

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN
EMOTIONAL EATING PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

SEVILA PUTRI RAMADHANI

NBI: 1512000178

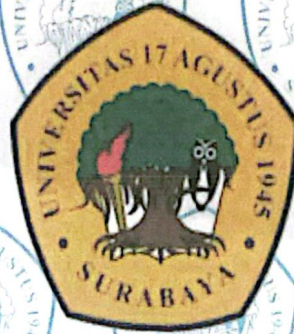
**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN
EMOTIONAL EATING PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh:

SEVILA PUTRI RAMADHANI

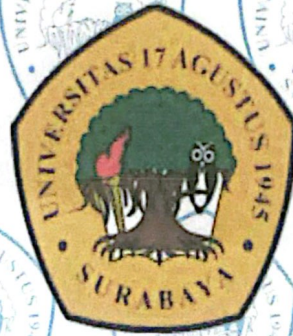
NBI: 1512000178

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2024**

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN
EMOTIONAL EATING PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh:

SEVILA PUTRI RAMADHANI

NBI: 1512000178

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2024**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 06 Desember 2024



SEVILA PUTRI RAMADHANI
NPM: 1512000178



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sevila Putri Ramadhani
NBI/ NPM : 1512000178
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free
Right)*, atas karya saya yang berjudul:

Judul skripsi

**Hubungan antara Stres Akademik dengan *Emotional Eating* pada
Mahasiswa**

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free
Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak
menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam
bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah
saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya
Pada tanggal : 06 Desember 2024



(Sevila Putri Ramadhani)

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Nama : Sevila Putri Ramadhani

NBI : 1512000178

Judul : Hubungan Antara Stres Akademik dengan Emotional Fatigue Pada Mahasiswa

Surabaya, 06 Desember 2024

Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing I



(Drs. Herlan Praktito, Msi., Psikolog)

Dosen Pembimbing II



(Dr. Suhadiarto, S.Psi., M.Psi.)

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal: 02 Januari 2025

Dewan Penguji:

- 1. Nindia Pratitis, M.Psi, Psikolog**
- 2. Drs. Herlan Praktito, Msi., Psikolog**
- 3. Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog**



Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,

Dr. Ri. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

NPP. 20510020552

HALAMAN MOTTO

Life is an journey to be experienced, not a problem to be a solved”

“i hope i will be the best version in the future”

“Semangatlah menjalani hari ini, jangan risaukan kesalahan kemarin. Cukup jadikan itu sebagai pelajaran agar tidak terulang kembali”

“Kamu tidak harus menjadi hebat dulu untuk memulai, tapi kamu perlu memulai untuk menjadi hebat”

“Al hayyatu ka al tsalji. Istamti’ bihaa qobla an tadsuuba”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT. Atas segala rahmat-Mu yang telah memberikan kekuatan dan membekaliku dengan pengetahuan juga melindungi maupun mengasihiku dengan cinta. Segala karunia dan kemudahan yang Kau berikan hingga akhirnya skripsi sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat serta salam selalu tercurah kepada Baginda Rasulullah Muhammad SAW.

Skripsi ini saya persembahkan dengan tulus untuk kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan segala hal yang terbaik untuk saya, mendoakan berbagai kelancaran yang saya hadapi, memberikan support berupa materi, mental, dan emosional yang tiada habisnya. Selain itu, saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing saya, bapak Drs. Herlan Praktito, Msi., Psikolog dan bapak Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi atas kesabaran, bimbingan, serta doa-doa yang terbaik selama penyusunan skripsi ini. Tidak lupa, skripsi ini saya persembahkan juga kepada diri saya sendiri sebagai bukti bahwa saya mampu mengatasi rintangan dan hambatan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak dan menandai langkah awal dalam perjalanan awal karier saya di masa depan.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Sevila Putri Ramadhani
Usia : 23 Tahun
TTL : Mojokerto, 13 Desember 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Miji Gg 1 No 18 RT 002 RW 002 Kota Mojokerto
Kewarganegaraan : Warga Negara Indonesia (WNI)
Email : sevilaputri13@gmail.com
No. Telepon : 085776197981



B. Riwayat Pendidikan

2007-2008 : TK Nurul Huda Kota Mojokerto
2008 – 2014 : SDN Kranggan 1 Kota Mojokerto
2014 – 2017 : SMPN 2 Kota Mojokerto
2017 – 2020 : SMAN 1 Kota Mojokerto
2020 – 2025 : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

C. Riwayat Pekerjaan

-

D. Riwayat Organisasi

-

E. Pengalaman Magang

2023 : MBKM Proyek Kemanusiaan di Pondok Pesantren Gresik, Dalegan

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji saya haturkan kepada Allah SWT atas segala karunia-Nya, yang telah memberi saya kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini. Penyelesaian skripsi ini merupakan salah satu tahapan yang harus saya tempuh untuk meraih gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Selama proses penyusunan skripsi ini, saya sangat berterima kasih atas segala bentuk dukungan yang diberikan oleh orang tua saya, baik secara materiil maupun moril. Semua bantuan mereka menjadi sumber kekuatan utama bagi saya. Semoga setiap kebaikan yang telah beliau berikan dibalas oleh Allah dengan pahala yang berlimpah.

Judul skripsi yang penulis susun untuk memenuhi tugas akhir adalah “Hubungan Antara Stres Akademik Dengan *Emotional Eating* Pada Mahasiswa”

Berbagai pihak memberikan dukungan, bantuan, dan arahan yang sangat penting sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Tanpa bantuan, arahan, dan dukungan dari banyak pihak, penyelesaian skripsi ini tidak mungkin terwujud. Skripsi ini terselesaikan berkat dukungan, bantuan, dan masukan selama perkuliahan hingga penulisan. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, M.M., CMA., CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Amherstia Pasca Rina, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Wali Dosen S-1 Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

5. Drs. Herlan Praktito, Msi., Psikolog selaku dosen pembimbing pertama skripsi yang telah banyak memberikan kesempatan waktu, saran, bantuan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing kedua skripsi yang telah banyak memberikan kesempatan waktu, saran, bantuan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh dosen pengajar Fakultas Psikologi maupun dosen mata kuliah umum Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan ilmu dan waktunya.
8. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah membantu mengurus segala keperluan administrasi kampus hingga penulis merasa dimudahkan.
9. Kepada orang tua tercinta, Mokhamad Usman dan Tinawati yang telah mendidik, mengasuh dan mendukung saya dari kecil hingga saat ini.
10. Kepada kakak saya yang pertama bernama Marcellus Alfa Oktavianus, kakak kedua saya yang bernama Krisantus Beta Oktavianus, kakak ketiga saya yang bernama Laurensia Gama Fransiska dan suami dari kakak ketiga saya yang bernama Agustinus Dewa Wiyono yang telah memberikan banyak pengalaman dan pelajaran hidup, semangat dan dukungan dalam penyusunan skripsi.
11. Kepada seseorang yang saya cintai, saya sayangi bernama Rudi Hartono yang selalu menemani selama perjalanan saya, selalu memberikan semangat, bantuan dan dukungan sekaligus menjadi support system untuk dapat menyelesaikan skripsi.
12. Kepada sahabat saya yang bernama Nariswari Agnes Rasendria yang selalu menemani saya dan memberikan semangat untuk dapat menyelesaikan skripsi.
13. Sevila Putri Ramadhani, yang lebih akrab dipanggil Sevila, adalah seorang perempuan berusia 23 tahun yang sedang menyelesaikan skripsi ini. Di balik

kesederhanaannya, terkadang sulit untuk memahami apa yang ada dalam pikirannya, seperti halnya anak kecil yang memiliki sikap tertentu. Saya, diri saya sendiri, ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala usaha dan tanggung jawab yang telah diberikan untuk menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Semoga kebahagiaan selalu menyertaimu, di mana pun berada. Meskipun tidak semua merayakan hadirnya dirimu, rasa syukur tetap mengalir karena banyak yang tulus menyambutmu. Terus berusaha, jangan lelah mencoba, dan tetaplah menjadi sosok yang tidak menyerah. Terima kasih telah memilih hidup dan merayakan perjalananmu hingga kini. Kehadiranmu sangat berharga dan hari-harimu layak dirayakan, Sev. Tetaplah menjadi bagian dari segala kebaikan yang ada di alam semesta, pastikan jiwa yang ada dalam dirimu terus hidup. Rayakan kehadiranmu di dunia ini dengan segala hal yang memberimu kehidupan.

14. Tidak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan selama proses penyelesaian skripsi ini.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan penulis berharap masukan untuk meningkatkan kualitasnya. Tentunya, kesempurnaan hanya milik Allah SWT, dan penulis mengakui bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan dan kelemahan, untuk itu penulis dengan tulus memohon maaf atas hal tersebut.

Surabaya, 02 Januari 2025



Sevila Putri Ramadhani

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA

Sevila Putri Ramadhani
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
sevilaputri13@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara *Emotional Eating* dengan stres akademik pada mahasiswa. Salah satu perilaku makan berisiko yang umum ditemui di kalangan mahasiswa Indonesia adalah *Emotional Eating*, yaitu perilaku makan yang dipicu oleh emosi negatif, seperti stres. Stres akademik, yang sering dialami oleh mahasiswa, menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 145 mahasiswa aktif dengan rentang usia 19-23 tahun. Untuk mengukur stres akademik, digunakan skala *Perceived Sources of Academic Stress*, sementara *Emotional Eating* diukur melalui sub-skala *Emotional Eating* dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire*. Data dianalisis dengan metode *Spearman's rho* menggunakan program Jamovi 2.2.5. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara stres akademik dan *Emotional Eating* ($r=0,276$; $p < 0,001$), yang berarti semakin besar tingkat stres akademik yang dialami, semakin tinggi pula kecenderungan untuk melakukan *Emotional Eating*. Fenomena perilaku makan yang berisiko ini sering kali tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif bagi kesehatan.

Kata Kunci : *Emotionaal Eating* dewasa awal, stres akademik

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND EMOTIONAL EATING IN STUDENTS

Sevila Putri Ramadhani
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
sevilaputri13@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to identify the relationship between Emotional Eating and academic stress among students. One of the risky eating behaviors commonly found among Indonesian students is Emotional Eating, which refers to eating triggered by negative emotions, such as stress. Academic stress, which is frequently experienced by students, is the main focus of this research. The participants involved in this study were 145 active students aged 19-23 years. Academic stress was measured using the Perceived Sources of Academic Stress scale, while Emotional Eating was assessed through the Emotional Eating sub-scale of the Dutch Eating Behavior Questionnaire. Data were analyzed using the Spearman's rho method with the help of the Jamovi 2.2.5 program. The analysis results showed a significant positive correlation between academic stress and Emotional Eating ($r=0.276$; $p < 0.001$), indicating that the higher the level of academic stress, the greater the tendency for Emotional Eating. This risky eating behavior often does not align with the body's needs, which can have a negative impact on health.

Keywords : *Academic stress, early dulthood, Emotional Eating*

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------|
| HALAMAN SAMPUL..... | i |
| HALAMAN JUDUL | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN..... | iii |
| LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS..... | iv |
| HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI | v |
| HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI | vi |
| HALAMAN MOTTO | vii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | viii |
| <i>CURRICULUM VITAE</i> | ix |
| KATA PENGANTAR..... | x |
| ABSTRAK | xiii |
| <i>ABSTRACT</i> | xiv |
| DAFTAR ISI..... | xv |
| DAFTAR TABEL..... | xvii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xviii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Permasalahan..... | 1 |
| 1. Latar Belakang Masalah | 1 |
| 2.Rumusan Masalah Penelitian..... | 5 |
| B. Tujuan dan Manfaat | 6 |
| 1.Tujuan Penelitian | 6 |
| 2.Manfaat Penelitian | 6 |
| C. Keaslian Penelitian..... | 6 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 9 |
| A. <i>Emotional Eating</i> | 9 |
| 1.Pengertian <i>Emotional Eating</i> | 9 |
| 2.Dimensi-dimensi <i>Emotional Eating</i> | 9 |
| 3.Faktor Yang Mempengaruhi <i>Emotional Eating</i> | 12 |
| B. Stres Akademik..... | 16 |
| 1.Pengertian Stres Akademik..... | 16 |

| | |
|--|-----------|
| 2. Dimensi-dimensi Stres Akademik..... | 17 |
| 3. Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik | 20 |
| C. Kerangka Berpikir... .. | 23 |
| D. Hipotesis Penelitian | 24 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 25 |
| A. Populasi dan Partisipan | 25 |
| 1. Populasi | 25 |
| 2. Partisipan | 25 |
| B. Desain Penelitian.. .. | 25 |
| C. Instrumen Pengumpulan Data | 26 |
| D. Uji Prasyarat dan Analisis Data | 29 |
| 1. Uji Prasyarat..... | 29 |
| 2. Analisis Data | 30 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 31 |
| A. Hasil Penelitian..... | 31 |
| 1. Pelaksanaan Penelitian | 31 |
| 2. Data Demografi..... | 31 |
| 3. Hasil Penelitian | 32 |
| B. Pembahasan..... | 36 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 39 |
| A. Kesimpulan..... | 39 |
| B. Saran..... | 39 |
| DAFTAR PUSTAKA | 41 |
| LAMPIRAN..... | 47 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1 Skala Likert..... | 26 |
| Tabel 2 Blueprint skala Stres akademik | 27 |
| Tabel 3 Blue Print <i>Emotional Eating</i> | 27 |
| Tabel 4 Hasil Uji Normalitas | 29 |
| Tabel 5 Hasil Uji Linearitas | 29 |
| Tabel 6 Profil Responden Berdasarkan Jenis Kelamin | 31 |
| Tabel 7 Profil Responden Berdasarkan Usia | 32 |
| Tabel 8 Profil Responden Berdasarkan Semester | 32 |
| Tabel 9 Analisis Deskriptif | 33 |
| Tabel 10 Norma Kategorisasi | 34 |
| Tabel 11 Kategorisasi Stres Akademik | 34 |
| Tabel 12 Kategorisasi <i>Emotional Eating</i> | 34 |
| Tabel 13 Analisis Cross Tabs antara Jenis Kelamin dengan Kategori <i>Emotional Eating</i> | 35 |
| Tabel 14 Analisis Cross Tabs antara Semester dengan Kategori <i>Emotional Eating</i> | 36 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1 Perhitungan Realibilitas Alat Ukur..... | 47 |
| Lampiran 2 Analisis Deskriptif..... | 49 |
| Lampiran 3 Penormaan..... | 49 |
| Lampiran 4Skala Penelitian..... | 51 |
| Lampiran 5 Kuisisioner..... | 54 |