

Emotional Eating pada Mahasiswa Tingkat Akhir : Bagaimana Peran Kecemasan dan Regulasi Emosi?

by Ayu Safira

Submission date: 25-Jan-2026 01:04PM (UTC+0700)

Submission ID: 2863001805

File name: Jurnal_SUKMA_Ayu_Safira.docx (76.52K)

Word count: 4490

Character count: 30285

Emotional Eating pada Mahasiswa Tingkat Akhir : Bagaimana Peran Kecemasan dan Regulasi Emosi?

Ayu Safira¹

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Hetti Sari Ramadhani²

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Adnani Budi Utami³

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail: ayusafira2401@gmail.com

Abstract

*This study was designed to examine the correlation between anxiety and emotion regulation on emotional eating among students in their final academic year. A quantitative correlational research design was employed, involving 111 final-year students from one public university and one private university in Surabaya, selected through purposive sampling method, with the sample size determined based on a priori analysis using G*Power software. The research instruments included the Anxiety Scale, Emotion Regulation Questionnaire, and modified Dutch Eating Behaviour Questionnaire. Data processing was conducted using multiple linear regression technique. Research findings revealed that anxiety and emotion regulation simultaneously demonstrated a significant relationship with emotional eating ($F = 28.868$; $R^2 = 0.348$). At the partial level, anxiety showed a positive association with emotional eating ($t = 2.365$; $p = 0.010$), while emotion regulation exhibited a negative association with emotional eating ($t = -3.067$; $p = 0.003$). These results confirm the critical importance of anxiety management and emotion regulation.*

Keywords: anxiety; emotional regulation; emotional eating; final year university student

Abstrak

Penelitian ini dikembangkan untuk menyelidiki hubungan antara tingkat kecemasan dan keterampilan regulasi emosi dengan emotional eating pada mahasiswa yang mendekati akhir studi. Metode penelitian yang diterapkan adalah pendekatan korelasional kuantitatif, melibatkan 111 responden mahasiswa tingkat akhir dari sebuah universitas negeri dan sebuah universitas swasta di Surabaya, yang dipilih melalui teknik pengambilan sampel bertujuan. Jumlah responden ditentukan berdasarkan perhitungan a priori menggunakan G*Power. Instrumen pengukuran yang diterapkan dalam penelitian ini meliputi Skala Kecemasan, Kuesioner Regulasi Emosi, dan Kuesioner emotional eating yang dimodifikasi. Analisis data dilakukan menggunakan prosedur regresi linier berganda. Hasil menunjukkan bahwa kecemasan dan regulasi emosi secara simultan berkorelasi signifikan dengan emotional eating ($F = 28,868$; $R^2 = 0,348$). Secara parsial, kecemasan menunjukkan hubungan positif dengan emotional eating ($t = 2,365$; $p = 0,010$), sedangkan regulasi emosi menunjukkan hubungan negatif dengan emotional eating ($t = -3,067$; $p = 0,003$). Temuan ini menekankan pentingnya intervensi untuk kecemasan dan regulasi emosi.

Kata kunci: kecemasan; regulasi emosi; emotional eating; mahasiswa tingkat akhir

Pendahuluan

Dalam proses penyelesaian tugas akhir, mahasiswa tingkat akhir menghadapi tuntutan akademik yang kompleks sebagai bagian dari persyaratan kelulusan. Proses ini membutuhkan keterampilan manajemen waktu yang baik, konsistensi dalam menyelesaikan tahapan penelitian, dan tingkat fokus yang stabil dalam jangka waktu yang relatif lama. Selain kewajiban akademik utama, mahasiswa juga menghadapi berbagai tanggung jawab lain, seperti bimbingan akademik, memenuhi persyaratan administrasi akademik, dan tekanan sosial dari lingkungan sekitar yang mengharapkan penyelesaian studi tepat waktu (Agustina & Rachman, 2024). Kondisi ini menempatkan mahasiswa tingkat akhir sebagai kelompok yang rentan mengalami tekanan akademik dan emosional yang tinggi (Tanjung Sari dkk., 2024). Perubahan pola aktivitas, pengurangan waktu istirahat, dan terbatasnya kesempatan untuk kegiatan rekreasi adalah pengalaman umum, jika tekanan emosional yang dihasilkan tidak dikelola secara adaptif, kondisi ini dapat memengaruhi bagaimana individu merespons ketidaknyamanan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu respons perilaku yang diduga terkait dengan kondisi ini adalah *emotional eating* yang didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk mengadopsi pola makan sebagai respons terhadap emosi negatif, sehingga emosi tersebut mendorong konsumsi makanan berlebihan sebagai cara untuk melepaskan emosi (Van Strien et al., 1986). Fenomena ini banyak ditemukan pada populasi mahasiswa, khususnya pada fase akhir perkuliahan ketika tuntutan akademik dan beban psikologis meningkat. Studi literatur yang dilakukan oleh Alexatou (2025) menunjukkan bahwa *emotional eating* merupakan fenomena global dengan prevalensi yang relatif tinggi pada mahasiswa, dengan sekitar 44,9% individu dilaporkan menunjukkan kecenderungan perilaku tersebut.

Perilaku *emotional eating* memiliki berbagai dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologis individu. Dari sisi fisik, *emotional eating* dapat memicu peningkatan berat badan dan meningkatkan risiko gizi lebih. Dari sisi psikologis, perilaku ini dapat menimbulkan perasaan bersalah, ketergantungan pada *comfort food*, serta pola makan yang tidak teratur. McLaughlin (2014) menyatakan bahwa kebiasaan makan yang buruk berkontribusi pada penurunan kemampuan intelektual, masalah dalam proses metabolisme pencernaan, kualitas istirahat malam yang suboptimal, gangguan dimensi psikologis afektif, dan peningkatan risiko obesitas.

Emotional eating diduga berkaitan dengan ketidakmampuan individu dalam mengelola tekanan emosional secara adaptif, di mana kecemasan dipandang sebagai salah satu faktor psikologis yang berperan dalam memicu munculnya perilaku ini. Clark dan Beck (2012) mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi khawatir, takut, atau tegang terhadap peristiwa yang belum pasti terjadi. Mahasiswa tingkat akhir kerap mengalami kecemasan yang dipicu oleh ketidakpastian hasil skripsi, proses bimbingan yang panjang, tuntutan akademik yang tinggi, serta kekhawatiran terhadap masa depan setelah lulus.

Respon kecemasan dapat muncul dalam berbagai bentuk, meliputi respon fisik, kognitif, afektif, dan perilaku (Clark & Beck, 2012). Respon fisik ditandai dengan aktivasi

sistem fisiologis, seperti jantung berdebar, ketegangan otot, berkeringat berlebihan, gangguan pernapasan, serta rasa tidak nyaman pada saluran pencernaan. Respon kognitif muncul dalam bentuk pikiran negatif yang berulang, kekhawatiran berlebihan terhadap kemungkinan kegagalan, kesulitan berkonsentrasi, serta penilaian diri yang negatif. Respon perilaku tampak dalam bentuk kecenderungan menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan, penundaan pengerjaan tugas, menurunnya produktivitas, serta perilaku pelarian yang bersifat maladaptif, sementara itu respon afektif ditunjukkan melalui perasaan gelisah, tegang, mudah tersinggung, dan suasana hati yang tidak stabil (Clar & Beck, 2012).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan memiliki keterkaitan dengan perilaku *emotional eating*. Salsabiela dan Putra (2022) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi selama penyusunan skripsi memiliki risiko lebih besar untuk melakukan *emotional eating* sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif. Ketika kecemasan meningkat dan individu tidak memiliki strategi *coping* yang adaptif, aktivitas makan sering kali menjadi alternatif yang mudah diakses untuk memberikan kenyamanan sementara.

Di samping faktor kecemasan, kemampuan regulasi emosi yang merujuk pada kapasitas individu dalam mengendalikan emosinya juga dipandang memiliki kontribusi signifikan terhadap munculnya perilaku *emotional eating* di kalangan mahasiswa tahap akhir. Individu yang memiliki kompetensi regulasi emosi yang baik memiliki kecenderungan untuk menerapkan pendekatan yang lebih produktif saat berhadapan dengan tekanan psikologis, misalnya dengan melakukan pencarian dukungan dari lingkungan sosial atau mengekspresikan emosi melalui kegiatan yang memberikan kepuasan, sebaliknya individu dengan regulasi emosi yang suboptimal berisiko lebih besar mengalami kesulitan mengelola emosi negatif dan cenderung menggunakan makan sebagai cara untuk meredakan ketidaknyamanan emosional (Putri dkk., 2023).

Hubungan antara kecemasan, regulasi emosi, dan makan emosional juga didukung oleh hasil penelitian Fonseca dkk. (2023), yang mengungkapkan bahwa *emotional eating* dikaitkan dengan tingkat kecemasan yang tinggi dan kesulitan dalam regulasi emosi, namun penelitian sebelumnya umumnya masih berfokus pada pemeriksaan setiap faktor secara terpisah, oleh karena itu penelitian yang menggabungkan dua faktor psikologis ini dalam satu model penelitian, khususnya dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, relatif jarang dilakukan.

Metode

Desain Penelitian

Studi ini menerapkan metode kuantitatif melalui rancangan korelasional dengan mengikutsertakan dua variabel bebas berupa kecemasan dan regulasi emosi, serta satu variabel terikat yaitu *emotional eating*.

Populasi

Subjek penelitian ini mencakup mahasiswa pada tahap akhir studi di sebuah universitas negeri serta sebuah universitas swasta yang terletak di daerah Surabaya.

Subjek

Ukuran sampel minimum ditentukan menggunakan aplikasi G*Power 3.1. Metode pemilihan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Perhitungan menunjukkan bahwa jumlah responden minimum yang dibutuhkan adalah 88 orang, dalam penelitian ini data dikumpulkan dari 168 responden, tetapi setelah penyaringan data berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, 7 responden dieliminasi karena tidak memenuhi syarat, sehingga total responden yang dianalisis adalah 161 orang. Dari jumlah tersebut, 50 responden dialokasikan untuk pengujian alat ukur, sedangkan 111 responden sisanya digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Instrumen Penelitian

Alat ukur yang diterapkan mencakup Skala Kecemasan yang dikembangkan secara mandiri dengan merujuk pada aspek dan indikator yang diusulkan oleh Clark & Beck (2012), terdiri dari 35 item valid dengan koefisien Cronbach's alpha sebesar 0,941. Skala Regulasi Emosi disesuaikan dengan konteks penelitian ini berdasarkan Emotion Regulation Questionnaire karya Gross & John (2003), yang mencakup 16 item valid dengan koefisien Cronbach's alpha sebesar 0,883. Skala Emotional Eating dimodifikasi sesuai konteks penelitian dengan mengacu pada Dutch Eating Behaviour Questionnaire oleh Van Strien dkk. (1986), yang terdiri dari 22 item valid dengan koefisien Cronbach's alpha sebesar 0,924.

Teknik Analisis Data

Pengolahan data dalam penelitian ini melibatkan analisis regresi linier berganda.

Hasil

Data Demografis

Tabel 1 menunjukkan bahwa komposisi responden didominasi oleh jenis kelamin perempuan yang mencapai 78 individu (70,3%), sementara responden laki-laki berjumlah lebih sedikit yaitu 33 individu (29,7%), sehingga terdapat disparitas distribusi gender dalam sampel penelitian ini.

Tabel. 1 Data Demografis Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Perempuan	78	70,3%
Laki-Laki	33	29,7%
Total	111	100%

Berdasarkan informasi yang disajikan di Tabel 2, peserta dari universitas negeri lebih banyak daripada peserta dari universitas swasta. Komposisi responden menunjukkan bahwa 61 orang (55%) adalah mahasiswa dari universitas negeri, sedangkan 55 orang (45%) adalah mahasiswa dari universitas swasta.

Tabel. 2 Data Demografis Asal Universitas

Asal Universitas	Frekuensi	Presentase
Universitas Negeri	61	55%
Universitas Swasta	55	45%
Total	111	100%

Dari data yang tercantum dalam Tabel 3, terlihat bahwa terdapat empat aktivitas yang diminati dengan jumlah responden terbanyak yaitu menonton film atau serial sebanyak 34 responden (30,6%), mendengarkan saria sebanyak 22 responden (19,8%), memasak atau membuat kue sebanyak 20 responden (18%), serta berolahraga sebanyak 17 responden (15,3%).

Tabel 3. Data Demografis Aktivitas yang digemari

Aktivitas yang digemari	Frekuensi	Presentase
Menonton Film/Serial	34	30,6%
Mendengarkan Musik	22	19,8%
Memasak/membuat kue	20	18%
Berolahraga	17	15,3%
Bermain <i>game</i>	9	8,1%
Membaca	6	5,4%
Menyanyi	1	0,9%
Membaca Komik	1	0,9%
Menggambar	1	0,9%
Total	111	100%

Tabel 4 menunjukkan distribusi tempat tinggal responden, di mana proporsi terbesar adalah yang tinggal bersama orang tua berjumlah 63 orang atau setara dengan 56,8%, kemudian responden yang tinggal di rumah kos berjumlah 45 orang atau setara dengan 40,5%, dan ada 3 orang atau 2,7% yang tinggal mandiri.

Tabel 4. Data Demografis Tempat Tinggal

Tempat Tinggal	Frekuensi	Presentase
Tinggal sariabl orang tua	68	56,8%
Tinggal di kost	45	40,5%
Tinggal sendiri	3	2,7%
Total	111	100%

Uji Deskriptif

Analisis Deskriptif Skala Kecemasan

Klasifikasi responden berdasarkan skala pengukuran kecemasan menunjukkan distribusi data secara rinci, sebanyak 41 individu (36,8%) diklasifikasikan sebagai kategori kecemasan rendah, 33 individu (29,7%) berada dalam kategori sedang, 24 individu (21,6%) berada dalam kategori tinggi, 10 individu (9%) diidentifikasi dalam kategori sangat tinggi, dan 3 individu (2,7%) dikategorikan sebagai memiliki kecemasan sangat rendah.

Tabel 5. Analisis Deskriptif Skala Kecemasan

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$X \geq 134,70$	10	9%
Tinggi	$111,54 < X \leq 134,70$	24	21,6%
Sedang	$88,38 < X \leq 111,54$	33	29,7%
Rendah	$65,22 < X \leq 88,38$	41	36,9%
Sangat Rendah	$X < 65,22$	3	2,7%
Total		111	100%

Analisis Deskriptif Skala Regulasi Emosi

Kategorisasi responden berdasarkan skala pengukuran regulasi emosi menunjukkan sebaran data dengan rincian, sejumlah 41 individu (36,9%) tergolong dalam kategori sedang, 33 individu (29,7%) berada pada kategori tinggi, 21 individu (18,9%) masuk kategori rendah, 11 individu (9,9%) teridentifikasi dalam kategori sangat rendah, dan 5 individu (4,5%) dikategorikan memiliki regulasi emosi sangat tinggi.

Tabel 6. Analisis Deskriptif Skala Regulasi Emosi

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$X \geq 71,13$	5	4,5%
Tinggi	$60,52 < X \leq 71,13$	33	29,7%
Sedang	$49,92 < X \leq 60,52$	41	36,9%
Rendah	$39,31 < X \leq 49,92$	21	18,9%
Sangat Rendah	$X < 39,31$	11	9,9%
Total		111	100%

Analisis Deskriptif Skala Emotional Eating

Berdasarkan pengklasifikasian tingkat *emotional eating* dari hasil analisis data partisipan, distribusi responden memperlihatkan komposisi sebagai berikut, kategori *emotional eating* dengan intensitas sangat rendah mencakup 6 responden (5,4%), kategori rendah meliputi 30 responden (27%), kategori sedang terdiri dari 34 responden (30,6%), kategori tinggi ditemukan pada 36 responden (32,4%), serta kategori sangat tinggi diidentifikasi pada 5 responden (4,5%). Pola distribusi tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa yang berada pada tahap akhir perkuliahan cenderung memiliki tingkat *emotional eating* dalam kategori tinggi. Lihat tabel 7.

Tabel 7. Analisis Deskriptif Skala *Emotional Eating*

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$X \geq 79,49$	5	4,5%
Tinggi	$62,95 < X \leq 79,49$	36	32,4%
Sedang	$46,41 < X \leq 62,95$	34	30,6%
Rendah	$29,87 < X \leq 46,41$	30	27,0%
Sangat Rendah	$X < 29,87$	6	5,4%
Total		111	100%

*Uji Asumsi**Uji Normalitas*

Pengujian normalitas menggunakan Unstandardized Residual memperlihatkan nilai signifikansi sebesar $>0,073$, yang mengindikasikan bahwa distribusi data dalam studi ini memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogrov Smirnov			Keterangan
	Statistic	N	Sig.	
Kecemasan-Regulasi Emosi- <i>Emotional Eating</i>	0,081	111	0,073	Berdistribusi Normal

Uji Linieritas

Pengujian linearitas memperlihatkan bahwa hubungan variabel kecemasan terhadap *emotional eating* menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,153 ($>0,05$), sementara korelasi antara variabel regulasi emosi dengan *emotional eating* mencatatkan nilai signifikansi 0,288 ($>0,05$). Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kedua relasi variabel telah memenuhi prasyarat asumsi linearitas.

Tabel 9. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Deviation From Linearity	
	F	Sig
Kecemasan – <i>Emotional Eating</i>	1,327	0,153
Regulasi Emosi – <i>Emotional Eating</i>	1,163	0,288

Uji Multikolinieritas

Pengujian asumsi multikolinearitas memperlihatkan bahwa kedua variabel kecemasan dan regulasi emosi memperoleh nilai *Tolerance* 0,484 ($>0,10$) dan nilai VIF sebesar 2,065 (<10), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa model regresi dalam penelitian ini bebas dari masalah multikolinearitas antar variabel independen.

Tabel 10. Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
Kecemasan – Regulasi Emosi	0,484	2,065

Uji Heteroskedastisitas

Pengujian asumsi heteroskedastisitas memperlihatkan bahwa variabel kecemasan menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,073 ($>0,05$) dan variabel regulasi emosi sebesar 0,537 ($>0,05$), temuan ini mengindikasikan bahwa model regresi dalam penelitian ini terbebas dari permasalahan ketidakhomogenan varians.

Tabel 11. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Heteroskedastisitas	
	Sig.	Keterangan
Kecemasan	0,073	Signifikan
Regulasi Emosi	0,537	Signifikan

Uji Hipotesis

Uji Simultan

Pengujian secara simultan diperoleh koefisien F senilai 28,868 dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$). Temuan ini mengindikasikan adanya korelasi signifikan antara variabel kecemasan dan regulasi emosi secara bersamaan terhadap perilaku *emotional eating* di kalangan mahasiswa yang sedang menjalani tahap akhir studi.

Tabel 12. Hasil Uji Simultan

Variabel	F	Sig.
Kecemasan dan Regulasi Emosi dengan <i>Emotional Eating</i>	28,868	0,000

Uji Parsial

Hasil uji parsial menunjukkan bahwa kecemasan berhubungan positif dan signifikan dengan *emotional eating* ($t = 2,365$; $p = 0,010$), sedangkan regulasi emosi berhubungan negatif dan signifikan dengan *emotional eating* ($t = -3,067$; $p = 0,003$). Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kecemasan diikuti oleh peningkatan kecenderungan *emotional eating*, sementara regulasi emosi yang lebih baik berkaitan dengan penurunan kecenderungan tersebut pada mahasiswa tingkat akhir.

Tabel 13. Hasil Uji Parsial

Variabel	t	Sig.	Keterangan
Kecemasan dengan <i>Emotional Eating</i>	2,365	0,010	Signifikan
Regulasi Emosi dengan <i>Emotional Eating</i>	-3,067	0,003	Signifikan

Koefisien Determinasi

Berdasarkan pengujian, diperoleh koefisien R senilai 0,590 dan nilai *R Square* sebesar 0,348. Temuan ini mengindikasikan bahwa variabel Kecemasan (X_1) dan Regulasi Emosi (X_2) berkontribusi sebesar 0,348 atau 34,8% terhadap variabel *Emotional Eating* (Y), sedangkan sisanya yakni 0,652 atau ekuivalen dengan 65,2% dijelaskan oleh variabel-variabel lain di luar cakupan penelitian ini.

Tabel 14. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Variabel	R	R Squared
Kecemasan dan Regulasi Emosi dengan <i>Emotional Eating</i>	0,590	0,348

Persamaan Regresi

Model persamaan regresi yang terbentuk adalah $Y = 63,471 + 0,207 (X_1) - 0,534 (X_2)$, dengan nilai konstanta 63,471, koefisien X_1 sebesar 0,207, dan koefisien X_2 sebesar -0,534. Nilai konstanta 63,471 mengimplikasikan bahwa ketika variabel kecemasan dan regulasi emosi bernilai nol, maka skor *emotional eating* akan berada pada angka 63,471. Koefisien regresi variabel kecemasan sebesar 0,207 memperlihatkan hubungan positif dengan *emotional eating*, yang berarti bahwa kenaikan satu unit skor kecemasan akan berkontribusi pada peningkatan skor *emotional eating* sebesar 0,207. Di sisi lain, nilai koefisien regresi pada variabel regulasi emosi sebesar -0,534 memperlihatkan adanya hubungan negatif terhadap *emotional eating*, yang berarti bahwa setiap penambahan satu unit regulasi emosi akan mengakibatkan reduksi skor *emotional eating* sebesar 0,534.

Tabel 15. Persamaan Regresi

Variabel	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	63,471	16,246		3,907	0,000
Kecemasan	0,207	0,079	0,294	2,635	0,010
Regulasi Emosi	-0,534	0,174	-0,342	-3,067	0,003

Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menelaah hubungan antara kecemasan dan regulasi emosi dengan perilaku *emotional eating* di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Profil responden pada penelitian ini didominasi oleh mahasiswa berjenis kelamin perempuan, temuan tersebut konsisten dengan studi-studi sebelumnya yang memperlihatkan bahwa kecenderungan *emotional eating* lebih tinggi terjadi pada populasi perempuan jika dibandingkan dengan laki-laki (Gusni dkk., 2022; Abadi dkk., 2025). Perbedaan prevalensi tersebut diasumsikan berkaitan erat dengan mekanisme strategi *coping* yang digunakan, mengingat perempuan memiliki tendensi untuk mengadopsi *emotion-focused coping* ketika berhadapan dengan situasi tekanan emosional (Putri, 2015).

Partisipan dalam studi ini memiliki latar belakang yang beragam, dengan mayoritas tinggal bersama orang tua. Kondisi tempat tinggal berpotensi memengaruhi pengalaman emosional dan pola perilaku mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang tinggal bersama orang tua umumnya memiliki akses dukungan sosial yang lebih baik, yang dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap tekanan akademik dan emosional selama proses penyusunan skripsi (Lestari & Wulandari, 2021). Dukungan emosional dari keluarga dapat membantu mahasiswa mengelola kecemasan secara lebih adaptif, sehingga mengurangi kecenderungan menggunakan *emotional eating* sebagai mekanisme *coping*, sebaliknya mahasiswa yang tinggal di kost atau tinggal sendiri memiliki kontrol yang lebih bebas terhadap pola makan dan waktu makan, sehingga dalam kondisi cemas atau kelelahan emosional, perilaku *emotional eating* lebih mudah muncul.

Seluruh responden melaporkan memiliki aktivitas atau hobi dengan variasi yang beragam. Aktivitas yang paling banyak diminati meliputi menonton film atau serial, mendengarkan musik, memasak, dan berolahraga. Aktivitas-aktivitas tersebut berpotensi berfungsi sebagai strategi regulasi emosi yang adaptif. Menonton film atau serial dapat menjadi bentuk *attentional deployment* yang membantu individu mengalihkan perhatian dari tekanan akademik, sekaligus meningkatkan suasana hati, sementara itu aktivitas fisik seperti olahraga telah terbukti dapat meningkatkan produksi neurotransmitter yang berperan dalam perbaikan mood dan penurunan kecemasan (Mikkelsen dkk., 2017). Dengan adanya strategi regulasi emosi alternatif, ketergantungan terhadap *emotional eating* sebagai cara utama mengelola emosi negatif dapat diminimalkan.

Temuan deskriptif memperlihatkan bahwa tendensi *emotional eating* pada mahasiswa yang berada di tahap akhir perkuliahan menunjukkan variasi yang cukup tinggi, di mana mayoritas partisipan tergolong dalam kategori sedang sampai tinggi. Pada variabel kecemasan, meskipun mayoritas responden berada pada tingkat rendah hingga sedang, tetap terdapat proporsi responden dengan tingkat kecemasan tinggi, yang menunjukkan bahwa kecemasan masih menjadi respons psikologis yang relevan pada sebagian mahasiswa tingkat akhir, sementara itu regulasi emosi responden umumnya berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang menggambarkan adanya kemampuan pengelolaan emosi yang cukup baik, meskipun belum dimiliki secara optimal oleh seluruh responden.

Berdasarkan uji asumsi yang telah dilaksanakan, seluruh prasyarat untuk mengimplementasikan analisis regresi linier berganda telah dipenuhi oleh data riset. Hasil analisis regresi berganda memperlihatkan bahwa variabel kecemasan dan regulasi emosi memiliki korelasi secara simultan terhadap *emotional eating*. Temuan tersebut mengonfirmasi bahwa *emotional eating* dipicu oleh kondisi emosi negatif serta kapasitas individu dalam mengendalikan emosinya. Secara parsial, kecemasan menunjukkan relasi positif dengan *emotional eating*, yang mengindikasikan bahwa eskalasi level kecemasan akan disertai oleh penambahan tendensi untuk mengonsumsi makanan sebagai reaksi terhadap emosi negatif. Temuan ini konsisten dengan studi terdahulu yang mengidentifikasi kecemasan sebagai faktor psikologis yang berperan terhadap kemunculan perilaku *emotional eating* di kalangan mahasiswa (Fayasari & Lestari, 2022; Ningtyas & Isaura, 2024).

Sementara itu, regulasi emosi menunjukkan hubungan negatif dengan *emotional eating*. Individu dengan kapasitas regulasi emosi yang optimal cenderung mampu mengelola emosi negatif secara lebih adaptif, sehingga mencegah makan menjadi sarana pelepasan emosi. Hasil tersebut selaras dengan riset yang memperlihatkan bahwa ketidakmampuan dalam meregulasi emosi meningkatkan probabilitas terjadinya *emotional eating* (Yang dkk., 2023; Zhou dkk., 2025). Koefisien determinasi menunjukkan bahwa kecemasan dan regulasi emosi menjelaskan sebagian faktor psikologis yang melatarbelakangi munculnya *emotional eating*, terdapat faktor lain seperti stres akademik, depresi, pola makan, dan lingkungan sosial juga berperan. Oleh karena itu, program

intervensi yang berorientasi pada manajemen kecemasan dan peningkatan kapasitas regulasi emosi berpotensi menjadi strategi penting dalam mengurangi kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa di tahun-tahun terakhir kuliah.

Kesimpulan

Hasil riset memperlihatkan kesimpulan bahwa variabel kecemasan dan regulasi emosi secara bersamaan berkorelasi dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tahap akhir. Secara parsial, kecemasan memiliki asosiasi positif dengan *emotional eating*, hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi derajat kecemasan yang dialami, maka semakin besar pula kecenderungan individu menggunakan *emotional eating* sebagai mekanisme untuk menangani emosi negatif. Sebaliknya, regulasi emosi menunjukkan relasi negatif yang signifikan dengan *emotional eating*, yang mengimplikasikan bahwa kapasitas meregulasi emosi secara adaptif memegang fungsi krusial dalam mengurangi tendensi perilaku *emotional eating*.

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa tingkat akhir disarankan untuk mengelola kecemasan selama proses penyusunan skripsi agar tidak berkembang menjadi tekanan emosional yang berlebihan, upaya yang dapat dilakukan antara lain melalui penerapan manajemen waktu yang efektif, pembagian target pengerjaan skripsi secara bertahap, penghindaran perilaku penundaan, serta penerapan teknik relaksasi sederhana, selain itu pemanfaatan dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun dosen pembimbing juga penting untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan. Mahasiswa juga disarankan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi melalui *cognitive reappraisal* yakni mengubah pola pikir pada situasi yang emosional, pengenalan emosi secara lebih baik, serta penyaluran emosi melalui aktivitas positif seperti olahraga, hiburan, atau hobi yang diminati, sehingga keseimbangan psikologis tetap terjaga.

Untuk peneliti selanjutnya, direkomendasikan untuk mengembangkan cakupan variabel riset dengan menginkorporasikan faktor psikologis dan faktor eksternal lainnya yang potensial memiliki asosiasi dengan *emotional eating*, serta menggunakan karakteristik sampel yang lebih heterogen, lebih lanjut penerapan desain *longitudinal* atau pendekatan metode campuran diharapkan dapat menghasilkan pemahaman yang lebih holistik tentang dinamika *emotional eating* dan transformasi perilaku mahasiswa tingkat akhir dari waktu ke waktu.

Referensi

1. Abadi, A. R., Septianingtyas, & Aini, D. K. (2025). Stres akademik sebagai pemicu *emotional eating* pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 8(1), 43–55. <https://doi.org/10.30649/jpp.v8i1.135>
2. Ackermans, M., Jonker, N., & de Jong, P. (2024). Adaptive and maladaptive emotion regulation skills are associated with food intake following a hunger-induced increase in negative emotions. *Appetite*, 193, 107148. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.107148>

3. Agustina, R. (2024). Hubungan stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa tingkat akhir. *Observasi: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 2(4), 68–80.
4. Alexatou, O., Papadopoulou, S. K., Mentzelou, M., Deligiannidou, G.-E., Dakanalis, A., & Giaginis, C. (2025). Exploring the impact of emotional eating among university students: A literature review. *Medical Sciences*, 13(2), Article 56. <https://doi.org/10.3390/medsci13020056>
5. Bennett, J., Greene, G., & Barcott, D. S. (2012). Perceptions of emotional eating behavior: A qualitative study of college students. *Appetite*, 58(1), 187–192. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.10.009>
6. Cecchetti, C., Aiello, M., Gentili, C., Ionta, S., & Osimo, S. A. (2021). Increased emotional eating during COVID-19 associated with lockdown, psychological and social distress. *Appetite*, 160, 105122. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105122>
7. Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). *The anxiety and worry workbook: The cognitive behavioral solution*. Guilford Press.
8. Fayasari, A., & Lestari, P. W. (2022). Stres dan depresi berkaitan dengan emotional eating dan mindful eating pada mahasiswa saat pandemi COVID-19. *Aceh Nutrition Journal*, 7(2), 127–135.
9. Fonseca, N. K. O. da Costa, M. A., Gosmann, N. P., Dalle Molle, R., Gonçalves, F. G., Silva, A. C., Rodrigues, Y., Silveira, P. P., & Manfro, G. G. (2023). Emotional eating in women with generalized anxiety disorder. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 45, e20210399. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0399>
10. Gavin, M. L. (2014). Emotional eating. Nemours Foundation. <https://kidshealth.org/en/teens/emotional-eating.html>
11. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
12. Gryzela, E., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara stres dengan emotional eating pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 18–26. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24328>
13. Gusni, E., Susmiati, S., & Maisa, E. A. (2022). Stres dan emotional eating pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan. *Jurnal LINK*, 18(2), 155–161. <https://doi.org/10.31983/link.v18i2.9186>
14. Haryati, O., Hidayah, L. N., Nurhalimah, N., Mulyanti, Y., & Rakhmawati, I. (2025). Determinant factors that influence emotional eating behavior in Generation Z. *Healthcare in Low-Resource Settings*. Advance online publication. <https://doi.org/10.4081/hls.2025.13121>
15. Hasniar, A. R., Nurrahmah, N., Nurhikmah, N., & Saudi, A. N. A. (2022). Uji validitas konstruk Emotion Regulation Questionnaire versi Bahasa Indonesia menggunakan confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160. <https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>
16. Kontinen, H., van Strien, T., Männistö, S., Jousilahti, P., & Haukkala, A. (2019). Depression, emotional eating and long-term weight changes: A population-based prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16, Article 28. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0791-8>

17. McLaughlin, A. (2014). Short-term effects of unhealthy eating habits. *National Eating Disorders Association*. <https://www.nationaleatingdisorders.org/>
18. Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48–56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
19. Ningtyas, N. S. A., & Isaura, E. R. (2024). Emotional eating and psychological distress: Unveiling the hidden struggles of international students in Surabaya. *Amerta Nutrition*, 8(4), 582–592. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i4.2024.582-592>
20. Nugraha, A. D. (2020). Memahami kecemasan: Perspektif psikologi Islam. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
21. Ozier, A. D., Kendrick, O. W., Knol, L. L., Leeper, J. D., Perko, M., & Burnham, J. (2007). The Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress (EADES) questionnaire: Development and validation. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(4), 619–628. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2007.01.004>
22. Putri, H. R. (2015). *Perbedaan tingkat emotional eating antara laki-laki dan perempuan pada emerging adults di Jakarta* (Undergraduate thesis). Universitas Bina Nusantara.
23. Putri, C. N. R., & Mandagi, A. M. (2025). Literature review: The relationship between stress and emotional eating among university students in Indonesia. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 7(2), 126–134. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v7i2.228>
24. Putri, M. N. H., Sadijah, N. A., & Mustika, H. (2025). Makan karena emosi: Peran regulasi emosi dalam perilaku emotional eating. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 3(2), 176–183. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v3i02.2217>
25. Rachmah, F. Y., & Priyanti, D. (2019). Gambaran emotional eating pada mahasiswa pengguna aplikasi GoFood di Jakarta. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 104–118.
26. Ramadhani, I. R., & Mastuti, E. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 686–692. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.2022>
27. Ramadhani, S. P., Pratikto, H., & Suhadianto. (2025). Stres akademik dan emotional eating pada mahasiswa. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(1), 253–261.
28. Saifudin, W. P., Efendy, M., & Pratikto, H. (2025). Analisis faktor stres akademik dan kecerdasan emosi terhadap emotional eating pada mahasiswa perempuan. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(2), 117–126.
29. Salsabiela, A. S., & Putra, W. K. Y. (2022). Emotional eating among final-year undergraduate female students of the Faculty of Public Health, Universitas Indonesia during the COVID-19 pandemic. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition*, 2(2). <https://doi.org/10.7454/ijphn.v2i2.5790>
30. Sevila, P. R., Pratikto, H., & Suhadianto. (2025). Stres akademik dan emotional eating pada mahasiswa. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(1), 253–261.
31. Siroj, R. A., Afgani, W., Fatimah, Septaria, D., & Salsabila, G. Z. (2024). Metode penelitian kuantitatif: Pendekatan ilmiah untuk analisis data. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(3), 11279–11287.
32. Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

33. Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. (2020). Apakah perilaku dan asupan makan berlebih berkaitan dengan stres pada mahasiswa gizi yang menyusun skripsi? *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 38–44.
34. Tanjungsari, D., Afiati, E., & Prabowo, A. S. (2024). Stres akademik mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi (Studi kasus pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa). *JKIP: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 5(3), 737–741.
35. van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295–315.
36. Wijayanti, R. Y., & Fathiyah, K. N. (2024). Pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku emotional eating pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. *Acta Psychologia*, 5(2), 100–112. <https://doi.org/10.21831/ap.v5i2.72049>
37. Zhou, R., Zhang, L., Liu, Z., & Cao, B. (2025). Emotion regulation difficulties and disordered eating in adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of Eating Disorders*, 13(1), Article 119. <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01197-y>

Emotional Eating pada Mahasiswa Tingkat Akhir : Bagaimana Peran Kecemasan dan Regulasi Emosi?

ORIGINALITY REPORT

6%

SIMILARITY INDEX

4%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

7%

★ eprints.uny.ac.id

Internet Source

Exclude quotes Off

Exclude bibliography Off

Exclude matches < 2%

Emotional Eating pada Mahasiswa Tingkat Akhir : Bagaimana Peran Kecemasan dan Regulasi Emosi?

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14