

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DAN
REGULASI EMOSI DENGAN *EMOTIONAL
EATING* PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

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



Oleh :

**AYU SAFIRA
NBI : 1512200209**

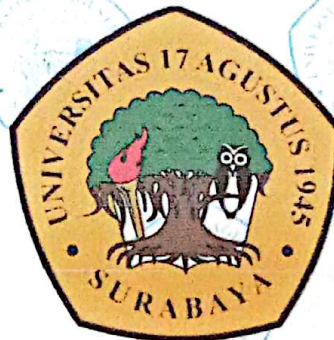
**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2026

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DAN REGULASI
EMOSI DENGAN *EMOTIONAL EATING* PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

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



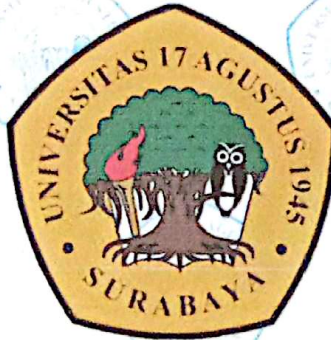
**Oleh :
AYU SAFIRA
NBI : 1512200209**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026**

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DAN REGULASI
EMOSI DENGAN *EMOTIONAL EATING* PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

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



Oleh :

AYU SAFIRA

NBI : 1512200209

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026**

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, 09 Januari 2026



AYU SAFIRA

NBI: 1512200209



**UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA**

**BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id**

**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 : Ayu Safira
NBI/ NPM : 1512200209
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 Noneksklusif (Nonexclusive Royalty-Free
Right)*, atas karya saya yang berjudul:

**Hubungan Antara Kecemasan Dan Regulasi Emosi Dengan
Emotional Eating Pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneksklusif (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 : 9 Januari 2026

Yang Menyetujui



**METERAI
TEMPEL**
027 C7ANX250615378
(Ayu Safira)

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : Ayu Safira
NBI : 1512200209
JUDUL : Hubungan Antara Kecemasan dan Regulasi Emosi dengan
Emotional Eating pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Surabaya, 5 Januari 2026

Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Dr. Hetti Sari Ramadhani, S.Psi., M.Si.


Dra. Adnani Budi Utami, MS., Psikolog

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 : 09 Januari 2026

Dewan Penguji :

1. Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes., Psikolog

2. Dr. Hetti Sari Ramadhani, S.Psi., M.Si.

3. Dra. Adnani Budi Utami, MS., Psikolog

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,

Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog

NPP. 20510020551

HALAMAN MOTTO

“Apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu”

“Sesungguhnya sesudah kesulitan, pasti ada kemudahan”

“Hidup yang kamu eluh-eluhkan sesungguhnya adalah hidup yang orang lain inginkan. Jangan lupa bersyukur”

“Remember that you’ve already living in your answered prayer”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan kemudahan yang telah diberikan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai bentuk rasa syukur dan terima kasih yang tulus kepada:

Orang tua tercinta, yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral, dan pengorbanan tanpa henti, sehingga penulis mampu menyelesaikan pendidikan hingga tahap ini.

Dosen pembimbing, yang telah dengan sabar memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi, sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik.

Keluarga, sahabat, dan teman-teman seperjuangan, yang telah memberikan dukungan, semangat, serta kebersamaan selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.

Almamater tercinta, yang telah menjadi tempat penulis menimba ilmu, pengalaman, serta membentuk penulis menjadi pribadi yang lebih baik. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi langkah awal dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Ayu Safira
Tempat Lahir : Sidoarjo
Tanggal Lahir : 24 Januari 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jati Balai Desa RT/RW 06/02
Kewarganegaraan: Indonesia
Email : ayusafira2401@gmail.com
No. Telepon : 085888333926



B. Riwayat Pendidikan

SD : SDN Jati No. 22 Sidoarjo
SMP : SMP Negeri 5 Sidoarjo
SMA : SMA Negeri 2 Sidoarjo
Perguruan Tinggi : S1 Psikologi - Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

C. Riwayat Pekerjaan

- Guru Les Privat SD-SMP-SMA (2021-Sekarang)
- ASEAN University Network Quality Assurance (2024)
- Asisten Laboratorium Observasi Wawancara (2024)
- Asisten Laboratorium Tes Bakat Minat (2025)
- Magang di PT. Inovasi Media Komunikasi (2025)
- Panitia Best Front Liner Awards Bank Jatim (2025)
- English Translator (2025)

D. Riwayat Organisasi

-

E. Kemampuan

- Bahasa Inggris (Menengah)
- Pembuatan Konten dan Penulisan Naskah
- Microsoft Word, Excel, dan PowerPoint
- Kepemimpinan
- Kerja Tim
- Pemecahan Masalah
- Manajemen Waktu

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul: "Hubungan Antara Kecemasan dan Regulasi Emosi dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir"

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tidak akan dapat menyelesaikannya tanpa bantuan, dukungan, doa, serta bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Harjo Seputro, S.T., M.T selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Rahma Kusumandari, M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi S1 Psikologi.
4. Dr. Hetti Sari Ramadhani, S.Psi., M.Si., Selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi selama proses penulisan skripsi ini.
5. Dra. Adnani Budi Utami, M.S., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi selama proses penulisan skripsi ini.
6. Segenap dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat berharga selama Penulis menempuh perkuliahan.
7. Teruntuk mama penulis yang tak pernah lelah dalam melantunkan doa, restu, dan *support* nya sehingga penulis dapat bertahan hingga akhir. Terimakasih ya ma.
8. Teruntuk kelima kakak penulis yang selalu siap menjadi garda terdepan dan selalu memberikan semangat bagi penulis untuk selalu maju.
9. Teruntuk teman teman penulis, yakni Vika, Nabilla, Dwi, dan Bintang yang telah kebersamaan penulis dari awal semester satu hingga skripsi ini selesai. Terimakasih telah selalu memberikan dukungan kepada penulis.

10. Tak lupa teruntuk Hanny dan Isma yang juga merupakan teman penulis yang tak pernah lelah mendengar tangisan dan keluhan penulis setiap harinya.
11. Terimakasih kepada diri sendiri yang tetap berkomitmen menyelesaikan skripsi ini sampai selesai, meskipun penuh derai air mata. Hebat diriku.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta menjadi referensi bagi pihak-pihak yang membutuhkan. Atas perhatian dan dukungan semua pihak, penulis mengucapkan terima kasih.

Surabaya, 09 Januari 2026

Penulis



Ayu Safira

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DAN REGULASI EMOSI DENGAN *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Ayu Safira

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email : ayusafira2401@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan regulasi emosi dengan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir dari satu universitas negeri dan satu universitas swasta di Surabaya. Sampel penelitian berjumlah 111 mahasiswa yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling* dan ditentukan menggunakan analisis *a priori* dengan program *G*Power*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Instrumen penelitian meliputi Skala Kecemasan (Clark & Beck, 2012) dengan 35 aitem valid, *Emotion Regulation Questionnaire* (Gross & John, 2003) yang telah dimodifikasi dengan 16 aitem valid, serta *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (Van Strien dkk., 1986) yang telah dimodifikasi dengan 22 aitem valid. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Analisis Regresi Linier Berganda. Hasil analisis secara simultan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan dan regulasi emosi dengan *emotional eating* ($F = 28,868$; $R \text{ Square} = 0,348$). Artinya kedua variabel independen memberikan kontribusi sebesar 34,8% terhadap *emotional eating*. Secara parsial, kecemasan berhubungan positif dan signifikan dengan *emotional eating* ($t = 2,365$; $p = 0,010$), sehingga hipotesis dua diterima. Regulasi emosi berhubungan negatif dan signifikan dengan *emotional eating* ($t = -3,067$; $p = 0,003$), sehingga hipotesis tiga diterima. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengelolaan kecemasan dan penguatan regulasi emosi dalam upaya menekan kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci : Kecemasan, Regulasi Emosi, *Emotional Eating*, Mahasiswa Tingkat Akhir

THE RELATIONSHIPS BETWEEN ANXIETY AND EMOTIONAL REGULATION WITH EMOTIONAL EATING AMONG FINAL YEAR UNIVERSITY STUDENTS

Ayu Safira

Faculty of Psychology, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email : ayusafira2401@gmail.com

Abstract

*This study aimed to examine the relationship between anxiety and emotion regulation with emotional eating among final-year students. The study population consisted of final-year students from one public university and one private university in Surabaya. A total of 111 students were selected using purposive sampling, with the sample size determined through a priori analysis using the G*Power program. This study employed a quantitative correlational design. The research instruments included the Anxiety Scale (Clark & Beck, 2012) with 35 valid items, the modified Emotion Regulation Questionnaire (Gross & John, 2003) with 16 valid items, and the modified Dutch Eating Behaviour Questionnaire (Van Strien et al., 1986) with 22 valid items. Hypothesis testing was conducted using multiple linear regression analysis. The results showed that anxiety and emotion regulation were simultaneously significantly associated with emotional eating ($F = 28.868$; $R^2 = 0.348$), indicating that both independent variables accounted for 34.8% of the variance in emotional eating. Partially, anxiety was positively and significantly associated with emotional eating ($t = 2.365$; $p = 0.010$), whereas emotion regulation was negatively and significantly associated with emotional eating ($t = -3.067$; $p = 0.003$). These findings highlight the importance of anxiety management and strengthening emotion regulation to reduce emotional eating tendencies among final-year university students.*

Keywords : *Anxiety, Emotion Regulation, Emotional Eating, Final Year Students*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN COVER.....	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
CURRICULUM VITAE	ix
KATA PENGANTAR	x
Abstrak	xii
<i>Abstract</i>	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah	5
B. Tujuan dan Manfaat	5
1. Tujuan Penelitian.....	5
2. Manfaat Penelitian.....	5
C. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. <i>Emotional Eating</i>	9
1. Pengertian <i>Emotional Eating</i>	9
2. Aspek-aspek <i>Emotional Eating</i>	10
3. Indikator <i>Emotional Eating</i>	12
4. Faktor-faktor <i>Emotional Eating</i>	14
B. Kecemasan	15
1. Pengertian Kecemasan.....	15
2. Aspek-aspek Kecemasan	16
3. Indikator Kecemasan	17
4. Faktor-faktor Kecemasan	19
C. Regulasi Emosi.....	20

1. Pengertian Regulasi Emosi	20
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi	21
3. Indikator Regulasi Emosi	23
4. Faktor-faktor Regulasi Emosi.....	25
D. Kerangka Berpikir	27
E. Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Populasi dan Partisipan	31
1. Populasi	31
2. Partisipan	31
B. Desain Penelitian.....	33
C. Instrumen Pengumpul Data.....	33
1. Skala <i>Emotional Eating</i>	34
a. Definisi Operasional.....	34
b. Pengembangan Alat Ukur.....	34
c. Uji Alat Ukur	36
2. Skala Kecemasan.....	38
a. Definisi Operasional.....	38
b. Pengembangan Alat Ukur.....	39
c. Uji Alat Ukur	40
3. Skala Regulasi Emosi.....	44
a. Definisi Operasional.....	44
b. Pengembangan Alat Ukur.....	44
c. Uji Alat Ukur	46
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	48
1. Analisis Data	48
2. Uji Prasyarat	48
a. Uji Normalitas	48
b. Uji Linieritas.....	49
c. Uji Multikolinieritas	49
d. Uji Heteroskedastisitas	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Hasil Penelitian.....	51
1. Pelaksanaan Penelitian	51
2. Data Demografis Penelitian.....	51
3. Uji Deskriptif.....	54
4. Uji Hipotesis.....	56
B. Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
A. Kesimpulan.....	65

B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skoring Skala Likert.....	34
Tabel 2 Blue Print Sebaran Aitem Skala Emotional Eating.....	35
Tabel 3 Hasil Uji Diskriminasi Aitem Skala Emotional Eating.....	36
Tabel 4 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Emotional Eating.....	37
Tabel 5 Hasil Uji Reliabilitas Skala Emotional Eating.....	38
Tabel 6 Blue Print Sebaran Aitem Skala Kecemasan.....	39
Tabel 7 Hasil Uji Diskriminasi Aitem Skala Kecemasan.....	41
Tabel 8 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Kecemasan.....	42
Tabel 9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan.....	44
Tabel 10 Blue Print Sebaran Aitem Skala Regulasi Emosi.....	45
Tabel 11 Hasil Uji Diskirminasi Aitem Skala Regulasi Emosi.....	46
Tabel 12 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Regulasi Emosi.....	47
Tabel 13 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi.....	48
Tabel 14 Hasil Uji Normalitas.....	49
Tabel 15 Hasil Uji Linieritas.....	49
Tabel 16 Hasil Uji Multikolinieritas.....	50
Tabel 17 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	50
Tabel 18 Rumus Kategorisasi Data Penelitian.....	54
Tabel 19 Hasil Uji Deskriptif.....	54
Tabel 20 Hasil Uji Deskriptif Variabel Kecemasan.....	55
Tabel 21 Hasil Uji Deskriptif Variabel Regulasi Emosi.....	55
Tabel 22 Hasil Uji Deskriptif Variabel Emotional Eating.....	55
Tabel 23 Hasil Uji F.....	56
Tabel 24 Hasil Uji T.....	57
Tabel 25 Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	57
Tabel 26 Hasil Uji Analisis Regresi.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	29
Gambar 2 Hasil Perhitungan sampel menggunakan G*Power.....	32
Gambar 3 Desain Penelitian	33
Gambar 4 Data Demografis Jenis Kelamin	52
Gambar 5 Data Demografis Asal Universitas	52
Gambar 6 Data Demografis Program Studi.....	53
Gambar 7 Data Demografis Aktivitas yang digemari	53
Gambar 8 Data Demografis Tempat Tinggal	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Emotional Eating.....	79
Lampiran 2 Skala Kecemasan	81
Lampiran 3 Skala Regulasi Emosi.....	84
Lampiran 4 Tabulasi Data Emotional Eating	87
Lampiran 5 Tabulasi Data Kecemasan.....	88
Lampiran 6 Tabulasi Data Regulasi Emosi	89
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas Skala Emotional Eating.....	90
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan	92
Lampiran 9 Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi	96
Lampiran 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Emotional Eating.....	99
Lampiran 11 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan.....	99
Lampiran 12 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi.....	99
Lampiran 13 Hasil Uji Normalitas	100
Lampiran 14 Hasil Uji Linieritas Kecemasan – Emotional Eating	102
Lampiran 15 Hasil Uji Linieritas Regulasi Emosi – Emotional Eating	102
Lampiran 16 Hasil Uji Multikolinieritas	102
Lampiran 17 Hasil Uji Heteroskedestisitas	103
Lampiran 18 Hasil Uji Deskriptif.....	103
Lampiran 19 Hasil Uji Kategorisasi – Kecemasan.....	103
Lampiran 20 Hasil Uji Kategorisasi – Regulasi Emosi.....	104
Lampiran 21 Hasil Uji Kategorisasi – Emotional Eating	104
Lampiran 22 Hasil Uji Analisis Regresi Linier Berganda.....	104
Lampiran 23 Hasil Turnitin	106