaruh hanya karena makanan yang disediakan, atau karena melihat orang lain makan.

d. Dampak *Emotional Eating*

*Emotional eating* yang buruk tentu akan berdampak kurang baik terhadap masalah kesehatan. Konsumsi makanan yang berlebihan tentu akan berdampak pada kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas. Selain itu juga dapat menimbulkan perasaan takut akan penolakan dan ketidaknyamanan (*insecure*) yang timbul oleh masyarakat. Tentu hal tersebut akan membebani individu dalam melakukan kehidupan sehari-hari.<sup>58</sup>

e. Indikator *Emotional Eating*

Van Strien berpendapat bahwa *emotional eating* adalah makan untuk menanggapi emosi negatif dan juga respon individu untuk meredakan emosi. Individu menjadikan makan sebagai peralihan atas emosi yang sedang dialami. Menurut Van Strien indikator *emotional eating* terlihat dalam dua dimensi *emotional eating* yaitu sebagai peredam emosi (makan saat merasa bosan, makan saat merasa kecewa, dan makan saat melakukan kegiatan tertentu) dan sebagai respon terhadap emosi (makan ketika marah, makan ketika sedih, makan ketika kecewa).<sup>59</sup>

---

<sup>58</sup> Irmawati, Rifani, dan Indahari, "Pola Emotional Eating Pada Wanita Dewasa Awal Dalam Hubungan Berpacaran Jarak Jauh," 223-231.

<sup>59</sup> Arif dan Raudatussalmah, "Persepsi Resiko Dan Perilaku Makan Pada Mahasiswa," 11-20.

## 2. Stres

### a. Pengertian Stres

Stres berasal dari bahasa latin yang artinya tegang atau genting. Secara harfiah stres dapat didefinisikan sebagai stimulus atau situasi yang memicu emosi negatif yang menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada individu dalam menanggapi ancaman.<sup>60</sup> Teori stres pertama kali muncul berasal dari penelitian yang dilakukan Canon pada tahun 1929 yang kemudian diadopsi oleh Mayer pada tahun 1951 yang melatih para dokter untuk menemukan riwayat hidup pasien sebagai sarana diagnostik karena banyak dijumpai kejadian traumatik pada pasien yang menyebabkan penyakit.<sup>61</sup>

Selye mendefinisikan stres sebagai respon tubuh yang tidak spesifik terhadap tuntutan dari luar tubuh. Reaksi yang diberikan oleh tubuh berupa reaksi emosional maupun tekanan fisik.<sup>62</sup> Pendapat lain yang dikemukakan oleh Lovibond bahwa stres adalah respon emosi yang muncul akibat peristiwa yang menekan dalam hidup individu.<sup>63</sup>

Emosi tersebut mengarah ke emosi negatif yang dapat berpengaruh pada kondisi fisik, emosi, dan perilaku seperti sulit bersantai, mudah

---

<sup>60</sup> Riazul Jannah dan Harri Santoso, "Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Coid-19," *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat* Vol 1, No. 1 (2021): 130-146, <https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.638>.

<sup>61</sup> Jannah dan Santoso, "Tingkat *Stres* Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Coid-19," 130-146.

<sup>62</sup> Dewi, "Penyebab Stres Pada Mahasiswa Stikes ST. Paulus Ruteng," 50-59.

<sup>63</sup> Alifia Ainun Rizky, Widyastuti Widyastuti, dan Ahmad Ridfah, "Pengaruh Mewarnai Mandala Dalam Mengurangi Stres Pada Narapidana Di Lapas Kelas 1 Makasar," *Jurnal Psikologi Udayana* Vol 7, No. 1:60-69, <https://doi.org/10.24843/JPU.2020.v07.i01>.

gelisah, mudah marah dan tidak sabaran.<sup>64</sup> Selain itu Lovibond membagi stres ke beberapa tingkatan yaitu tidak stres (normal), stres ringan, stres sedang, stres berat dan stres sangat berat.<sup>65</sup> Didalam buku *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders Fifth Edition (DSM-5)* menjelaskan mengenai ciri utama dari gangguan stres akut ditandai dengan gejala khas yang terjadi selama 3 hari hingga 1 bulan setelah terpapar satu atau lebih peristiwa traumatis.<sup>66</sup>

Selain itu Lazarus dan Folkman mendefinisikan stres sebagai hubungan antara seseorang dengan lingkungannya, yang dinilai sebagai beban dan membahayakan kesehatan.<sup>67</sup> Lebih lanjut, Lazarus dan Folkman menegaskan bahwa *appraisal* adalah faktor utama dalam menentukan seberapa banyak jumlah stres yang dialami oleh individu saat berhadapan dengan situasi yang berbahaya atau mengancam. Dengan kata lain stres adalah hasil dari transaksi antara individu dengan penyebab stres yang melibatkan proses pengevaluasian.

Terdapat dua tahapan yang dilakukan oleh individu ketika mengalami stres menurut Lazarus dan Folkman yaitu, *primary appraisal* dan *secondary appraisal*. *Primary appraisal* atau penilaian

---

<sup>64</sup> Reni Setya Wardani, "Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Lansia Yang Berada Di Panti Wreda," (Naskah Publikasi, Universitas Islam Indonesia: Yogyakarta, 2014)

<sup>65</sup> Oseatiarla Arian Kinantie, Taty Hernawaty, Nur Oktavia Hidayati, "Gambaran Tingkat Stres Siswa SMAN 3 Bandung Kelas XII Menjelang Ujian Nasional 2012," *Students E-Journal* Vol 1, No. 1 (2012): 1-14

<sup>66</sup> Asosiasi Psikiatri Amerika, *Diagnostic And Ststistical Manual Of Mental Disorders Fifth Edition (DSM-5)*, 281.

<sup>67</sup> Tedi Yuniarto, Lania Muharsih, Puspa Rahayu Utami Rahman, "Harga Diri, Stres, dan Perilaku Konsumtif Pada Santri Kales X Di Pondok Pesantren Nurussalam Karawang," *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang* Vol 1, No. 1 (2021): 33-42, <https://doi.org/10.36805/empowerment.v1i1.611>.

tahap awal adalah proses yang dilakukan oleh individu pada saat mulai mengalami suatu peristiwa. Secara khusus individu mengevaluasi pengaruh yang kemungkinan akan muncul dari adanya tuntutan-tuntutan terhadap sumber daya yang ada pada kondisi kesehatan. Kemudian *secondary appraisal* atau penilaian tahap kedua adalah proses penentuan jenis coping yang bisa dilakukan dalam menghadapi situasi-situasi yang mengancam.<sup>68</sup>

Menurut Sarafino dan Smith stres merupakan bagian dari kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya biologis, psikologis, dan sosial seseorang.<sup>69</sup> Individu yang mengalami kondisi stres tidak akan membiarkan efek negatif tersebut terus terjadi, individu akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasi stres tersebut.

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan ketidakmampuan individu dalam menerima atau menanggapi tuntutan yang ada dan mengakibatkan individu merasa tertekan atas peristiwa atau situasi yang sedang atau akan dialami. Ketidakmampuan individu dalam menerima tekanan akan berakibat terdapat fisik dan psikis dari individu tersebut.

---

<sup>68</sup> Nasib Tua Lumban Gaol, "Teori Stres : Stimulus, Respon, dan Transaksional," Buletin Psikologi Vol 24, No. 1 (2016):1-11, <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>.

<sup>69</sup> Saputri, DYP. Sugiarto, "Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi di FIP UNNES Tahun 2019," 101-122.

## b. Aspek-Aspek Stres

Mahasiswa dalam menghadapi stres dapat dilihat dari beberapa aspek. Aspek-aspek stres menurut Sarafino dan Smith yaitu:<sup>70</sup>

### 1) Aspek biologis

Aspek biologis dari stres berupa gejala fisik, individu yang mengalami stres mengalami gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat berlebih. Selain itu gejala fisik lain juga dapat ditandai dengan otot-otot yang tegang, pernafasan dan jantung yang tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya.

### 2) Aspek psikologis

a) Gejala kognisi (pikiran) kondisi stres yang dialami oleh individu dapat mengganggu proses berpikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami.

b) Gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Selain itu gejala kognisi juga ditandai dengan harga diri rendah, takut gagal, dan mudah bertindak memalukan cemas akan masa depan dan emosi labil.

c) Gejala emosi, kondisi stres yang dialami oleh individu dapat mengganggu kestabilan emosi. Individu yang mengalami *stres*

---

<sup>70</sup> Saputri dan Sugiarto, "Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi di FIP UNNES tahun 2019," 101-122.

akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu merasa sedih dan depresi.

- d) Gejala tingkah laku, kondisi stres yang dialami individu dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari. Individu yang mengalami stres akan sulit untuk bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut, atau kaget, meningkatnya kebutuhan seks, obat-obatan, alkohol, dan merokok cenderung meningkat.

Stres dapat menghasilkan berbagai respon. Respon-respon tersebut dapat berguna sebagai indikator terjadinya stres pada individu dan mengukur tingkat stres pada individu. Respon stres dapat terlihat dalam aspek stres seperti. Aspek biologis dapat ditandai dengan sakit kepala, adanya gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan pada nafsu makan, gangguan kulit, serta produksi keringat berlebih. Aspek psikologis dapat ditandai dengan gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi serta cemas, mudah marah, adanya rasa cemas yang berlebihan pada sesuatu, merasa sedih dan depresi, tidak mampu mengatasi masalah serta merasa tertekan, sulit bekerjasama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut atau kaget.<sup>71</sup>

---

<sup>71</sup> Saputri dan Sugiarto, "Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusunan Skripsi di FIP UNNES Tahun 2019," 101-122.



### c. Dimensi Stres

Dimensi stres menurut Cohen, Kamarck dan Mermelstein terdiri dari :<sup>72</sup>

1) Perasaan yang tidak dapat diprediksi (*feeling of unpredictability*).

Stres muncul pada situasi atau peristiwa diluar perkiraan secara tiba-tiba tanpa dapat diprediksi sebelumnya. Akibatnya muncul perasaan marah, kaget, cemas, gugup, dan lainnya.

2) Perasaan tidak terkontrol (*feeling of uncontrollability*). Stres

muncul ketika individu tidak mampu untuk mengontrol atau mengendalikan perasaan pada situasi tertentu.

3) Perasaan tertekan (*feeling of overloaded*). Ketika individu berada

pada situasi tertentu yang membuat individu dituntut untuk dapat sesuai dengan yang diharapkan hingga membuat individu merasa tertekan.

### d. Faktor-Faktor Stres

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stres. Santrock mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi stres yaitu :<sup>73</sup>

1) Faktor lingkungan

a) Beban yang terlalu berat, konflik, dan frustrasi istilah yang sering digunakan untuk beban yang terlalu berat pada masa kini adalah burnout, perasaan tidak berdaya, tidak memiliki

<sup>72</sup> Saeful Islam Restu Fajri dan Ria Dewi Eryani, "Hubungan Hardiness Dengan Stres Pada Ibu Dalam Mendampingi Anak MI Al-Islam Belajar Di Rumah," Prosiding Psikologi Vol 7 No, 1 (2021): 68-72, <https://dx.doi.org/10.29313/v7i1.25608>.

<sup>73</sup> Saputri dan Sugiarto, "Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi di FIP UNNES Tahun 2019," 101-122.

harapan, yang disebabkan oleh stres akibat pekerjaan yang sangat berat. Burnout membuat individu merasa kelelahan baik secara fisik dan emosional.

b) Kejadian besar dalam hidup dan gangguan sehari-hari. Para Psikolog menekankan bahwa kehidupan sehari-hari dapat menjadi penyebab stres pada individu sama halnya dengan adanya peristiwa atau kejadian besar dalam hidup.

2) Faktor-faktor kepribadian pola tingkah laku tipe A (*type a behavior pattern*) sekelompok karakteristik dengan rasa kompetitif yang berlebihan, kemauan keras, tidak sabar, mudah marah, individu yang mudah bermusuhan parah atau sering disebut “reaktor panas”, yang artinya individu tersebut memiliki reaksi fisiologis yang kuat terhadap stres detak jantungnya meningkat, pernafasannya menjadi cepat, dan otot-ototnya menegang hingga pada akhirnya dapat mengakibatkan penyakit jantung.

3) Faktor-faktor kognitif digambarkan sebagai interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup individu yang diartikan berbahaya, mengancam, menantang dan keyakinan individu apakah dapat atau memiliki kemampuan menghadapi suatu kejadian dengan efektif.

4) Faktor-faktor sosial-budaya

a) Stres akulturatif (*acculturation*) mengacu pada perubahan kebudayaan akibat dari kontak langsung yang sifatnya terus

menerus antara dua kelompok kebudayaan yang berbeda. *Stres* akulturatif (*acculturation*) adalah konsekuensi negatif dari akulturasi.

- b) Status sosial ekonomi kondisi kehidupan yang kronis, seperti pemukiman yang tidak memadai, lingkungan yang berbahaya, tanggung jawab yang berat, dan ketidakpastian keadaan ekonomi merupakan pemicu stres yang kuat dalam kehidupan warga miskin.

e. Tingkat Stres

Menurut Rasmun stres dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu :<sup>74</sup>

- 1) Stres ringan, stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya mudah melupakan sesuatu, ketiduran, merasa cemas atau menerima kritikan. Stres ringan hanya terjadi selama beberapa menit atau jam dan ketika dialami berulang kali tidak menimbulkan penyakit yang berakibat pada fisiologis.
- 2) Stres sedang terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari dan dapat mengakibatkan penyakit. Seperti ketidakhadiran anggota keluarga, beban kehidupan yang berat, harapan untuk masa depan yang besar.

---

<sup>74</sup> Riza Mahmud dan Zahrotul Uyun, "Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum," *Jurnal Indigenous* Vol 1, No. 2 (2016): 52-61, <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.4970>.

- 3) Stres berat stres kronis yang terjadi beberapa minggu hingga beberapa tahun. *Stresor* berat seperti kesulitan keuangan dan penyakit fisik yang berkepanjangan.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif berdasarkan pada fenomena yang terjadi dan diklasifikasikan sebagai pernyataan dan pertanyaan sebagai sebab akibat pada populasi atau sampel tertentu. Peneliti menggunakan jenis penelitian korelasi untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar variabel.

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Menurut Sugiyono populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atau objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>75</sup> Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Fakultas Dakwah Universitas Kiai Haji Achmad Siddiq Jember angkatan 2020 dengan jumlah 307 mahasiswa.<sup>76</sup>

##### 2. Sampel

Sampel menurut Sugiyono merupakan bagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>77</sup> Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Cluster random sampling* dengan kriteria sampel mahasiswa aktif angkatan 2020 Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dan sedang menyusun

---

<sup>75</sup> Sugiyono, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 80.

<sup>76</sup> Hilya, diwawancarai oleh penulis, Jember, 14 Agustus 2024.

<sup>77</sup> Sugiyono, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 81.

skripsi. Penentuan sampel pada penelitian ini berdasarkan tabel Isac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 161 mahasiswa.

### C. Teknik dan Instrumen Penelitian Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah paling strategis dalam penelitian, tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data sesuai dengan standar data yang ditetapkan.<sup>78</sup>

#### 1. Kuesioner / Angket

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden.<sup>79</sup> Pernyataan dan pernyataan kuesioner dari responden tersebut berdasarkan pendekatan skala. Skala adalah kumpulan angka atau simbol yang digunakan sebagai karakteristik atau sifat-sifat variabel dalam proses pengukuran.<sup>80</sup> Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala likert yang ditemukan oleh Rensis Likert untuk mengukur sikap atau aspek non kognisi. Skala psikologi yang digunakan pada penelitian ini ada dua yaitu skala stres dan skala *emotional eating*, kemudian disusun berdasarkan metode penskalaan menggunakan skala likert yang terdiri dari butir-butir pernyataan yang mendukung (*Favorable*) dan tidak mendukung (*Unfavorable*). Skala likert terdiri dari lima pilihan jawaban yang

---

<sup>78</sup> Sugiyono, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 224.

<sup>79</sup> Sugiyono, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 142.

<sup>80</sup> Fred L Benu dan Agus L Benu, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2019), 168.

kemudian responden diminta untuk memilih salah satu jawaban yang tersedia yaitu Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KK), Pernah (P), Tidak pernah (TP).<sup>81</sup> Untuk keperluan analisis kuantitatif jawaban dari pernyataan dapat diberikan skor penilaian sebagai berikut.

**Tabel 3. 1 Skala Likert**

No	Keterangan	Simbol	Skor	
			Favorable	Unfavorable
1.	Selalu	SL	5	1
2.	Sering	SR	4	2
3.	Kadang-kadang	KK	3	3
4.	Pernah	P	2	4
5.	Tidak pernah	TP	1	5

Intensitas Kategori skala likert yang digunakan yaitu :

- 1) Selalu, yang berarti tidak pernah tidak
- 2) Sering, yang berarti melakukan lebih dari 3 kali dalam seminggu
- 3) Kadang-kadang, yang berarti melakukan tidak lebih dari 3 kali dalam seminggu
- 4) pernah, yang berarti pernah melakukannya sekali dalam seminggu
- 5) tidak pernah, yang berarti tidak sama sekali

a. Skala stres

Pada penelitian kali ini alat ukur skala stres yang digunakan diadaptasi dari penelitian Kiki Anggun Saputri dan DYP. Sugiarto berdasarkan pada aspek stres Sarafino dan Smith sebagai indikator pada penelitian ini. Dengan nilai reliabilitas untuk skala stres yaitu

<sup>81</sup> Ahmad Saifudin, *Penyusunan Skala Psikologis*, (Jakarta: Kencana, 2020), 72.

0,958 yang berarti skala stres tersebut reliabel.<sup>82</sup> Berdasarkan aspek stres yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith diidentifikasi aspek dari stres dengan *blueprint* dibawah ini.

**Tabel 3. 2 *Blueprint* Stres**

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total
1	Biologis	Adanya gangguan tidur, makan, dan sakit kepala	1, 21, 41	11, 31, 42	6
		Cenderung cemas, dan gelisah dalam melakukan sesuatu	2, 22	12, 32	4
		Menghasilkan banyak keringat, detak jantung tidak teratur	3, 23	13, 33	4
2	Psikologis	Mengalami gangguan daya ingat, dan sulit berkonsentrasi	4, 24	14, 34	4
		harga diri rendah, dan takut gagal	5, 25	15, 35	4
		Memiliki kecemasan akan masa depan	6, 26	16, 36	4
		Terlalu cemas tentang segala hal dan merasa frustrasi	7, 27	17, 37	4
		Tidak dapat menyelesaikan masalah dan merasa frustrasi	8, 28	18, 38	4
		Sulit bekerjasama dengan orang lain dan kehilangan minat	9, 29	19, 39	4
		Susah untuk rileks	10, 30	20, 40	4
		Jumlah total	20	20	42

<sup>82</sup> Saputri dan Sugiarto, "Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi di FIP UNNES Tahun 2019," 101-122.



Adapun *blueprint* yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan adaptasi penelitian yang dilakukan oleh Kiki Anggun Saputri dan DYP. Sugiarto sebagai berikut :

**Tabel 3. 3 *Blueprint* Stres Penelitian**

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total
1	Biologis	Adanya gangguan tidur, makan, dan sakit kepala	17,34	35	3
		Cenderung cemas, dan gelisah dalam melakukan sesuatu	1,18	10,27	4
		Menghasilkan banyak keringat, detak jantung tidak teratur	2,19	28	3
2	Psikologis	Mengalami gangguan daya ingat, dan sulit berkonsentrasi	3,20	11	3
		harga diri rendah, dan takut gagal	4,21	12,29	4
		Memiliki kecemasan akan masa depan	5,22	30	3
		Terlalu cemas tentang segala hal dan merasa frustrasi	6,23	13,31	4
		Tidak dapat menyelesaikan masalah dan merasa frustrasi	7,24	14,32	4
		Sulit bekerjasama dengan orang lain dan kehilangan minat	8,25	15	3
		Susah untuk rileks	9,26	16,33	4
		Jumlah total	20	15	35

b. Skala *emotional eating*

Pada penelitian kali ini variabel *emotional eating* diukur menggunakan sub-skala *emotional eating* dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang dikembangkan oleh Van Strien dkk. Dimensi *emotional eating* yang digunakan pada penelitian ini untuk mengukur perilaku makan berlebihan yang muncul sebagai salah satu bentuk respon individu ketika dihadapkan pada emosi negatif. Alat ukur ini diadaptasi dari penelitian Imam Rizqi Ramadhani mengambil dimensi *emotional eating* sebagai indikator pada penelitian ini. Nilai reliabilitas pada penelitian sebelumnya didapatkan 0,911 yang menyatakan bahwa skala *emotional eating* tersebut reliabel. Berikut *blueprint* sub-skala *emotional eating Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) :

**Tabel 3. 4 Blueprint Emotional Eating**

No	Dimensi	Indikator	Favorable	Total
1	Sebagai peredam emosi	Makan saat merasa bosan, kesepian, makan saat melakukan kegiatan tertentu	2, 5, 11, 14, 16	5
2	Sebagai respon terhadap emosi yang jelas	Makan ketika marah, makan ketika sedih, makan ketika kecewa	1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 15	11
Jumlah total			16	16

Adapun *blueprint* yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan adaptasi penelitian yang dilakukan oleh Imam Rizqi Ramadhani sebagai berikut :

**Tabel 3. 5 Blueprint Emotional Eating Penelitian**

No	Dimensi	Indikator	Favorable	Total
1	Sebagai peredam emosi	Makan saat merasa bosan, kesepian, makan saat melakukan kegiatan tertentu	2, 5, 11, 14, 16	5
2	Sebagai respon terhadap emosi yang jelas	Makan ketika marah, makan ketika sedih, makan ketika kecewa	1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 15	11
Jumlah total			16	16

## 2. Sumber Data

Pada penelitian ini peneliti menggunakan sumber data primer. Data primer merupakan data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Dalam penelitian ini data primer diperoleh melalui menyebarkan kuesioner yang diberikan kepada semua responden melalui *google form* yang disebarkan melalui pesan siaran whatsapp dan media sosial yang ada.

## D. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kuantitatif merupakan kegiatan mengolah data terkumpul dari responden. Analisis data yang dilakukan yaitu: mengelompokkan data dari variabel dan jenis responden. Mentabulasi data variabel dari seluruh responden, menyajikan data responden untuk diteliti, melakukan perhitungan data untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Data penelitian ini menggunakan teknik analisis data korelasi *product moment pearson* dengan didukung perangkat lunak SPSS versi 25.0 *for Windows* (tidak berbayar). Teknik analisis data dalam penelitian ini mencakup.

## 1. Uji Instrumen

Sebelum menyebarkan kuesioner peneliti melakukan pengujian instrumen. Hal pertama yang dilakukan oleh peneliti adalah mengadaptasi instrumen yang sudah ada dan dilakukan uji validasi dari pakar atau ahli. Instrumen yang telah selesai disusun akan dinilai atau divalidasi oleh para ahli (validator). Validator pada penelitian ini adalah dosen psikologi Universitas Negeri Islam Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

### a. Uji Validitas

Validitas merupakan istilah yang menjelaskan keakuratan satu instrumen pengukur terhadap apa yang hendak diukur. Validitas digunakan oleh peneliti sebagai acuan guna mendapatkan data yang tepat dari pernyataan yang diberikan kepada responden. Jika instrumen yang digunakan untuk mengukur tidak dapat mengukur apa yang seharusnya diukur maka hasil pengukuran akan menghasilkan kesalahan atau error hasil.

Dasar pengambilan uji validitas adalah dengan cara membandingkan  $r$ -hitung dengan  $r$ -tabel. Validitas instrumen ditentukan dengan menghubungkan butir-butir pernyataan atau pertanyaan. Pengukuran validitas dilakukan dengan cara menguji taraf signifikan *product moment pearson's*. Variabel dapat dikatakan valid jika nilai  $r$ -hitung  $\geq r$ -tabel (sig.  $\leq 0,05$ )

**Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas *Stres***

Variabel	Item	R hitung	R tabel	Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Stres (X)</i>	X1	0,428	0,152	0,000	Valid
	X2	0,404	0,152	0,000	Valid
	X3	0,419	0,152	0,000	Valid
	X4	0,399	0,152	0,000	Valid
	X5	0,348	0,152	0,000	Valid
	X6	0,493	0,152	0,000	Valid
	X7	0,647	0,152	0,000	Valid
	X8	0,491	0,152	0,000	Valid
	X9	0,612	0,152	0,000	Valid
	X10	0,509	0,152	0,000	Valid
	X11	0,420	0,152	0,000	Valid
	X12	0,489	0,152	0,000	Valid
	X13	0,435	0,152	0,000	Valid
	X14	0,287	0,152	0,000	Valid
	X15	0,355	0,152	0,000	Valid
	X16	0,528	0,152	0,000	Valid
	X17	0,417	0,152	0,000	Valid
	X18	0,400	0,152	0,000	Valid
	X19	0,539	0,152	0,000	Valid
	X20	0,491	0,152	0,000	Valid
	X21	0,584	0,152	0,000	Valid
	X22	0,572	0,152	0,000	Valid
	X23	0,622	0,152	0,000	Valid
	X24	0,353	0,152	0,000	Valid
	X25	0,392	0,152	0,000	Valid
	X26	0,551	0,152	0,000	Valid
	X27	0,429	0,152	0,000	Valid
	X28	0,598	0,152	0,000	Valid
	X29	0,526	0,152	0,000	Valid
	X30	0,500	0,152	0,000	Valid
	X31	0,543	0,152	0,000	Valid
	X32	0,512	0,152	0,000	Valid
	X33	0,528	0,152	0,000	Valid
	X34	0,368	0,152	0,000	Valid
	X35	0,466	0,152	0,000	Valid

Sumber: Data Primer SPSS, 2024

Berdasarkan tabel terlihat bahwa setiap item pernyataan yang ada dalam kuesioner penelitian dari variabel *Stres (X)*, mempunyai r

hitung  $>$  r tabel dan nilai signifikansi  $<$  0,05, hal ini berarti seluruh item pernyataan dalam kuesioner dikatakan valid.

**Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas *Emotional Eating***

Variabel	Item	R hitung	R tabel	Sig.	keterangan
<i>Emotional eating</i> (Y)	Y1	0,723	0,152	0,000	Valid
	Y2	0,505	0,152	0,000	Valid
	Y3	0,773	0,152	0,000	Valid
	Y4	0,773	0,152	0,000	Valid
	Y5	0,824	0,152	0,000	Valid
	Y6	0,770	0,152	0,000	Valid
	Y7	0,770	0,152	0,000	Valid
	Y8	0,724	0,152	0,000	Valid
	Y9	0,827	0,152	0,000	Valid
	Y10	0,825	0,152	0,000	Valid
	Y11	0,823	0,152	0,000	Valid
	Y12	0,735	0,152	0,000	Valid
	Y13	0,737	0,152	0,000	Valid
	Y14	0,767	0,152	0,000	Valid
	Y15	0,621	0,152	0,000	Valid
	Y16	0,808	0,152	0,000	Valid

Sumber: Data Primer SPSS, 2024

Berdasarkan tabel terlihat bahwa setiap item pernyataan yang ada dalam kuesioner penelitian dari variabel bebas *emotional eating* (Y), mempunyai r hitung  $>$  r tabel dan nilai signifikansi  $<$  0,05, artinya r hitung dari *emotional eating* (Y) lebih besar dari r tabel dengan signifikansi 0,000. Hal ini berarti seluruh item pernyataan dalam kuesioner dikatakan valid.

#### b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas dapat diartikan sebagai bebas dari *error* pengukuran atau acak. Artinya pengukuran yang dilakukan dapat digunakan pada sampel acak dan akan tetap memberikan hasil yang

stabil. Reliabilitas adalah sejauh mana pengukuran dari suatu tes tetap konsisten setelah dilakukan berulang-ulang terhadap subjek dan kondisi yang sama. Penelitian dianggap dapat diandalkan apabila memberikan hasil yang konsisten untuk pengukuran yang sama. Alat ukur dapat dikatakan reliabilitasnya tinggi dengan ditunjukkan nilai *cronbach alpha* untuk masing masing variabel lebih besar dari 0,60.

**Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas**

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Nilai batas	keterangan
<i>Stres</i>	0,882	Lebih dari 0,60	Reliabel
<i>Emotional Eating</i>	0,949		Reliabel

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai *cronbach alpha* dari stres adalah 0,882 dan nilai dari *emotional eating* adalah 0,949. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai *cronbach alpha* dari kedua variabel lebih besar dari 0,60 yang artinya kedua variabel pada kuesioner dianggap valid.

### c. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk menguji apakah data yang digunakan terdistribusi dengan normal. Uji-t diasumsikan bahwa data dapat didistribusikan dengan normal. jika asumsi tersebut dilanggar maka uji statistik dianggap tidak valid. uji normalitas dapat dilakukan dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* menggunakan aplikasi IBM SPSS 25.0. Apabila nilai *Asymp Sig.* atau nilai probabilitas (*p-value*) lebih besar dari 0,05. Maka data variabel terdistribusi dengan normal.

#### d. Uji Linier

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah spesifikasi model yang digunakan benar atau tidak. Data yang baik untuk digunakan harus memiliki hubungan linier dengan cara membandingkan antara c-hitung dengan c-tabel dimana nilai c-hitung < c-tabel maka variabel tersebut dapat dikatakan linier.

#### e. Uji Korelasi Pearson

Uji korelasi bertujuan untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antar variabel yang dinyatakan dengan koefisien korelasi (r). jenis hubungan antar variabel dapat bersifat positif dan negatif. Dasar pengambilan keputusan, jika nilai signifikansi < 0,05 maka dapat dikatakan berkorelasi. Kemudian jika nilai signifikansi > 0,05 maka dapat dikatakan tidak berkorelasi.

Korelasi product moment seperti yang telah dijelaskan dalam rumusan masalah untuk mengetahui hubungan antara dua variabel.

Untuk menguji koefisien korelasi menggunakan rumus korelasi product moment berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = koefisien korelasi antara x dan y

N = jumlah subjek

$\sum xy$  = jumlah perkalian antara skor x dan y

x = jumlah total skor x



$y$  = jumlah total skor  $y$

$x^2$  = jumlah kuadrat  $x$

$y^2$  = jumlah kuadrat  $y$

**Tabel 3. 7 Interpretasi Koefisien Korelasi**

Nilai $r$	Interpretasi
0,00 sampai dengan 0,20	Tidak hubungan
0,21 sampai dengan 0,40	Sangat lemah
0,41 sampai dengan 0,60	Rendah atau lemah
0,61 sampai dengan 0,80	Kuat
0,81 sampai dengan 0,99	Sangat kuat
1	Sempurna



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## BAB IV

### PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

#### A. Gambaran Umum Objek Penelitian

##### 1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Universitas Kiai Haji Achmad Siddiq Jember atau UIN KHAS Jember adalah perguruan tinggi yang dibangun berdasarkan gagasan dan keinginan umat Islam untuk membentuk kader intelektual muslim dan pemimpin yang mampu menguasai perkembangan kualitas kehidupan bangsa. Berlokasi di Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia. Berdiri dengan nama Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Jember kemudian berubah menjadi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Jember dan sekarang menjadi Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq (UIN KHAS) Jember. UIN KHAS Jember didirikan berdasarkan instruksi Presiden Republik Indonesia nomor 11 tahun 1997 tentang pendirian Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri, Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Ampel di Jember berubah menjadi STAIN Jember. kemudian di tahun 2014, turun Keputusan Presiden nomor 142, tanggal 17 Oktober 2014 mengenai perubahan STAIN menjadi IAIN Jember, dan pada tanggal 11 Mei 2021, berdasarkan Peraturan Presiden Republik Indonesia nomor 44 tahun 2021, IAIN

Jember beralih status menjadi Universitas Islam Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.<sup>83</sup>

UIN KHAS Jember terdiri dari lima Fakultas yaitu Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK), Fakultas Dakwah (FADA), Fakultas Syariah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEBI), Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora (FUAH).

## 2. Sejarah dan Profil Fakultas Dakwah

Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember berdiri pada tahun 1997 yang saat itu masih bernama Jurusan Dakwah STAIN Jember. kemudian pada tahun 2014 berubah menjadi Fakultas Dakwah IAIN Jember dengan menyelenggarakan lima program studi yang diantaranya adalah prodi Komunikasi Penyiaran Islam (KPI), prodi Pengembangan Masyarakat Islam (PMI), prodi Manajemen Dakwah (MD), prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI), dan prodi Psikologi Islam (PsI). Didirikannya Fakultas Dakwah dimaksudkan untuk “menyajikan sarjana muslim yang berakhlakul karimah, mempunyai kemampuan di bidang akademik dan profesional di bidang ilmu dakwah”.<sup>84</sup>

---

<sup>83</sup> “Sejarah UIN KHAS Jember”, Universitas KH Achmad Siddiq Jember, accessed Agustus,11, 2014, <https://uinkhas.ac.id/page/detail/sejarah-uin-khas-jember>

<sup>84</sup> “Sejarah Fakultas Dakwah”, Universitas KH Achmad Siddiq Jember, accessed Agustus 11, 2024, <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/page/detail/sejarah>

### 3. Visi dan misi Fakultas Dakwah

#### a. Visi Fakultas Dakwah

Menjadi pusat pendidikan tinggi ilmu dakwah terkemuka di Asia Tenggara pada tahun 2045 berbasis kedalaman ilmu dan kearifan lokal untuk kemanusiaan dan peradaban.

#### b. Misi Fakultas Dakwah

- 1.) Melaksanakan pendidikan ilmu dakwah yang kompetitif dan bermutu untuk mencetak da'i profesional
- 2.) Mengembangkan riset ilmu dakwah yang unggul untuk memecahkan persoalan kemanusiaan
- 3.) Menyelenggarakan program pengabdian untuk menciptakan masyarakat yang adil berkeadaban
- 4.) Memperluas skala jaringan dan kerjasama untuk memajukan dan memperkuat terselenggaranya pendidikan.

#### c. Tujuan Fakultas Dakwah

- 1.) Menghasilkan lulusan bermutu yang memiliki kecakapan akademik dan keterampilan dalam berdakwah
- 2.) Menghasilkan ilmu pengetahuan yang bermanfaat dalam memecahkan masalah-masalah kemanusiaan
- 3.) Mengupayakan terciptanya kehidupan masyarakat yang adil, makmur, dan sejahtera lahir dan batin

4.) Menciptakan jaringan kerjasama dengan berbagai lembaga yang mendukung pengembangan pendidikan.<sup>85</sup>

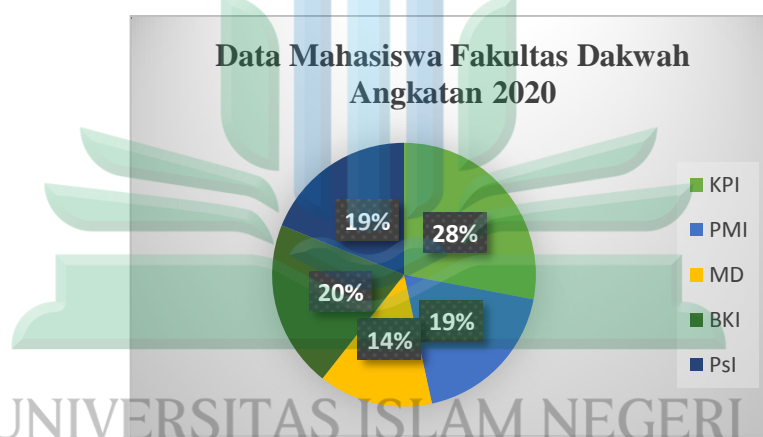
#### 4. Data Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 UIN KHAS

##### Jember

**Tabel 4. 1 Data Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020**

Keterangan	Jumlah	Presentase
Komunikasi Penyiaran Islam	86	28%
Perkembangan Masyarakat Islam	57	18,6%
Manajemen Dakwah	43	14%
Bimbingan Konseling Islam	63	20,5%
Psikologi Islam	58	18,9%
Total	307	100%

Sumber: Akademik Fakultas Dakwah



Sumber: Akademik Fakultas Dakwah

Mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Dakwah pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester 8 dari lima program studi di Fakultas Dakwah (Bimbingan Konseling Islam, Psikologi Islam, Komunikasi Penyiaran Islam, Manajemen Dakwah, dan Perkembangan Masyarakat Islam) dengan total populasi 307 mahasiswa aktif. Berdasarkan jenis

<sup>85</sup> "Visi dan Misi Fakultas Dakwah", Universitas KH Achmad Siddiq Jember, accessed Agustus 11, 2024, <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/page/detail/visi-dan-misi-fakultas-dakwah>

kelamin terdapat total 135 mahasiswa laki-laki dan 172 mahasiswa perempuan.<sup>86</sup> sedangkan sampel yang diperlukan sebanyak 161 responden.

## B. Penyajian Data

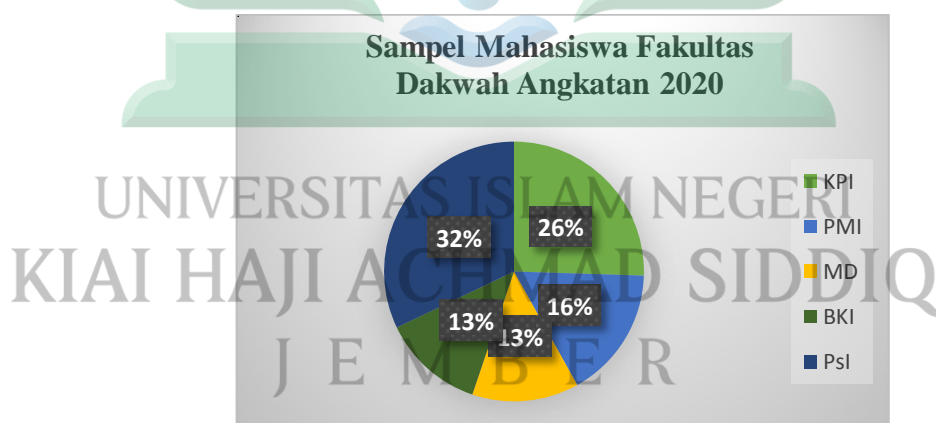
### 1. Deskripsi sampel

Data sampel yang didapat oleh peneliti melalui penyebaran kuesioner pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 UIN KHAS Jember dalam menyusun skripsi.

**Tabel 4. 2 Data Sampel Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020**

Keterangan	Jumlah	Presentase
Komunikasi Penyiaran Islam	43	25,5%
Perkembangan Masyarakat Islam	27	16,4%
Manajemen Dakwah	22	13,3%
Bimbingan Konseling Islam	21	12,7%
Psikologi Islam	52	32,1%
Total	165	100%

Sumber: Data Primer, diolah 2024



Sumber: Data Primer, diolah 2024

Data sampel responden yang didapatkan oleh peneliti sebanyak 165 responden dengan didominasi mahasiswa program studi Psikologi Islam sebanyak 52 mahasiswa.

<sup>86</sup> Hilya, diwawancara oleh penulis, Jember, 14 Agustus 2024.

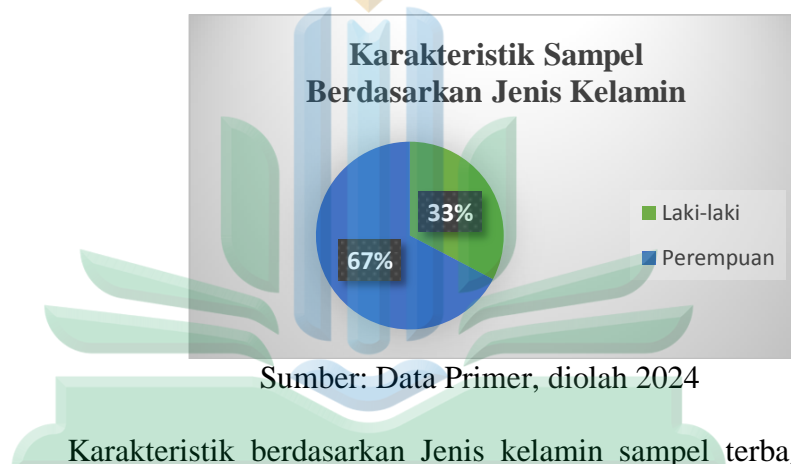
## 2. Deskripsi Karakteristik Sampel

Data karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin pada 165 sampel mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dalam penyusunan skripsi.

**Tabel 4. 3 Karakteristik Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin**

Keterangan	Jumlah	Presentase
Laki-Laki	54	32,7%
Perempuan	111	67,3%
Total	165	100%

Sumber: Data Primer, diolah 2024



Sumber: Data Primer, diolah 2024

Karakteristik berdasarkan Jenis kelamin sampel terbagi menjadi dua kelompok yaitu 54 laki-laki dan 111 perempuan. Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik sampel didominasi oleh mahasiswa perempuan.

## C. Analisis Dan Pengujian Hipotesis

### 1. Uji Statistik Deskriptif

**Tabel 4. 4 Klasifikasi Data**

	N	Minimum	Maksimum	Rata-rata	Std. Deviation
Stres	165	60	124	89,23	16,269
<i>Emotional Eating</i>	165	16	79	36,64	14,014
Valid N (listwise)	165				

Sumber: Data Primer SPSS, 2024

Tabel diatas menunjukkan bahwa penelitian ini menggunakan 165 sampel, berikut hasil statistik deskriptif yang diperoleh:

Data yang dikelola sebanyak 165 data

- 1) Nilai stres minimum 60, maksimum 124, dan nilai rata-ratanya adalah 89,23
- 2) Nilai emotional eating minimum adalah 16, maksimum 79, dan nilai rata-ratanya 36,64

Setelah mengetahui nilai *mean* atau nilai rata-rata dan nilai *standard deviation* pada kedua variabel, nilai ini dapat digunakan untuk melihat pengkategorian masing-masing variabel berdasarkan subjek penelitian. Berikut rumus yang digunakan sebagai panduan untuk kategorisasi:

**Tabel 4. 5 Tabel Klasifikasi**

Klasifikasi	Nilai
Rendah	$X < M - ISD$
Sedang	$M - ISD \leq X < M + ISD$
Tinggi	$M + ISD < X$

Keterangan:

M = Nilai rata-rata (*mean*)

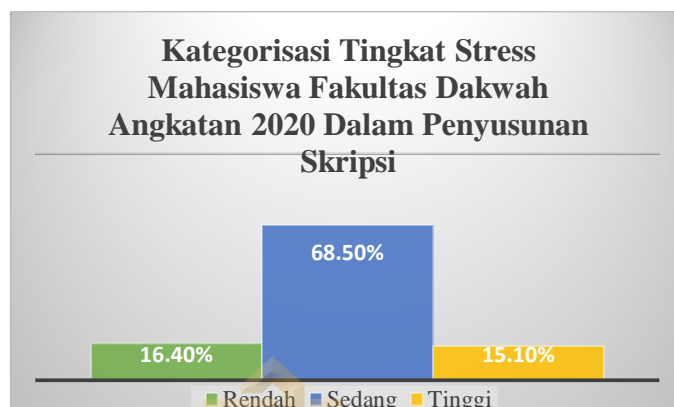
SD = Standar deviasi

**Tabel 4. 6 Hasil uji Kategorisasi Tingkat Stres**

Keterangan	Kategori	Jumlah responden	presentase
Mahasiswa Fakultas Dakwah dalam penyusunan skripsi	Rendah	27	16,4%
	Sedang	113	68,5%
	Tinggi	25	15,1%
Total		165	100%

Sumber: Data Primer SPSS, 2024





Sumber: Data Primer SPSS, 2024

Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat stres yang dimiliki mahasiswa Fakultas Dakwah dalam penyusunan skripsi, dihasilkan bahwa terdapat 27 responden dengan tingkat stres tinggi (16,4%), 113 responden dengan tingkat stres sedang (68,5%), dan 25 responden dengan tingkat stres tinggi (15,1%).

**Tabel 4. 7 Kategorisasi Tingkat Stress Setiap Program Studi**

Keterangan	Kategorisasi			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Komunikasi Penyiaran Islam	3	32	8	43
Perkembangan Masyarakat Islam	4	19	4	27
Manajemen Dakwah	5	15	2	22
Bimbingan Konseling Islam	6	12	3	21
Psikologi Islam	9	35	8	52
Total	27	113	25	165

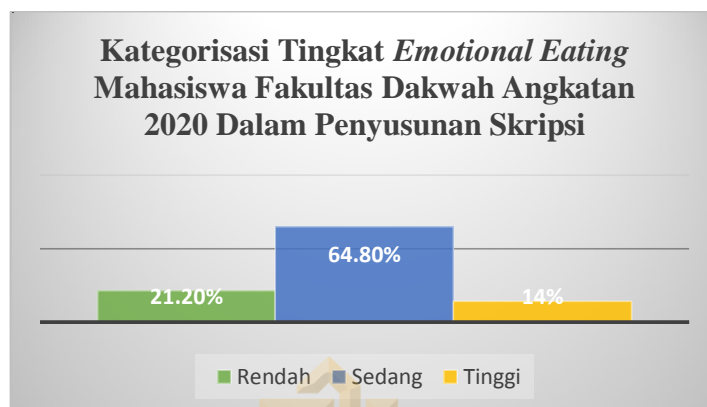
Sumber: Data Primer SPSS, 2024

Dari data tingkat stres pada tiap program studi di fakultas dakwah angkatan 2020 didominasi tingkat stres sedang.

**Tabel 4. 8 Hasil Uji Kategorisasi Tingkat *Emotional Eating***

Keterangan	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
Mahasiswa Fakultas Dakwah dalam penyusunan skripsi	Rendah	35	21,2%
	Sedang	107	64,8%
	Tinggi	23	14%
Total		165	100%

Sumber: Data Primer SPSS, 2024



Sumber: Data Primer SPSS, 2024

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi tingkat *emotional eating* didapatkan hasil terdapat 35 responden dengan tingkat *emotional eating* rendah (21,2%), 107 responden dengan tingkat *emotional eating* sedang (64,8%), 23 responden dengan tingkat *emotional eating* tinggi (14%).

**Tabel 4. 9 Kategorisasi Tingkat *Emotional Eating* Setiap Program Studi**

Keterangan	Kategorisasi			Total
	Ringan	Sedang	Tinggi	
Komunikasi Penyiaran Islam	8	26	9	43
Perkembangan Masyarakat Islam	6	19	2	27
Manajemen Dakwah	4	15	3	22
Bimbingan Konseling Islam	5	14	2	21
Psikologi Islam	12	33	7	52
Total	35	107	23	165

Sumber: Data Primer SPSS, 2024

Dari data diatas tingkat *emotional eating* pada tiap prodi di Fakultas Dakwah di dominasi pada tingkat sedang.

#### a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residu yang dihasilkan terdistribusi normal atau tidak. Data dapat dikatakan terdistribusi normal apabila nilai Asymp Sig. > 0,05 (taraf

signifikan). Hasil uji normalitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

**Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas**

<i>Asymp Sig (2-tailed)</i>	Nilai Sig.	N	Keterangan
0,200	0,05	165	Berdistribusi Normal

Sumber: Data Primer SPSS, 2024

Pada tabel menunjukkan bahwa hasil dari uji normalitas data nilainya 0,200 yang berarti  $0,200 > 0,05$ , atau nilainya lebih besar dari pada nilai taraf signifikansi. Melihat dari data tersebut, dapat dikatakan data penelitian ini terdistribusi normal.

#### b. Uji Linieritas

Hasil uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

**Tabel 4. 11 Hasil Uji Linieritas**

<i>Deviation from linearity</i>	Nilai Sig.	N	Keterangan
0,119	0,05	165	Linear

Sumber: Data Primer SPSS, 2024

Berdasarkan tabel dari uji linear diperoleh hubungan linieritas antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dapat terlihat dari hasil *deviation from linearity*  $> 0,05$ , atau bisa dikatakan jika nilai *deviation from linearity*  $0,119 > 0,05$ , maka terdapat hubungan yang linear antara variabel stres dengan variabel *emotional eating*.

#### c. Uji Korelasi Pearson

Uji korelasi bertujuan untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antar variabel yang dinyatakan dengan koefisien korelasi ( $r$ )

dan jenis hubungan antara variabel X dan variabel Y dapat bersifat positif dan negatif.

**Tabel 4. 12 Hasil Uji Korelasi Pearson**

		Correlations	
		Stres	<i>Emotional Eating</i>
Stres	<i>Pearson Correlation</i>	1	0,391
	Sig. (2-Tailed)		0,000
	N	165	165
<i>Emotional Eating</i>	<i>Pearson Correlations</i>	0,391	1
	Sig. (2-Tailed)	0.000	
	N	165	165

Sumber: Data Primer SPSS, 2024

Berdasarkan tabel diatas nilai signifikansi 0,000 yang berarti sangat signifikan dan nilai  $r = 0,391$  dapat dikatakan jika variabel *stres* (X) dan variabel *emotional eating* (Y) memiliki hubungan dengan taraf signifikansi sangat lemah dengan sifat positif. Maksud hubungan yang positif adalah semakin tinggi variabel *stres* (X) semakin tinggi pula variabel *emotional eating* (Y) begitupun sebaliknya semakin rendah *stres* maka semakin rendah *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Dakwah dalam mengerjakan skripsi.

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitiann ini hubungan antara stres yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 dalam penyusunan skripsi memungkinkan mengalami *emotional eating* namun dengan hubungan yang sangat lemah. Oleh sebab itu hasil penelitian ini menyatakan bahwa hipotesis penelitian ini diterima dan dapat dikatakan stres memiliki hubungan sangat signifikan terhadap *emotional eating* mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan

2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dalam penyusunan skripsi.

Signifikansi antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 dalam penyusunan skripsi dapat disebabkan karena respon stres yang dialami oleh individu berbeda-beda berkaitan dengan kebiasaan makannya. Individu ketika dihadapkan dengan stres dapat meningkatkan ataupun menurunkan nafsu makan.

Beberapa faktor yang mempengaruhi *emotional eating* selain stres diantaranya adalah kondisi makan yang muncul bukan karena lapar tetapi untuk mendapatkan kenyamanan, menghilangkan kebosanan, dan perasaan hampa. Pada penelitian yang dilakukan oleh Simon disebutkan beberapa faktor penyebab *emotional eating* selain daripada stres diantaranya adalah peningkatan makanan enak padat energi, pengalaman makan awal pada masa kanak-kanak, dan genetik.<sup>87</sup>

Sarafino menjelaskan bahwa salah satu aspek stres adalah aspek biologis berupa gejala fisik dan salah satunya ditandai dengan gangguan makan.<sup>88</sup> Dengan hasil yang didapatkan tentu menjelaskan bahwa gangguan makan yang dialami oleh mahasiswa merupakan respon fisik terhadap stres yang sedang dialami. Ketika mahasiswa mengalami stres salah satunya dapat ditandai dengan adanya gangguan makan.

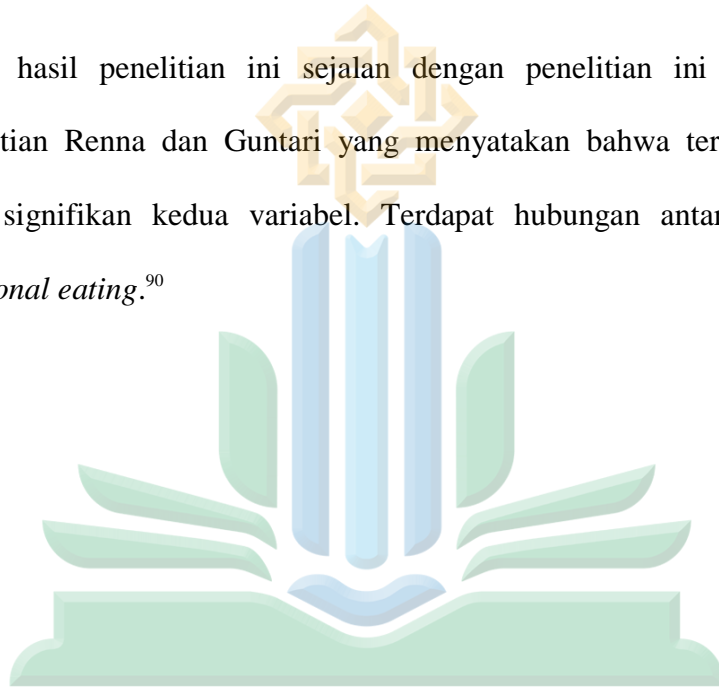
---

<sup>87</sup> Nadhilah dan Rini, "Pengaruh Stres Terhadap Perilaku *Emotional Eating* Pada Mahasiswa," 4021-4028.

<sup>88</sup> Saputri dan Sugiarto, "Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi di FIP UNNES Tahun 2019," 101-122.

Van Strien juga menjelaskan bahwa *emotional eating* merupakan respon terhadap emosi negatif seperti depresi, kecemasan, dan stres.<sup>89</sup> Stres yang dialami menjadi pendorong untuk mengkonsumsi makanan secara berlebihan sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif. makan bukan karena lapar melainkan sebagai bentuk kompensasi emosional.

hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian ini sejalan dengan penelitian Renna dan Guntari yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan kedua variabel. Terdapat hubungan antara stres dengan *emotional eating*.<sup>90</sup>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

---

<sup>89</sup> Ramadhani dan Mastuti, "Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa," 686-692.

<sup>90</sup> Rahim dan Prasetya, "Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian *Emotional Eating* Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Seni Rupa Dan Desain Universitas Risakti Jakarta Saat Pandemi Covid 19," 1-6.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai hubungan antara stres dengan *emotional eating* mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dalam penyusunan skripsi. Hasil hipotesis yang dilihat dari *pearson correlation* sebesar 0,391, dengan Sig = 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya pada penelitian terdapat hubungan yang sangat signifikan hasil hipotesis  $H_a$  yang menyatakan terdapat hubungan antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dalam penyusunan skripsi diterima. Dengan tingkat hubungan sangat lemah dan bersifat positif.

#### B. Saran

1. Bagi mahasiswa tingkat akhir diharapkan dapat mencari metode *coping* alternatif yang lebih adaptif seperti melakukan kegiatan yang disukai (olahraga, musik, menulis, dan lain sebagainya) dan menjaga konsumsi makanan serta minuman sesuai kebutuhan.
2. Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan teori dan indikator tingkat stres berdasarkan buku DSM-5. Serta dapat memfokuskan penelitian dengan menggunakan pengambilan sampel penelitian *purposive sampling*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarawati, Putri Dewi, Sambodo Sriadi Pinilih, dan Retna Tri Astuti. "Gambaran Tingkat *Stres* Pada Mahasiswa." *jurnal keperawatan* Vol 5, No.1 (2017): 40-47. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Arif, Tassa Dini dan Raudatussalmah. "Persepsi Resiko Dan Perilaku Makan Pada Mahasiswa." *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* Vol 2, No.1 (Januari 2023): 11-20. <https://dx.doi.org/10.24014/pib.v4i1.19225>
- Asosiasi Psikiatri Amerika. *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders Fifth Edition (DSM-5)*. Arlington: VA, 2013.
- Benu, Fred L dan Agus L Benu. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2019.
- Dewi, Claudia Fariday. "Penyebab *Stres* Pada Mahasiswa Stikes ST. Paulus Ruteng." *Jurnal Wawasan Kesehatan* Vol 1, No.1 (2016): 50-59.
- Elfhag, Kristina, dan Morey, L. C. "Personality Traits And Eating Behavior In The Obese: Poor Self Control In Emotional And Externa Eating But Personality Asset In Restrained Eating." *Eating Behavior* Vol 9, No.3 (2008): 285-293. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2007.10.003>
- Fajri, Saeful Islam Restu dan Ria Dewi Eryani. "Hubungan Hardiness Dengan *Stres* Pada Ibu Dalam Mendampingi Anak MI Al-Islam Belajar Di Rumah." *Prosiding Psikologi* Vol 7, No.1 (2021): 68-72. <https://dx.doi.org/10.29313/v7i1.25608>
- Fathanah, Naufal dan Nur Hasanah. "Pengaruh *Neuroticism* Terhadap *Emotional Eating*." *Jurnal Sains Psikologi* Vol 10, No.1 (Maret 2021): 31-40. <https://dx.doi.org/10.17977/um023v10i12021p31-40>
- Firdayanti, Siska, Nuzirwan Acang, dan Sadiyah Achmad. "Pengaruh Tingkat *Stres* Terhadap Kejadian *Emotional Eating* Pada Mahasiswi Kedokteran Tingkat 1 Unisba." *Bandung Conference Series: Medical Science* Vol 3, No.1 (2023): 932-937. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6941>
- Gaol, Nasib Tua Lumban. "Teori *Stres*: Stimulus, Respon, dan Transaksional." *Buletin Psikologi* Vol 24, No.1 (2016): 1-11. <https://doi.org/10.22146/bpsl.11224>
- Gori, Marni dan Chirtina Yeni Kustanti. "Studi Kualitatif Perilaku *Emotional Eating* Mahasiswa Tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan Di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2018." *Jurnal Kesehatan* Vol 16, No.2 (Januari 2019): 88-98. <https://doi.org/10.35913/jk/v6i2/120>



- Gryzela, Egananda dan Atika Dian Ariana. "Hubungan Antara Stres dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa Perempuan yang Sedang Mengerjakan Skripsi." *BRPKM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* Vol 1, No.1 (2021): 18-26.  
<https://doi.org/10.2473/brpkm.v1i1.24328>
- Hamadi, joko winoto, dan Wahidyanti Rahayu H. "Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Bekerja Dan Tidak Bekerja Di Universitas Tribuana Tunggadewi Malang Fakultas Ekonomi Jurusan Management Angkatan 2012." *nursing news* Vol 3, No.1 (2018): 369-378.  
<https://doi.org/10.33366/nn.v3i1.797>
- Irmawati, Dwi Gilda, Rohman Rifani, dan Nur Afni Indahari. "Pola Emotional Eating Pada Wanita Dewasa Awal Dalam Hubungan Berpacaran Jarak Jauh." *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* Vol 2, No.2 (2023): 223-231.
- Jannah, Riazul dan Harri Santoso. "Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Coid-19." *jurnal riset dan pengabdian masyarakat* Vol 1, No.1 (2021): 130-146.  
<https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.638>
- Khasanah, Ridhayatul, "Alasan Dibalik Rasa Bahagia Ketika Makan Coklat", Maret 07, 2024, <https://www.rri.co.id/kesehatan/583701/alasan-dibalik-rasa-bahagia-ketika-makan-cokelat>
- Kinantie, Oseatiarla Arian, Taty Hernawaty, Nur Oktavia Hidayati. "Gambaran Tingkat Stres Siswa SMAN 3 Bandung Kelas XII Menjelang Ujian Nasional 2012." *Students E-Journal* Vol 1, No.1 (2012), hal 1-14
- Mahmud, Riza dan Zahrotul Uyun, "Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum", *Jurnal Indigenous*, Vol.1 No.2, (2016): 52-61.  
<https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.4970>
- Miliandani, Devita dan Zuhriya Milita. "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah Jakarta Timur Taun 2021." *Jurnal Afiat Kesehatan Dan Anak* Vol 7, No.1 (2021): 31-43.  
<https://doi.org/10.34005/afiat.v7i1.2142>
- Mustafidah, Hidayati. *Penelitian Kuantitatif*. Bandung:Alphabeta, 2014.
- Nadhilah, Nanda dan Quroyzhin Kartika Rini. "Pengaruh Stres Terhadap Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa." *JIMPS: jurnal ilmiah mahasiswa pendidikan sejarah* Vol 8, No.4 (2023): 4021-4028.  
<https://doi.org/10.24815/jimps.v8i4.26275>

- Oriana. “*Maraknya Kasus Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Bunuh Diri.*” (6 desember 2023).  
[https://www.kompasiana.com/050\\_aldivaoriana2840/65706adade948f52003f4ff2/maraknya-kasus-mahasiswa-tingkat-akhir-yang-bunuh-diri](https://www.kompasiana.com/050_aldivaoriana2840/65706adade948f52003f4ff2/maraknya-kasus-mahasiswa-tingkat-akhir-yang-bunuh-diri)
- Pertiwi, Mentari Nur dan Vera Wahyuni Ulandari. “Hubungan Antara Stres Dengan Kejadian Emotional Eating Pada Pekerja Yang Melanjutka Pendidikan Ekstensi.” *SEHATMAS: jurnal ilmiah kesehatan masyarakat* Vol 2, No.1 (Januari 2023): 251-259.  
<https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i1.1351>
- Rachman , Ficca Yunita dan Dwita Priyanti. “Gambaran *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi Go-Food Di Jakarta.” *INQUIRY: Jurnal ilmiah psikologi* Vol 10, No.2 (2019): 104-118.  
<https://doi.org/1051353/inquiry.v1oi2.338>
- Rahim, Renna Novicara dan Guntari Prasetya. “Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian *Emotional Eating* Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Seni Rupa Dan Desain Universitas Risakti Jakarta Saat Pandemi Covid 19.” *JIGZI: Jurnal Ilmu Gizi Indonesia* Vol 3, No.2 (September 2022): 1-6.  
<https://doi.org/10.57084/jigzi.v2i2.914>
- Ramadhani, Imam Rizqi dan Endah Mastuti. “Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa.” *BRPKM: Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental* Vol 10, No.1 (2022): 686-692.  
<https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36545>
- Ramadhani, Imam Rizqi. “Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa.” *Skripsi*, Universitas Airlangga, 2022.
- Rizkiana, Ulfa dan Neneng Tati Sumiati, “Pengaruh Kepribadian Dan Attachment Terhadap Emotional Eating Pada Remajadi Tangerang Selatan.” *TAZKIYA Journal Of Psychology* Vol 6, No.1 (April 2018): 123-134.  
<https://doi.org/10.15408/tazkiya.v6i1.11021>
- Rizky, Alifia Ainun, Widyastuti Widyastuti, dan Ahmad Ridfah. “Pengaruh Mewarnai Mandala Dalam Mengurangi *Stres* Pada Narapidana Di Lapas Kelas 1 Makasar.” *Jurnal Psikologi Udayana* Vol 7, No.1: 60-69,  
<https://doi.org/10.24843/JPU.2020.v07.i01>
- Rokom. “*Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia.*” (07 oktober 2021).  
<https://sehatnegeriku.kemendes.go.id/baca/rilis-media/202111007/1338675/kemendes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Saifudin, Ahmad. *Penyusunan Skala Psikologis*. Jakarta: Kencana, 2020

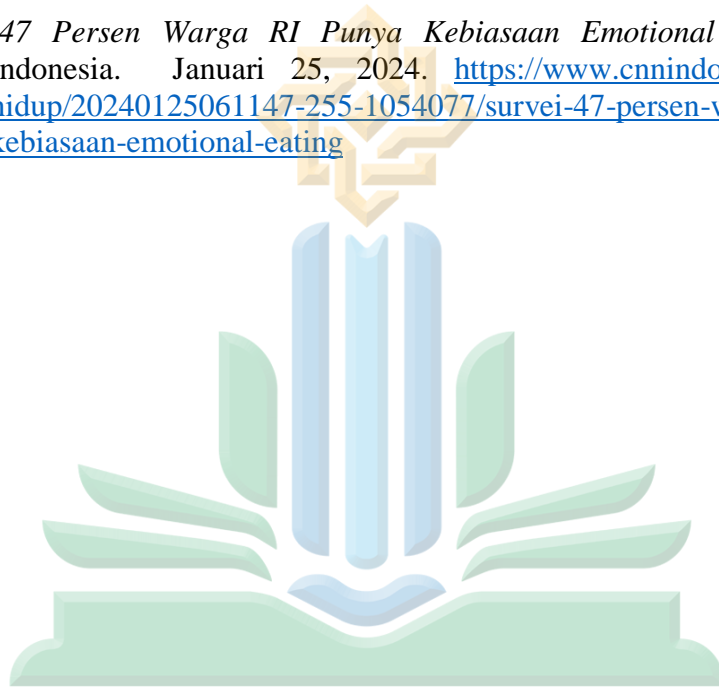
- Saputri, Kiki Anggun dan DYP Sugiarto. "Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi di FIP UNNES Tahun 2019." *Konseling Edukasi: Journal Of Guidance And Counseling* Vol 4, No.1 (2020): 101-122. <https://doi.org/10210043/konseling.v3i2.60>
- Savitri, Pande Luh Made Dewi, Putu Asih Primatanti, dan Anny Eka Pratiwi. "Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating* Pada Saat Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Warmadewa." *AMJ: Aesculapius Medical Journal* Vol 2, No.1 (Juni 2022): 63-68, <https://doi.org/10.22225/amj.2.1.2022>
- Siadari, Sari Julianti dan Nenny Ika Putri Simarmata. "Pengaruh Stres Akademik Terhadap *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi." *Jurnal Pendidikan Tembusari* Vol 7, No.2 (2023): 15800-15807.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- Tim Penyusun. *Pedoman Karya Tulis Ilmiah*. Jember : UIN KHAS JEMBER 2021.
- Tittandi, Nindya Alifia. "Persepsi Remaja Terhadap Perilaku *Emotional Eating*." *Jurnal Psikologi Udayana* Vol 9, No.1 (2022): 33-39. <https://doi.org/10.24843/JPU.2022.v09.i01>
- Wamad, Sudirman. "Mahasiswa Rentan Alami Stres dan Depresi, Ini Penyebabnya." September 07, 2022. <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6277414/mahasiswa-rentan-alami-stres-dan-depresi-ini-penyebabnya>
- Wardani, Reni Setya. "Hubungan Antara Resiliensi Dengan *Stres* Pada Lansia Yang Berada Di Panti Wreda." *Naskah Publikasi*, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta (2014).
- Wijayanti, Reisyah Yustka. "pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa UNY." *Skripsi*, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023.
- Yuniarto, Tedi, Lania Muharsih, dan Puspa Rahayu Utami Rahman. "harga diri, *stres*, dan perilaku konsumtif pada santri kales X di pondok pesantren nurussalam karawang." *empowerment jurnal mahasiswa psikologi universitas buana perjuangan karawang* Vol 1, No.1 (2021): 33-42. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v1i1.611>

“*Sejarah Fakultas Dakwah.*” Universitas KH Achmad Siddiq Jember. accessed Agustus 11, 2024. <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/page/detail/sejarah>

“*Sejarah UIN KHAS Jember.*” Universitas KH Achmad Siddiq Jember. accessed Agustus 11, 2014. <https://uinkhas.ac.id/page/detail/sejarah-uin-khas-jember>

“*Stres.*” World health organization (WHO). 2023. <https://www.who.int/news-room/question-and-answer/item/stress>

“*Survei: 47 Persen Warga RI Punya Kebiasaan Emotional Eating.*” CNN Indonesia. Januari 25, 2024. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20240125061147-255-1054077/survei-47-persen-warga-ri-punya-kebiasaan-emotional-eating>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Nadia Firdausi Nuzula  
NIM : 204103050037  
Program Studi : Psikologi Islam  
Fakultas : Dakwah  
Instansi : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian dengan judul "Hubungan Antara Stres dengan *Emotional Eating* Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Dalam Penyusunan Skripsi" tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain. Maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B

Jember, 03 November 2024  
Saya yang menyatakan



**Nadia Firdausi Nuzula**  
NIM. 204103050037

## LAMPIRAN 1

### MATRIKS PENELITIAN

Judul	Variabel	Aspek/Dimensi	Sub Indikator	Rumusan Masalah	Hipotesis	Metode Penelitian
HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN <i>EMOTIONAL EATING</i> MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH ANAKATAN 2020 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI	Stres	Biologis	1) Adanya gangguan tidur, makan, dan sakit kepala 2) Cenderung cemas dan gelisah dalam melakukan sesuatu 3) Menghasilkan banyak keringat, dan sulit berkonsentrasi	Adakah hubungan antara stres dengan <i>emotional eating</i> mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dalam penyusunan skripsi	□ <sub>0</sub> : Tidak terdapat hubungan antara stres dengan <i>emotional eating</i> mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dalam penyusunan skripsi  □ <sub>1</sub> : Terdapat hubungan antara stres dengan <i>emotional eating</i> mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 Universitas Islam	1. Jenis penelitian: pendekatan kuantitatif 2. Populasi dan sampel: a. Populasi: mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 b. Sampel: mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 dengan jumlah 165 c. Teknik dan instrumen pengumpulan data: Kuesioner/ angket  Data primer: Responden yang diberikan kuesioner/ angket  Data sekunder: d. Kepustakaan e. Internet
		Psikologis	1) Mengalami gangguan daya ingat, tidak fokus dan sulit berkonsentrasi 2) Harga diri rendah dan takut gagal 3) Memiliki kecemasan akan masa depan 4) Terlalu cemas			

			<p>tentang segala hal dan merasa frustrasi</p> <p>5) Tidak dapat menyelesaikan masalah dan merasa frustrasi</p> <p>6) Sulit bekerjasama dengan orang lain dan hilang minat</p> <p>7) Susah untuk rileks</p>		Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dalam penyusunan skripsi	f. dokumentasi
	<b>Emotional Eating</b>	Sebagai peredam emosi	Makan saat merasa bosan, kesepian, makan saat melakukan kegiatan tertentu			
		Sebagai respon terhadap emosi yang jelas	Makan ketika marah, makan ketika sedih, makan ketika kecewa			

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

J E M B E R

## LAMPIRAN 2

### PENELITIAN TERDAHULU

No	Nama, Judul, & Tahun Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Hasil
1.	<p>Pande Luh Made Dewi Savitri, Putu Asih Primatanti, dan Any Eka Pratiwi, 2022</p> <p>Judul Penelitian: “Hubungan Tingkat Stres Dengan <i>Emotional Eating</i> Saat Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa”.</p>	<p>Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. menggunakan metode penelitian kuantitatif</li> <li>2. variabel yang digunakan yakni stres dan <i>emotional eating</i>.</li> </ol>	<p>Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. subjek pada penelitian ini adalah mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa</li> <li>2. stimulus pada penelitian ini yaitu pada masa Covid-19 sedangkan peneliti melkukan penelitian terhadap mahasiswa dalam penyusunan skripsi</li> </ol>	<p>Hasil penelitian terdapat hubungan antara tingkat stres dengan <i>emotional eating</i> pada mahasiswa dari semester 1 hingga 7 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa saat pandemi covid-19 dengan nilai p 0.001 (CI 95%). Nilai korelasi yang didapatkan sebesar 0,747 yang menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara stres dengan <i>emotional eating</i>.</p>
2.	Renna Noviyara Rahim dan Guntari	Persamaan penelitian ini dengan penelitian	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat



	<p>Prasetya, 2022, Judul Penelitian: " Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian <i>Emotional Eating</i> Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Seni Rupa dan Desain Universitas Trisakti Jakarta Saat Pandemi Covid-19".</p>	<p>yang akan dilakukan peneliti yaitu:</p> <p>3) Variabel penelitian yang digunakan yakni stres dan <i>emotioanal eating</i></p> <p>4) Menggunakan metode penelitian kuantitatif.</p>	<p>yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Subjek yang di gunakan yakni mahasiswa tingkat akhir Fakultas Seni Rupa dan Desain Universitas Trisakti Jakarta</li> <li>2. Stimulus yang digunakan pada yaitu pada masa pandemi Covid-19</li> <li>3. Metode pengambilan sampel menggunakan <i>non-probability sampling</i> dengan metode <i>consecutive sampling</i></li> </ol>	<p>hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian <i>emotional eating</i> mahasiswa tingkat akhir Fakultas Seni Rupa dan Desain Universitas Trisakti Jakarta. Dengan hasil analisi uji <i>spearman correlation</i> di dapat nilai <math>r = 0,328</math> dengan nilai <math>p\text{-value} = 0,001</math>. Pola hubungan variabel yaitu positif maka semakin tinggi nilai stres yang dialami oleh mahasiswa maka semakin tinggi pula kemungkinan terjadinya <i>emotional eating</i></p>
3.	<p>Imam Rizqi Ramadhani, 2022, Judul Penelitian: "Hubungan Antara Stres Akademik</p>	<p>Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu:</p> <p>3) Menjelaskan mengenai</p>	<p>perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu:</p> <p>3) Pada riset ini berfokus pada</p>	<p>Hasil analisis dari penelitian ini menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara stres akademik</p>

	Dengan <i>Emotional Eating</i> Pada Mahasiswa”	<p>hubungan stres dengan <i>emotional eating</i>.</p> <p>4) Menggunakan metode penelitian kuantitatif</p>	<p>stres akademik pada mahasiswa.</p> <p>4) Menggunakan populasi kelompok besar yaitu mahasiswa aktif berusia 18-22 tahun di Indonesia</p>	<p>dengan <i>emotional eating</i> (<math>r = 0,276</math>; <math>p &lt; 0,001</math>).</p> <p>Korelasi bersifat positif yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin tinggi pula tingkat <i>emotional eating</i>.</p>
4.	<p>Endriani Gusni, Susmiati, Esthika Ariany Maisa, 2022,</p> <p>Judul penelitian: “Stres dan <i>Emotional Eating</i> Pada Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan”</p>	<p>Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu:</p> <p>3) Pada penelitian ini yakni menggunakan penelitian kuantitatif</p> <p>4) Variabel stres dan <i>emotional eating</i>.</p>	<p>Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu:</p> <p>3) Subjek yang digunakan adalah mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan</p> <p>4) Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran stres dan perilaku <i>emotional eating</i> pada mahasiswa S1 Keperawatan.</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan hampir separuh (48,8%) mahasiswa memiliki perilaku <i>emotional eating</i> dan perilaku ini ditemukan pada setengah (50%) mahasiswa dengan tingkat stres berat. Pada separuh (56,1%) dengan stres sedang, dan pada sebagian kecil (20%) mahasiswa dengan tingkat stres ringan.</p>

5.	<p>Mentari Nur Pertiwi dan Vera Wahyuni Ulandari, 2023,</p> <p>Judul Penelitian: “Hubungan Antara Stres Dengan Kejadian <i>Emotional Eating</i> Pada Pekerja Yang Melanjutkan Pendidikan Ekstensi”</p>	<p>Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menggunakan metode penelitian kuantitatif</li> <li>2. Variabel yang diteliti yakni stres dan <i>emotional eating</i></li> </ol>	<p>Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3) Subjek yang diteliti yakni seluruh mahasiswa ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia angkatan 2020 sampai dengan angkatan 2022</li> <li>4) Kriteria subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif dan sedang berkuliah sambil bekerja.</li> </ol>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan Hubungan antar tingkat stres dan angka kejadian <i>emotional eating</i> pada mahasiswa ekstensi FKM UI didapatkan nilai koefisien 0,398 dengan p-value 0,001 sehingga diartikan kedua variabel memiliki hubungan dengan besar kekuatan sedang dengan arah positif.</p>
6.	<p>Nanda Nadhila dan Quroyzhin Kartika Rini, 2023,</p> <p>Judul Penelitian: “Pengaruh Stres Terhadap Perilaku <i>Emotional Eating</i> Pada</p>	<p>Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4) Menggunakan metode penelitian kuantitatif</li> <li>5) Variabel yang digunakan yaitu stres dan</li> </ol>	<p>Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu:</p> <p>Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif dari tingkat pertama sampai dengan tingkat</p>	<p>Hasil penelitian ini dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh stres terhadap perilaku <i>emotional eating</i> dan besar pengaruh stres terhadap perilaku</p>

LAMPIRAN 2

	Mahasiswa”	<p><i>emotional eating</i>.</p> <p>6) Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh stres terhadap perilaku <i>emotional eating</i></p>	akhir	<p><i>emotional eating</i> pada penelitian ini adalah sebesar 4,9% sisanya 95,1% dipengaruhi faktor lain diluar penelitian ini.</p>
7.	<p>Siska Firdayanti, Nuzirwan Acang, Dan Dr. Sadiah Achmad dr, 2023,</p> <p>Judul Penelitian: “Pengaruh tingkat Stres Terhadap Kejadian <i>Emotional Eating</i> Pada Mahasiswi Kedokteran Tingkat 1 Unisba”</p>	<p>Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu:</p> <p>3) Menggunakan metode penelitian kuantitatif</p> <p>4) Variabel yang digunakan yakni stres dengan <i>emotional eating</i>.</p>	<p>Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu:</p> <p>3) Subjek penelitian yang digunakan yaitu mahasiswa fakultas kedokteran tingkat 1 tahun akademik 2021/2022 Unisba</p> <p>4) Fokus subjek pada penelitian ini adalah pada mahasiswi</p>	<p>Hasil penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara stres dengan <i>emotional eating</i> pada mahasiswa tingkat 1 Unisba.</p>

### LAMPIRAN 3

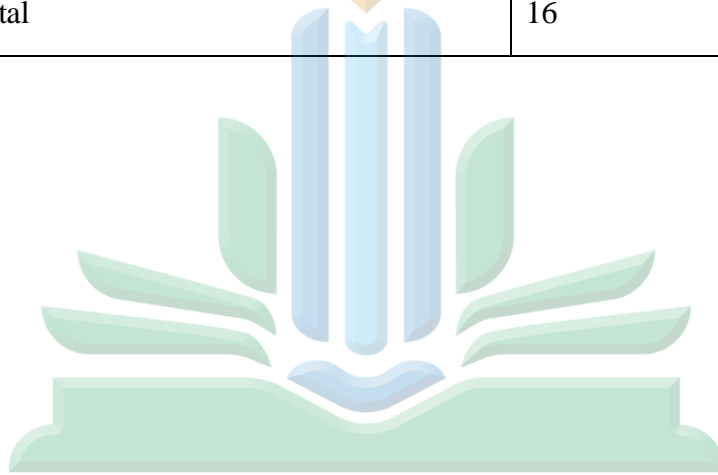
#### Blue Prin Stres

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfaforable	Total
1.	Biologis	Adanya gangguan tidur, makan, dan sakit kepala	17,34	35	3
		Cenderung cemas dan gelisah dalam melakukan sesuatu	1, 18	10, 27	4
		Menghasilkan banyak keringat, detak jantung tidak Teratur	2, 19	28	3
2.	Psikologis	Mengalami gangguan daya ingat dan sulit Berkonsentrasi	3, 20	11	3
		Harga diri rendah dan takut gagal	4, 21	12, 29	4
		Memiliki kecemasan akan masa depan	5, 22	30	3
		Terlalu cemas tentang segala hal dan merasa frustrasi	6, 23	13, 31	4
		Tidak dapat Menyelesaikan masalah dan merasa Frustrasi	7, 24	14, 32	4
		Sulit bekerjasama dengan orang lain dan kehilangan Minat	8, 25	15	3
		Susah untuk rileks	9, 26	16, 33	4
		Jumlah Total			20

#### LAMPIRAN 4

##### *Blue Prin Emotional Eating*

No	Dimensi	Indikator	Favorable	Total
1	Sebagai peredam emosi	Makan saat merasa bosan, kesepian, makan saat melakukan kegiatan Tertentu	2, 5, 11, 14, 16	5
2	Sebagai respon terhadap emosi yang jelas	Makan ketika marah, makan ketika sedih, makan ketika kecewa	1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 15	11
Jumlah total			16	16



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## LAMPIRAN 5

### KUESIONER SURVEY PENELITIAN PADA MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH ANGKATAN 2020 UIN KHAS JEMBER

No	Keterangan	Ya	Tidak
1.	Apakah kamu sering ingin makan secara tiba-tiba?		
2.	Apakah kamu memilih makanan ringan saat mengerjakan tugas?		
3.	Apakah makan dapat meningkatkan mood kamu?		
4.	Apakah makan dapat mengurangi perasaan sedih, kecewa, dan marah yang kamu rasakan?		
5.	Apakah akhir-akhir ini kamu merasa stres atau tertekan?		
6.	Apakah stres yang kamu alami mengganggu aktivitasmu?		
7.	Apakah kamu dapat mengatasi perasaan stres yang kamu rasakan?		

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## LAMPIRAN 6

### HASIL SURVEY *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH ANGKATAN 2020

INISIAL NAMA	PERNYATAAN PADA NOMOR						
	1	2	3	4	5	6	7
ANR	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya
AN. RF.	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak
Y M	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya
MHF	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya
MLIZ	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya
Em	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya
S.M	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya
Nay	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
ArrRN	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya
I S	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya
El	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya
AtAr	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak
Me EY P	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak
Si Sh H	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya
Azib Hilmi G	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya
Noz.A	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya
Lu.H	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya
Ift	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
Ad. Na	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya
M Gr Hi S	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya
S pra	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya
Tar.Mah	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
No.ku	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya
Ci.	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak
Zi.	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya
Muthi' R	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya
Sh Mei	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Ya
A	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
Nal	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya
Ndla	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
Mfer. Ha	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya



Z. DS	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya
M B.Za	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya
RM	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya
n. m w	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya
U. R	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya
W HC	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya
SM	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya
Day	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya
L N I	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
F.N	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak
L.RM.F	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
Ab. M.M	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
Sal.Na	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak
Lul	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya
M. G	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya
MoH	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## LAMPIRAN 7

### KUESIONER PENELITIAN

Assalamualaikum Wr. Wb

Perkenalkan saya Nadia Firdausi Nuzula mahasiswa jurusan Psikologi Islam Universitas Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Saat ini saya sedang melaksanakan penelitian untuk menyelesaikan tugas skhkir skripsi di bawah bimbingan bapak David Ilham Yusuf, S. Sos.I., M.Pd.I. sehubungan dengan hal tersebut, apabila anda memiliki kriteria di bawah ini, saya harap anda berkenan untuk membantu berpartisipasi dalam penelitian ini.

Adapun kriteria yang di butuhkan

1. Mahasiswa/mahasiswi aktif UIN KHAS Jember
2. Mahasiswa/mahasiswi Fakultas Dakwah angkatan 2020
3. Sedang menyusun tugas akhir (skripsi)

Penelitian ini bersifat sukarela, bebas dan tanpa paksaan. Pengisian skala ini dapat diselesaikan dalam waktu kurang lebih 10 menit dan tidak terdapat jawaban benar maupun salah. Maka dari itu, saya meminta kepada anda semua untuk mengisi skala tersebut sesuai dengan keadaan yang sedang dirasakan serta apa adanya. Keamanan dan kerahasiaan data akan terjamin serta hasil dari penelitian ini hanya digunakan untuk keperluan penelitian saja.

Jika terdapat pertanyaan, kritik, atau sara silahkan menghubungi saya melalui

Email: [firdausinadia6@gmail.com](mailto:firdausinadia6@gmail.com)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

Terima kasih atas kesediaan anda.

Wassalamualaikum Wr.Wb

J E M B E R

### Petunjuk Pengerjaan

1. Silahkan untuk membaca beberapa pernyataan di bawah ini dengan seksama,
2. Pilih jawaban apa yang anda rasakan
3. Tidak ada pernyataan yang bernilai benar atau salah
4. Jawaban terdiri dari

SL : Selalu (tidak pernah tidak)

SR : Sering (melakukan lebih dari 3x dalam seminggu)

KK : Kadang-kadang (melakukan tidak lebih dari 3x dalam seminggu)

P : Pernah (pernah melakukannya sekali selama seminggu)

TP : Tidak pernah

### Skala Stres

Pernyataan	SL	SR	KK	P	TP
1 Saya berkeringat ketika memikirkan tugas akhir					
2 Jantung saya berdebar-debar ketika mengingat tugas akhir					
3 Saya merasa sukar mengingat materi tugas akhir yang saya kerjakan					
4 Saya merasa bersalah dengan apa yang telah saya lakukan					
5 Saya merasa khawatir dengan masa depan					
6 Saya merasa khawatir tidak dapat menyelesaikan tugas akhir					
7 Saya merasa putus asa dengan apa yang saya kerjakan					
8 Saya merasa tersinggung ketika orang lain mengkritik saya					
9 Saya merasa tidak tenang ketika mengerjakan tugas akhir					
10 Saya memikirkan tugas akhir dengan tenang					

11	Saya mengingat dengan baik saran dosen terhadap tugas akhir saya					
12	Kegagalan yang saya alami tidak membuat saya mudah untuk menyerah					
13	Saya sangat yakin dapat menyelesaikan tugas akhir saya					
14	Saya dapat menyelesaikan dengan baik tugas saya walaupun perhatian saya tersita pada tugas skhir					
15	Saya menerima dengan baik kritikan positif orang lain terhadap saya					
16	Saya mengerjakan tugas akhir dengan tenang					
17	Selera makan saya terganggu ketika mengingat tugas akhir					
18	Akhir-akhir ini saya mudah berkeringat					
19	Detak jantung saya berdebar ketika mengerjakan tugas akhi					
20	sulit bagi saya untuk memfokuskan diri dengan tugas akhir					
21	Saya ragu dengan keputusan yang saya ambil					
22	Saya mudah emosi ketika memikirkan tugas akhir					
23	Saya merasa apa yang saya lakukan saat ini sia-sia saja					
24	Saya merasa apa yang saya kerjakan selalu mengalami kegagalan					
25	Saya memilih berdiam diri di dalam kamar saat mengalami kesulitan dengan tugas skhir					
26	Saya terkejut ketika ada orang yang bertanya tentang tugas akhir					
27	Tubuh saya terasa segar					
28	Saya mengerjakan tugas akhir dengan perasaan					

	tenang					
29	Saya dapat mengambil keputusan dengan baik					
30	Saya mengatur emosi dengan baik					
31	Saya percaya dengan apa yang saya lakukan saat ini					
32	Saya percaya dapat melakukan yang terbaik dalam tugas saya					
33	Saya dapat dengan tenang menghadapi situasi					
34	Kepala saya terganggu saat mengingat tugas					
35	Saya dapat berfikir dengan baik ketika mengerjakan tugas akhir					

#### Skala Emotional Eating

No	Pernyataan	SL	SR	KK	P	TP
1	ketika saya merasa kesal saya melampirkan dengan makan					
2	Saya berkeinginan untuk makan ketika tidak melakukan kegiatan apapun					
3	Saya cenderung makan banyak ketika merasa putus asa					
4	ketika seseorang mengecewakan saya saya ingin makan lebih banyak					
5	ketika merasa jengkel saya berkeinginan untuk makan lebih banyak.					
6	Saya berkeinginan untuk makan ketika merasa kesepian					
7	ketika merasa khawatir saya cenderung berkeinginan untuk makan					
8	ketika merasa ketakutan saya memikirkan keinginan untuk makan					
9	Saya melampirkan dengan makan ketika					

	terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan					
10	ketika merasa kecewa saya terdorong untuk makan					
11	ketika saya marah saya cenderung melampiaskan dengan makan banyak					
12	Saya makan banyak ketika sesuatu tidak berjalan sesuai dengan apa yang saya inginkan					
13	ketika merasa gelisah saya berkeinginan untuk makan					
14	ketika merasa tertekan saya berkeinginan untuk makan lebih banyak					
15	Saya makan lebih banyak ketika saya merasa bosan					
16	ketika merasa sedih saya melampiaskan dengan makan banyak					



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## LAMPIRAN 8

### Rekapitulasi Kuesioner

#### a. Variabel Stres

Stres																	
X 1	X 2	X 3	X 4	X 5	X 6	X 7	X 8	X 9	X 10	X 11	X 12	X 13	X 14	X 15	X 16	X 17	X 18
1	1	2	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	5	1
1	3	2	2	3	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1
1	2	2	4	4	4	3	3	4	3	2	3	2	4	2	2	4	2
1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	5	1
2	1	2	4	5	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2
3	3	2	2	2	2	2	1	2	4	4	3	3	4	3	4	4	2
1	1	2	2	4	3	1	1	1	4	4	4	1	1	1	1	5	1
3	2	4	3	5	5	4	4	4	4	2	1	1	3	2	3	1	1
2	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2
4	5	3	5	5	5	4	1	3	3	3	1	1	1	1	2	2	4
3	4	2	2	5	5	2	2	5	3	1	4	3	4	2	3	1	1
1	4	2	4	5	5	3	2	3	4	1	1	1	2	1	2	5	1
1	3	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1
3	2	3	3	2	2	2	2	2	4	4	3	2	3	2	3	4	1
1	2	2	4	4	4	4	3	2	3	1	3	3	3	2	2	4	1
1	2	2	1	3	2	2	3	2	2	1	1	1	2	1	1	3	2
2	5	3	5	5	4	4	5	5	5	1	2	1	2	1	2	3	2
4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	1	2	1	2	1	3	1	3
3	5	4	2	5	4	3	3	3	4	1	1	1	1	1	3	2	3
3	3	3	2	2	2	3	2	3	4	1	3	1	2	2	3	3	2
4	3	4	3	3	5	5	5	3	2	4	4	4	2	3	2	3	2
4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
1	3	3	3	4	5	2	3	4	5	1	3	1	2	1	5	3	1
3	4	4	4	5	5	4	4	5	1	1	1	1	2	1	2	2	4
1	2	3	4	5	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3
3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	3	1	3	4	3
5	3	3	5	4	5	1	2	3	3	2	1	1	1	3	2	4	1
3	3	1	3	4	2	1	3	2	4	2	1	1	1	1	2	3	2
1	2	1	2	5	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	5	1
2	4	4	3	4	4	3	4	5	1	1	1	1	1	1	1	2	3
2	3	4	3	2	2	2	2	3	3	1	2	1	1	1	3	4	3
1	3	1	3	5	2	3	3	2	3	5	2	1	1	1	3	5	4
5	3	3	4	4	4	4	4	4	5	2	2	3	1	1	5	1	5
3	3	3	2	4	1	2	2	3	3	4	3	2	4	4	4	5	2

2	3	2	5	4	4	3	3	4	2	5	3	1	1	2	3	5	5
3	4	3	5	4	5	3	3	2	4	1	1	1	2	2	3	1	3
1	2	3	4	3	2	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	5	1
5	3	4	4	3	3	4	5	4	3	3	2	1	3	3	3	3	3
1	4	3	2	5	4	3	3	2	3	3	1	3	2	1	2	1	3
2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3
3	2	2	3	4	3	1	2	2	2	1	2	2	3	2	1	3	3
1	3	2	2	2	4	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	3	1
3	2	3	2	3	2	2	3	2	4	3	3	4	3	3	2	4	3
5	5	5	5	5	5	4	4	2	5	1	4	1	1	1	3	3	5
1	3	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	5	1	3	5	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	4	4
1	1	3	3	2	3	3	1	3	4	3	5	3	3	5	4	5	1
2	1	3	4	5	5	3	4	4	2	1	2	2	2	1	2	5	3
1	1	3	3	3	2	2	3	2	4	1	4	1	4	1	3	4	1
3	4	4	5	5	4	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	1	3
1	2	3	1	3	4	3	2	2	3	1	1	2	1	1	3	3	2
2	2	2	3	5	3	2	4	3	5	3	3	1	3	2	3	3	1
3	4	2	4	4	4	2	2	4	3	3	4	1	2	2	2	2	3
1	3	4	2	3	4	1	2	3	3	2	1	1	1	1	1	5	1
3	4	5	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	5	3
1	2	3	2	5	5	4	3	4	3	2	4	2	4	3	4	5	2
2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	3	3	3
2	2	4	4	5	4	3	3	1	3	1	1	1	1	1	3	3	1
3	1	3	1	3	1	1	3	1	2	1	2	1	2	2	2	5	3
2	3	3	3	5	2	1	3	4	2	1	2	1	1	2	2	5	3
1	4	1	3	3	2	2	4	3	5	1	1	4	2	2	2	1	3
3	1	2	2	2	1	3	3	3	3	2	1	1	3	1	2	4	3
1	3	3	2	3	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	2	5	1
1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	5	1
3	1	3	3	2	1	1	1	3	1	2	2	1	3	2	1	5	3
2	2	2	1	4	5	3	2	2	3	1	1	2	3	1	3	4	2
3	3	4	4	5	5	2	2	4	3	1	1	1	1	3	3	5	3
1	3	4	3	4	3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	4	1
3	3	3	3	5	3	3	2	3	3	1	3	1	3	2	3	3	3
1	2	1	2	4	3	1	2	1	3	1	2	1	2	2	1	5	2
4	4	4	5	5	4	4	3	4	5	1	2	1	2	1	3	4	3
1	3	2	4	4	1	2	4	3	3	1	1	1	2	1	3	2	1
1	1	3	3	3	1	3	3	1	3	3	3	1	3	2	3	5	3
1	3	1	3	5	3	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	5	5
1	4	4	4	4	2	3	3	4	5	4	4	1	3	1	3	3	1



1	2	4	1	3	4	3	4	3	3	3	1	2	2	2	3	3	1
1	4	4	3	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1
3	5	2	2	4	2	1	1	5	3	2	1	1	2	1	2	2	3
1	4	3	2	4	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	5	2
1	3	4	1	5	3	2	3	3	3	1	2	2	1	3	3	4	1
3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	2	3	1	3	3	3	5	1
1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	4	1
1	3	3	4	4	5	3	2	1	5	1	1	1	1	1	1	3	2
3	5	3	4	4	4	3	4	4	2	2	1	2	2	2	2	2	4
2	4	4	3	5	5	5	3	3	3	2	2	1	2	1	2	3	3
4	4	4	5	5	4	4	2	5	4	1	1	1	2	2	3	2	2
4	4	4	4	1	4	1	1	4	4	2	2	2	2	2	5	5	3
1	3	4	4	3	2	2	2	3	3	1	3	1	2	2	2	5	1
1	1	1	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	5	1
2	1	1	2	2	3	2	3	1	2	1	1	1	2	1	1	5	1
3	3	4	3	3	4	1	3	3	2	1	2	1	2	3	2	3	3
2	3	2	1	3	4	2	3	2	2	2	2	1	1	3	2	5	1
4	5	3	5	4	5	4	5	4	2	3	4	3	2	2	3	3	5
2	4	5	3	4	5	4	3	4	4	3	4	2	2	2	3	4	1
3	3	1	3	3	2	3	2	3	3	2	1	1	2	2	3	2	4
2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1
3	3	3	3	4	3	1	3	3	2	2	1	1	1	1	1	5	4
1	4	4	3	4	4	3	3	4	2	1	2	1	1	3	3	1	4
1	1	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2
1	3	1	3	3	2	1	4	4	5	1	1	1	2	3	3	4	1
3	4	3	3	4	4	4	2	4	3	2	2	2	4	2	3	3	3
2	3	3	3	1	2	1	2	3	1	1	1	1	2	2	5	4	
1	1	2	4	3	2	1	1	2	4	2	1	1	2	1	2	5	1
3	3	2	5	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	
3	3	3	3	2	3	1	2	3	2	2	1	1	3	2	1	4	2
3	2	2	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	1	3	4	2
2	2	4	5	3	3	2	3	3	2	2	2	1	3	4	3	5	1
3	3	4	4	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	1	2	3	2
1	2	4	5	5	5	2	3	1	4	1	1	1	1	2	3	4	1
3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	1	1	2	2	1	4	4	3
1	2	4	2	3	4	2	2	4	5	4	2	1	3	3	3	4	1
3	4	3	4	4	1	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	5	1
4	3	1	3	4	4	2	2	3	4	1	3	2	2	2	3	5	1
1	3	3	4	4	2	2	1	1	3	3	1	3	3	1	2	5	2
3	4	3	2	5	4	3	3	3	4	4	3	4	2	1	3	1	3
1	2	4	3	5	2	2	4	3	3	1	3	1	2	2	3	4	2

1	1	1	3	3	3	1	3	1	3	3	4	4	4	4	4	2	1
3	3	3	4	2	3	2	3	3	4	2	3	2	3	3	3	4	3
4	4	4	4	1	2	1	1	4	3	3	1	1	2	1	3	2	1
2	3	2	2	2	2	1	2	2	5	1	1	1	1	1	3	3	2
2	3	2	5	5	3	2	3	3	4	3	4	3	3	2	3	5	2
1	2	1	3	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	4	1
4	5	4	4	5	5	4	4	4	3	3	1	1	1	2	1	1	5
5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	2	1	1	2	2	2	4
1	3	4	2	5	4	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1
4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	1	2	1	1	1	2	2	4
1	4	2	2	2	4	2	2	2	5	1	2	2	4	4	2	4	3
3	4	1	3	5	3	2	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	3
3	3	3	4	5	4	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	3
1	3	1	3	1	2	2	5	4	3	1	3	3	1	3	3	2	1
3	4	4	4	5	4	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2
2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	1	4	2	3	3	2	3
3	3	4	4	5	4	4	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3
3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	1	2	1	1	1	2	3	3
2	2	3	3	4	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	5	1
2	4	4	4	5	5	4	4	5	3	1	1	1	1	3	3	1	4
3	2	4	3	3	2	1	1	3	4	1	3	1	1	2	3	2	3
3	2	1	4	4	3	3	3	3	3	4	2	2	2	1	3	3	2
3	1	2	2	4	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	5	1
2	1	3	5	3	4	2	2	3	3	3	2	4	2	3	2	2	3
4	3	4	4	5	4	1	1	4	3	1	1	2	2	1	3	3	4
3	3	2	2	2	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	3	3	2
1	1	2	2	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2
3	3	4	4	4	4	3	3	2	4	4	2	4	2	4	4	2	2
2	2	3	2	4	4	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	
1	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	2
4	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3
1	2	3	1	3	1	2	3	1	3	3	3	2	4	3	3	3	3
1	1	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	1
2	1	3	2	3	4	3	2	2	4	3	3	2	3	3	4	2	2
1	3	3	1	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3
1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	1	2	3	3	3	3	3
2	2	2	4	5	4	2	2	2	3	2	2	1	3	1	3	4	3
2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	2	2
1	1	4	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	1	3	4	1
1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	3	3	3
3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1

2	1	2	3	4	4	2	4	3	1	1	1	1	3	1	2	4	2
3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3
1	3	1	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2
1	1	2	2	4	2	3	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3	1
3	2	3	4	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	1
2	2	3	4	5	4	2	2	3	3	1	3	1	3	2	3	3	2
2	1	3	3	3	4	2	2	2	4	2	2	1	2	2	3	3	1
2	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2

Stres																		
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	Total
9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5		
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	65	
2	2	2	4	1	1	4	2	3	2	2	2	1	1	1	3	2	65	
3	4	4	4	2	2	5	4	4	3	3	3	4	2	2	4	2	106	
1	2	2	1	1	2	5	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57	
2	1	2	2	1	2	2	2	3	1	2	2	1	2	3	3	2	72	
2	2	2	2	3	3	2	1	4	5	4	4	4	4	4	3	3	102	
1	1	2	2	1	1	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	85	
3	4	3	4	1	1	4	4	3	5	2	3	3	1	3	4	3	103	
2	4	4	3	2	2	2	4	3	4	3	3	2	2	4	3	4	108	
5	5	3	3	4	2	1	4	2	3	2	2	3	1	2	4	3	102	
5	5	5	5	3	2	3	5	3	3	3	3	3	4	4	5	3	116	
2	3	3	2	2	2	1	1	2	3	2	2	1	1	2	1	2	79	
1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	50	
1	1	3	3	2	2	2	3	5	4	3	2	2	2	3	4		91	
2	2	4	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	5	3	98	
2	4	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1		63	
2	2	3	3	2	4	3	4	2	2	4	4	4	3	3	3	2	107	
3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	94	
3	2	3	4	1	3	3	4	3	2	2	3	1	2	3	5	3	96	
3	4	2	3	2	3	3	4	2	3	2	1	1	2	2	3	3	87	
4	4	2	2	2	2	2	4	1	4	4	3	2	4	3	2	4	110	
3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	104	
1	3	2	1	1	3	4	1	3	5	3	3	2	1	3	3	2	91	
4	4	4	4	3	3	4	4	1	2	2	2	2	2	2	4	2	102	
3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	114	
3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	4	3	97	
4	4	3	4	1	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	89	
1	4	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	4	2	75	





3	2	2	3	2	2	2	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	99
1	3	4	1	1	3	1	1	2	2	2	2	2	3	1	5	3	87
1	2	4	2	2	2	2	3	4	5	2	3	3	4	4	1	3	96
3	1	1	1	1	3	1	3	2	2	2	1	1	1	1	3	2	73
3	3	4	4	3	4	5	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	116
4	2	3	3	2	1	5	2	3	2	2	3	3	1	2	3	2	90
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	95
3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	97
2	4	1	4	1	1	3	1	3	3	2	2	1	1	1	3	3	78
2	1	2	2	1	2	5	2	4	3	4	4	4	1	4	3	3	83
3	3	4	2	4	4	2	5	3	3	4	2	3	4	2	4	3	112
1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	4	1	54
5	5	5	4	5	4	4	4	3	4	4	1	1	2	1	2	2	113
5	3	4	4	2	2	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	104
1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	60
4	3	3	3	2	1	3	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	88
2	2	2	2	1	3	4	3	2	4	1	4	1	1	4	4	1	89
3	3	4	4	1	3	1	3	4	4	2	3	1	1	2	2	1	84
3	3	3	2	1	2	4	5	3	2	3	3	2	2	2	2	3	100
1	4	1	5	3	3	5	5	4	3	2	3	2	2	3	1	2	91
4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	107
3	2	3	3	2	2	4	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	97
2	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	110
3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	82
2	2	3	1	2	2	1	3	2	1	2	2	1	1	2	2	2	66
5	4	4	5	4	4	5	4	2	3	2	3	2	3	2	1	3	111
3	3	1	3	1	1	5	1	2	1	2	3	1	2	3	3	79	
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	98
1	2	3	1	2	1	2	1	2	3	1	1	1	1	4	2	64	
4	1	3	3	3	3	3	4	3	3	5	5	4	3	4	4	3	107
3	2	4	4	3	2	4	2	3	3	4	2	1	4	4	4	4	102
2	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	85
2	3	2	3	2	1	1	2	4	4	3	3	3	4	4	4	3	90
3	3	2	3	2	2	2	1	2	3	3	3	3	2	3	2	3	100
1	2	3	3	3	2	2	1	4	4	4	2	2	2	2	3	3	89
4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	100
3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	104
3	3	2	3	1	1	1	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	88
1	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	102
2	3	4	4	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	98
3	3	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	85

3	3	1	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93
3	2	4	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3	1	2	2	3	89
2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	98
1	3	4	3	2	2	3	3	1	3	3	2	1	1	3	4	2	87
3	3	3	3	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	3	1	3	79
3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	107
1	3	4	3	4	3	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	83
2	2	2	3	2	2	3	2	4	4	3	5	3	4	4	2	4	102
1	2	3	3	1	3	3	1	2	3	3	1	1	2	3	3	3	83
1	3	2	2	2	2	2	1	4	4	4	4	2	2	2	2	3	83
1	3	4	2	2	2	3	1	4	4	4	4	4	4	3	3	4	105
2	3	3	2	4	2	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	92
1	3	2	2	2	2	2	1	3	4	4	4	2	2	3	2	3	84
2	3	3	3	3	2	2	1	4	4	3	3	2	2	3	4	3	103

*b. Emotional Eating*

<i>Emotional Eating</i>																
Y 1	Y 2	Y 3	Y 4	Y 5	Y 6	Y 7	Y 8	Y 9	Y1 0	Y1 1	Y1 2	Y1 3	Y1 4	Y1 5	Y1 6	Y Total
1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	21
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	1	5	4	58
4	4	4	4	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	31
3	2	2	2	3	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	28
3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	37
4	4	4	1	1	4	4	1	1	1	1	2	1	4	3	3	37
5	4	5	5	2	5	2	2	2	1	1	3	2	2	4	3	48
2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	21
3	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	26
5	5	3	3	2	2	1	1	3	1	1	3	1	2	5	2	40
3	3	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
3	3	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	42
2	3	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	27
2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	21
5	4	4	4	3	4	3	3	5	4	4	4	2	4	4	4	61
1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	20
1	4	2	2	2	4	3	3	3	4	3	2	3	1	4	5	46
2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	3	1	25
4	3	4	4	4	2	3	3	2	4	1	4	3	3	2	1	47

2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	44
4	3	1	3	2	3	1	1	4	3	2	3	3	1	4	3	41
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	3	26
1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	20
3	3	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	3	3	4	3	33
4	4	3	2	4	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	44
1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	18
3	5	5	2	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	3	50
3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	18
5	1	4	5	2	4	3	3	3	3	3	5	2	5	5	3	56
1	3	1	1	3	3	3	3	1	1	2	1	3	1	3	3	33
2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	22
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
4	3	2	3	3	4	1	3	3	2	5	2	5	3	4	5	52
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	33
3	3	4	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	1	2	4	40
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	45
5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	2	5	5	5	5	74
1	4	2	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	2	4	2	28
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	38
2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	44
5	4	5	3	4	2	3	3	3	4	5	4	3	5	1	5	59
3	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	24
3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	33
4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	53
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	48
1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	47
3	3	1	1	1	2	2	4	4	1	5	5	1	1	5	1	40
3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	39
5	4	3	2	2	5	2	1	4	1	3	1	1	1	4	3	42
4	4	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	28
4	5	4	5	5	5	1	1	4	4	4	4	1	1	5	5	58
4	1	2	3	3	3	1	2	1	3	3	3	4	3	2	2	40
2	3	1	1	1	3	3	2	3	2	3	2	1	3	2	1	33



2	3	1	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	34
3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	20
3	4	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	25
3	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	27
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	3	3	3	40
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	5	2	62
2	4	2	2	2	4	1	1	2	2	2	2	2	1	4	3	36
1	3	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	24
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	18
3	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
2	1	1	1	1	1	3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	21
1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	20
4	4	2	2	3	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	38
2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
3	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	39
2	2	2	3	3	2	1	1	3	2	3	3	2	3	3	3	38
1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	18
4	5	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	3	5	5	69
4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	49
3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
4	3	4	3	3	2	3	2	2	4	1	2	3	2	4	4	46
2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	21
1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	20
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
2	3	3	3	3	3	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	31
3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
3	4	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	29
4	3	5	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	64
2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	27
3	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	23
4	4	4	3	4	4	4	3	5	5	5	4	3	4	4	4	64
4	4	4	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	36
4	4	4	3	3	3	3	1	4	4	2	2	2	3	2	4	48
5	4	3	1	1	2	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	48
3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	42
3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	19

3	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	22
1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	45
5	4	2	3	2	2	1	1	2	2	2	3	1	1	3	5	39
5	4	4	4	4	3	4	3	4	4	5	4	4	3	4	5	64
2	5	5	1	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	4	51
5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	79
2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	34
4	3	3	1	3	4	4	3	5	3	3	4	3	4	3	5	55
1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	2	1	1	4	1	26
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
4	4	5	4	3	3	3	1	2	3	3	2	3	3	3	4	50
4	3	2	3	5	3	5	1	2	3	4	4	3	5	5	4	56
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
4	3	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	34
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	31
4	4	2	3	3	4	2	1	2	4	3	2	2	1	3	4	44
5	3	4	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	1	3	46
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	63
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
1	1	3	1	1	3	3	5	1	1	3	5	3	3	1	1	36
3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	40
2	2	1	1	3	3	1	1	2	2	2	2	3	2	5	4	36
5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	75
1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	4	3	1	5	3	43	
3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	55
4	3	1	2	3	1	1	2	3	3	2	1	2	3	2	36	
3	4	4	3	3	3	3	1	2	3	3	2	2	2	4	3	45
2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	1	2	1	3	2	37	
4	3	4	4	4	3	3	2	2	4	4	2	2	4	4	4	53
1	5	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	20
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	46
2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	3	1	1	25
3	3	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	2	1	1	2	45
3	2	4	4	2	4	2	2	4	4	3	2	2	4	3	4	49
3	2	2	2	3	3	2	1	2	1	2	1	1	1	3	2	31
3	3	2	3	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	30
3	3	2	1	1	4	3	3	2	1	1	2	4	2	4	4	40

2	4	2	1	2	4	1	1	2	1	1	1	2	3	4	3	34
3	3	4	3	4	3	3	1	3	3	4	4	3	3	3	3	50
3	3	4	4	3	4	1	1	3	3	2	3	1	3	3	3	44
2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	2	2	3	1	27
2	3	3	2	2	3	2	2	3	1	1	2	2	1	2	2	33
4	3	2	1	2	2	3	2	1	2	1	3	4	3	3	2	38
3	3	3	3	1	3	1	1	1	3	3	3	1	1	3	1	34
1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	3	3	2	1	3	3	29
3	2	2	4	4	3	2	1	4	4	3	2	2	4	1	4	45
4	4	4	2	3	3	3	1	3	1	2	1	3	1	4	1	40
4	3	3	4	2	2	1	2	4	4	2	2	1	4	2	4	44
1	3	3	1	1	1	3	1	2	1	3	3	1	1	3	2	30
1	3	2	1	1	3	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	25
4	3	5	5	3	2	2	1	4	4	2	5	2	5	1	4	52
2	2	2	1	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	34
3	2	2	1	1	3	3	1	3	1	3	3	1	1	4	4	36
3	3	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	3	1	29
4	3	3	2	2	3	3	2	1	1	3	3	3	3	3	2	41
3	2	2	3	2	2	2	2	4	3	2	4	2	4	2	3	42
2	3	2	1	1	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	1	31
5	4	3	1	2	3	3	1	2	1	2	2	4	3	4	3	43



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

**LAMPIRAN 9****Hasil Uji Instrumen**

## a. Uji Validitas

## 1. Stres (X)

<b>Correlations</b>		
		Total
X1	Pearson Correlation	,428**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X2	Pearson Correlation	,404**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X3	Pearson Correlation	,419**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X4	Pearson Correlation	,399**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X5	Pearson Correlation	,348**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X6	Pearson Correlation	,493**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X7	Pearson Correlation	,647**

	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X8	Pearson Correlation	,491**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X9	Pearson Correlation	,612**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X10	Pearson Correlation	,509**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X11	Pearson Correlation	,420**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X12	Pearson Correlation	,489**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X13	Pearson Correlation	,435**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X14	Pearson Correlation	,287**

	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X15	Pearson Correlation	,355**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X16	Pearson Correlation	,528**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X17	Pearson Correlation	-,417**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X18	Pearson Correlation	,400**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X19	Pearson Correlation	,539**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X20	Pearson Correlation	,491**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X21	Pearson Correlation	,584**

	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X22	Pearson Correlation	,572**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X23	Pearson Correlation	,622**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X24	Pearson Correlation	,535**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X25	Pearson Correlation	,392**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X26	Pearson Correlation	,551**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X27	Pearson Correlation	,429**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X28	Pearson Correlation	,598**

	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X29	Pearson Correlation	,526**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X30	Pearson Correlation	,500**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X31	Pearson Correlation	,543**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X32	Pearson Correlation	,512**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X33	Pearson Correlation	,528**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X34	Pearson Correlation	,368**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
X35	Pearson Correlation	,466**



	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	165

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

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## 2. Emotional Eating (Y)

Correlations		
		Ytotal
Y1	Pearson Correlation	,723**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
Y2	Pearson Correlation	,505**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
Y3	Pearson Correlation	,773**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
Y4	Pearson Correlation	,773**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
Y5	Pearson Correlation	,824**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
Y6	Pearson Correlation	,770**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165

Y7	Pearson Correlation	,770**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
Y8	Pearson Correlation	,724**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165

Y9	Pearson Correlation	,827**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
Y10	Pearson Correlation	,825**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
Y11	Pearson Correlation	,823**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
Y12	Pearson Correlation	,735**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
Y13	Pearson Correlation	,737**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
Y14	Pearson Correlation	,767**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
Y15	Pearson Correlation	,621**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	165
Y16	Pearson Correlation	,808**
	Sig. (2-tailed)	,000

	N	165
Ytotal	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	

b. Uji reliabilitas  
Uji Reliabilitas *Cronbach's Alpha*

1. Stres

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,882	35

2. *Emotional Eating*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,949	16

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

**LAMPIRAN 10**

**Hasil Uji Normalitas Data**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		165
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	,91956968
Most Extreme Differences	Absolute	,052
	Positive	,044
	Negative	-,052
Test Statistic		,052
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

**LAMPIRAN 11**  
 Hasil Uji *Linierity*

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df
TOTALY * TOTALX	Between Groups	(Combined)	83,146	59
		Linearity	25,091	1
		Deviation from Linearity	58,055	58
Within Groups			80,624	105
Total			163,771	164

**ANOVA Table**

			Mean Square	F
TOTALY * TOTALX	Between Groups	(Combined)	1,409	1,835
		Linearity	25,091	32,677
		Deviation from Linearity	1,001	1,304
Within Groups			,768	
Total				

**ANOVA Table**

			Sig.
TOTALY * TOTALX	Between Groups	(Combined)	,003
		Linearity	,000
		Deviation from Linearity	,119
Within Groups			
Total			

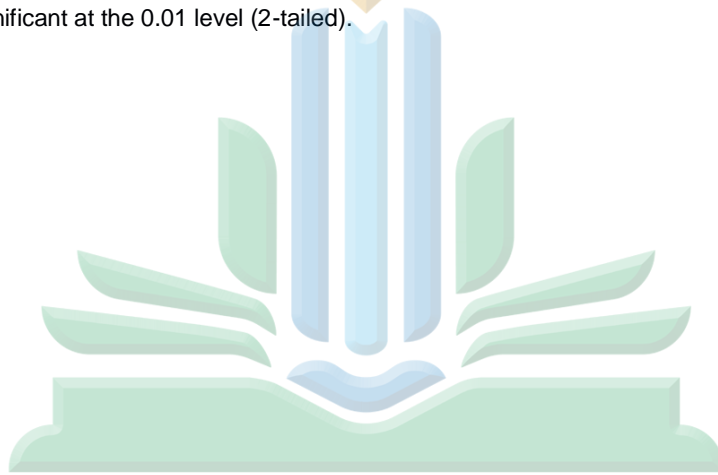
## LAMPIRAN 12

Hasil Uji *Pearson Correlation* (Uji Korelasi)

### Correlations

		Stres	Emotional Eating
Stres	Pearson Correlation	1	,391**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	165	165
Emotional Eating	Pearson Correlation	,391**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	165	165

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



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

### LAMPIRAN 13

DISTRIBUSI NILAI R TABEL PADA SIGNIFIKANSI 5% DAN 1%

N	The level of significance		N	The level of significance	
	5%	1%		5%	1%
3	0,997	0,999	38	0,320	0,413
4	0,950	0,990	39	0,316	0,408
5	0,878	0,959	40	0,312	0,403
6	0,811	0,917	41	0,308	0,398
7	0,758	0,874	42	0,304	0,393
8	0,707	0,834	43	0,301	0,389
9	0,666	0,798	44	0,297	0,384
10	0,632	0,765	45	0,294	0,380
11	0,602	0,735	46	0,291	0,376
12	0,576	0,708	47	0,288	0,372
13	0,553	0,684	48	0,284	0,368
14	0,532	0,661	49	0,281	0,364
15	0,514	0,641	50	0,279	0,361
16	0,497	0,623	55	0,266	0,345
17	0,482	0,606	60	0,254	0,330
18	0,468	0,590	65	0,244	0,317
19	0,456	0,575	70	0,235	0,306
20	0,444	0,561	75	0,227	0,296
21	0,433	0,549	80	0,220	0,286
22	0,432	0,537	85	0,213	0,278
23	0,413	0,526	90	0,207	0,267
24	0,404	0,515	95	0,202	0,263
25	0,396	0,505	100	0,195	0,256
26	0,388	0,496	125	0,176	0,230
27	0,381	0,587	150	0,159	0,210
28	0,374	0,478	175	0,148	0,194
29	0,367	0,470	200	0,138	0,181
30	0,361	0,463	300	0,113	0,148
31	0,355	0,456	400	0,098	0,128
32	0,349	0,449	500	0,088	0,115
33	0,344	0,442	600	0,080	0,105
34	0,339	0,436	700	0,074	0,097
35	0,334	0,430	800	0,070	0,091
36	0,329	0,424	900	0,065	0,086
37	0,325	0,418	1000	0,062	0,081

LAMPIRAN 14

SURAT IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER



Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136  
email : [fakultasdakwah@uinkhas.ac.id](mailto:fakultasdakwah@uinkhas.ac.id) website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

Nomor : B. 3178 /Un.22/6.a/PP.00.9/ 8 /2024 13 Juni 2024  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.  
Dr. Fawaizul Umam, M.Ag

**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Nadia Firdausi Nuzula  
NIM : 204103050037  
Fakultas : Dakwah  
Program Studi : Psikologi Islam  
Semester : VIII (delapan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Hubungan Antara Stres Dengan Emotional Eating Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Dalam Penyusunan Skripsi"

Demikian atas perkenan, dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

**Wassalamu'alaikum Wr.Wb.**

An. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik







## BIODATA PENELITI



### A. Biodata Diri

Nama : Nadia Firdausi Nuzula  
Nim : 204103050037  
Tempat/Tanggal Lahir: Mojokerto/10 Desember 2001  
Fakultas : Dakwah  
Jurusan/Prodi : Psikologi Islam  
Universitas : Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq  
: Jember  
Alamat : Dusun Ngetrep Desa Sedati Kabupaten Mojokerto  
: Prov.Jawa Timur  
No.Telpon : 6285608910564  
Alamat Email : [firdausinadia6@gmail.com](mailto:firdausinadia6@gmail.com)

### B. Riwayat Pendidikan

1. 2007-2009 :TK Perwanida Ngoro
2. 2009-2014 : SDN Sedati 1
3. 2014-2017 : SMPN 1 Ngoro
4. 2017-2020 : SMAN 1 Ngoro

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R