TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN: 2810-0395
e-ISSN: 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v6i1.8362

# HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

## Relationship between Academic Stress and Emotional Eating among Students Working on Their Theses

**Afcia Ningsih & Mardianto**
Universitas Negeri Padang
afcianingsih2204@gmail.com

**Article Info:**

| Submitted: | Revised: | Accepted: | Published: |
|---|---|---|---|
| Nov 7, 2025 | Nov 29, 2025 | Dec 11, 2025 | Dec 16, 2025 |

**Abstract**

Academic stress experienced by students during the thesis-writing stage often affects their psychological condition and everyday behavior, including a tendency toward emotional eating. This study aimed to examine the relationship between academic stress and emotional eating among students who are working on their thesis. The research employed a quantitative correlational approach with cluster sampling involving 152 students of Universitas Negeri Padang who were in the process of writing their thesis. Data were collected using an academic stress scale and an emotional eating scale, and were analyzed using the Pearson Product–Moment correlation test. The results showed a significant positive relationship between academic stress and emotional eating ($r = 0.534$; $p = 0.000$), indicating that the higher the level of academic stress, the higher the tendency toward emotional eating among students, and vice versa. These findings underscore the importance of addressing academic stress management in order to


Tsaqofah journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

prevent emotional eating behavior that may negatively affect students' well-being during the thesis-writing process.

**Keywords:** Emotional Eating; Academic Stress; University Students; Thesis; Eating Behavior

**Abstrak:** Stres akademik yang dialami mahasiswa pada tahap penyusunan skripsi kerap memengaruhi kondisi psikologis dan perilaku sehari-hari, termasuk kecenderungan *emotional eating*. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara stres akademik dan *emotional eating* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik *cluster sampling* terhadap 152 mahasiswa Universitas Negeri Padang yang sedang menyusun skripsi. Data dikumpulkan menggunakan skala stres akademik dan skala *emotional eating*, kemudian dianalisis dengan uji korelasi *Pearson Product-Moment*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan *emotional eating* (r = 0,534; p = 0,000), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin tinggi pula kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa, dan sebaliknya. Temuan ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap pengelolaan stres akademik dalam rangka mencegah perilaku makan emosional yang berpotensi berdampak negatif pada kesejahteraan mahasiswa selama proses penyusunan skripsi.

**Kata Kunci**: *Emotional Eating*; Stres Akademik; Mahasiswa; Skripsi; Perilaku Makan

## PENDAHULUAN

Memilih dan mengonsumsi makanan merupakan pilihan bagi setiap orang. Dalam menjalani kehidupan sehari-hari, manusia tidak akan terlepas dari beberapa preferensi makanan yang tidak menyehatkan seperti makanan cepat saji (*junk food*) dan makanan yang terdapat kandungan gula atau lemak yang berlebihan. Beberapa jenis penyakit dari dampak buruk yang disumbangkan dari perilaku makan yang yang tidak sehat tersebut seperti diabetes, *overweight* dan obesitas (Fathanah & Hasanah, 2021). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk Indonesia yang mengalami obesitas pada usia dewasa >18 tahun meningkat dari 21,8% pada tahun 2018 menjadi 23,4 % pada tahun 2023 (Riskesdas, 2025).

Dalam konteks psikologis dan perilaku obesitas sering kali tidak hanya disebabkan oleh faktor fisiologis atau genetik, tetapi juga oleh pola perilaku makan (*eating behavior*). Perilaku makan atau *eating behavior* merujuk pada pola, kebiasaan, keputusan, dan respons seseorang terhadap makanan termasuk apa yang dimakan, kapan, bagaimana, berapa banyak, serta mengapa seseorang memilih atau mengonsumsi makanan tersebut (Nurdiani et al., 2023). Perilaku makan tidak hanya mencakup elemen-elemen yang berhubungan dengan

kuantitas seperti frekuensi dan porsi makan seseorang, tetapi juga alasan memilih makanan, alasan mengonsumsi makanan, dan alasan berhenti makan sebagai bagian dari perilaku makan (Elsner, 2002).

Strien et al. (1986) menyebutkan bahwa perilaku makan terdiri dari tiga teori, pertama *restrained eating* menunjukkan kondisi seseorang yang melakukan pengendalian terhadap makan yang dikonsumsi yang bertujuan untuk membatasi asupan makanan dengan sengaja untuk mencegah penambahan berat badan atau menurunkan berat badan. Kedua, *external eating* merujuk pada keinginan untuk makan dipicu oleh penglihatan, penciuman atau rasa makanan terlepas merasa lapar atau kenyang secara psikologis. Dan ketiga, *emotional eating* merujuk pada individu menggunakan makanan untuk mengatasi emosi negatif daripada untuk memuaskan rasa lapar.

Perilaku makan *emotional eating* biasanya terjadi ketika individu berupaya mengendalikan emosi dimana pelarian masa sulit individu mengarah pada makanan. *Emotional eating* dilihat sebagai mekanisme koping yang maladaptif yaitu strategi pelampiasan emosi yang tidak sehat. Dimana mengurangi ketidaknyamanan emosional sementara, tapi tidak menyelesaikan akar penyebab stres atau emosi (Pertiwi & Ulandari, 2023). Ketika seseorang merasa marah atau frustrasi makan menjadi cara untuk mengurangi ketegangan ketika merasa cemas makan berfungsi menenangkan diri, sedangkan saat sedih atau kesepian makanan dapat memberikan rasa nyaman sementara (Shofi et al., 2024). Mekanisme ini bisa menjelaskan mengapa *emotional eating* sering terjadi pada individu yang sedang berada dalam tekanan emosional tinggi, termasuk pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Salah satu ujian yang dihadapi sebagai seorang mahasiswa tingkat akhir ialah skripsi. Mahasiswa yang tengah menulis skripsi menghadapi tuntutan akademik yang tinggi dimana rentan mengalami stres yang berhubungan dengan perilaku makan tidak sehat yang berpotensi memicu terjadinya *emotional eating* (Rohmah, 2022). Salah satu stres yang dapat dialami mahasiswa imbas dari perasaan tertekan dan terbebani atas tuntutan-tuntutan dalam dunia perkuliahan adalah stres akademik.

Stres akademik sendiri didefinisikan sebagai stres yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan yang terjadi dalam masa pendidikan dimana disebabkan oleh tuntutan yang muncul saat peserta didik berada dalam masa pendidikan dan terjadi apabila peserta didik tersebut mengalami ketegangan emosi saat peserta tersebut gagal mengatasi tuntutan akademiknya (Putri et al., 2018). Mahasiswa yang mengalami stres akademik dilaporkan

mengalami penurunan kemampuan akademik yang kemudian akan berpengaruh pada indeks prestasi mereka, selain itu dampak buruk stres akademik juga akan mengakibatkan mahasiswa menjadi sulit untuk berkonsentrasi, gangguan memori, dan penyelesaian masalah akademik (Ambarwati et al., 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Jannah dan Santoso. (2021) menunjukkan bahwa stres merupakan salah satu perubahan psikologis yang dapat memengaruhi perubahan perilaku makan pada mahasiswa tingkat akhir.

Dalam wawancara yang dilakukan terhadap lima orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang, menunjukkan adanya peningkatan perilaku makan yang dipicu oleh tekanan akademik yang dirasakan selama proses penyusunan skripsi. Salah satu mahasiswa menyatakan bahwa ketika merasa buntu saat mengerjakan skripsi, ia menunda pengerjaan skripsi dan justru mengalihkan diri dengan ngemil makanan ringan seperti gorengan. Mahasiswa kedua yang diwawancarai mengungkap bahwa ketika tenggat waktu revisi mendekat, ia sering merasa panik dan cemas sehingga mencari makanan manis seperti coklat atau minuman manis untuk meredakan ketegangan. Mahasiswa ketiga menyatakan bahwa ia terbiasa makan sambil mengerjakan skripsi dan ketika merasa tertekan oleh revisi atau bimbingan, ia akan langsung mencari makanan favorit untuk meningkatkan *mood*. Sama dengan yang dilakukan mahasiswa keempat ia berkeinginan untuk terus makan ketika mengerjakan skripsi meskipun sebelumnya ia sudah makan. Sementara itu mahasiswa kelima mengaku stres yang dihadapi juga berasal dari keluarga yang terus menanyakan perkembangan skripsi.

Dari wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat kecenderungan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dimana makanan dijadikan sebagai sarana pelampiasan untuk mengurangi tekanan emosional akibat stres akademik. Mereka cenderung makan lebih sering dari biasanya, terutama ketika merasa stres, cemas menghadapi bimbingan atau tertekan dengan *deadline*. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari kesimpulan penelitian yang dilakukan Syarofi dan Muniroh (2020) pada mahasiswa tingkat akhir prodi gizi Fakultas Kesehatan Universitas Airlangga sangat setuju makan merupakan bentuk perilaku untuk menghindari penyelesaian masalah yang sedang dihadapi. Dimana semakin berat stress yang dialami oleh mahasiswa yang menyusun skripsi, maka semakin cenderung mengalami perilaku makan yang berlebih atau *emotional eating*.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa lebih memilih makanan ringan seperti cokelat, gorengan, makanan cepat saji atau minuman manis sebagai

bentuk "hadiah" untuk diri sendiri setelah bekerja keras atau merasa tertekan. Sesuai dengan penelitian oleh Rachma et al. (2024) dimana responden juga mengatakan bahwa ketika mengalami *emotional eating* lebih menyukai makanan yang manis dan gurih seperti coklat, makanan ringan dan es krim. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan Evers et al. (2018) dimana makanan yang dikonsumsi dalam situasi seperti ini umumnya adalah makanan tinggi gula, garam, dan lemak karena dapat memberikan sensasi nyaman sesaat melalui peningkatan hormon dopamin dan serotonin yang menimbulkan rasa senang sementara. Hal ini menunjukkan adanya hubungan erat antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Pada penelitian Zulkarnain dan Muniroh (2023) tingkat stress akademik yang dialami oleh mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir berpengaruh terhadap kondisi psikologis yang akan berdampak pada terjadinya *emotional eating*. Dimana seseorang akan makan berlebih tanpa memperhatikan rasa lapar dan lebih mementingkan ketenangan jiwanya (Rohmah, 2022). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Gryzela dan Ariana (2021) mengenai hubungan antara stres dengan *emotional eating* dengan 198 partisipan mahasiswa perempuan berusia 21-22 Tahun yang sedang mengerjakan skripsi, menemukan sebagian besar partisipan mengalami *emotional eating* kategori sedang yaitu sebanyak 75 orang (37,88%), 49 orang (24,75%) mengalami *emotional eating* kategori rendah, 48 orang (24,24%) mengalami *emotional eating* kategori tinggi, dan 12 orang (6,06%) mengalami *emotional eating* kategori sangat tinggi. Hal ini didukung dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Trimawati dan Wakhid (2018) bahwa dari 366 responden yang merupakan mahasiswa dengan rentang usia 18 – 30 Tahun, 85% diantaranya memiliki tingkat *emotional eating* yang tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rahmah dan Priyanti, (2019) diketahui 85.5% atau sebanyak 313 mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki *emotional eating* dengan kategori tinggi, dan 14.5 % atau sebanyak 53 mahasiswa dengan kategori rendah.

Perubahan perilaku makan tidak sehat berupa *emotional eating* yang dilakukan oleh mahasiswa ketika mengerjakan skripsi tersebut dapat berdampak serius bagi kesehatan. Menurut McLaughlin (2014) dampak serius yang dirasakan adalah berupa fungsi otak yang menurun, kemampuan aktifitas berkurang, resistensi insulin, kualitas tidur yang memburuk serta masalah suasana hati dan obesitas. Penelitian terdahulu menemukan adanya korelasi antara *emotional eating* dengan masalah kesehatan seperti tingkat indeks massa tubuh yang tinggi (Péneau et al., 2013) dan kenaikan berat badan jangka panjang (Sung et al., 2009). Hal ini juga didukung pada penelitian Zulkarnain dan Muniroh (2023) pada 154 mahasiswa

tingkat akhir yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengalami perilaku *emotional eating* memiliki status gizi gemuk sebesar 16,1% dan obesitas sebesar 32,3%.

Yilmazturk dkk. (2022) melakukan penelitian untuk mengidentifikasi hubungan antara stres dan *emotional eating* dengan *emotion-focused coping* sebagai mediator pada 711 mahasiswa di Turki. Dari penelitian tersebut, terbukti bahwa *emotional eating* berkorelasi secara positif dengan stres baik pada responden laki-laki maupun perempuan. Mahasiswa yang memiliki tingkat stres lebih tinggi mempunyai skor yang lebih tinggi untuk mengalami *emotional eating* dan makan tidak terkontrol (Rohmah, 2022). Sesuai dengan hasil penelitian Siadari dan Simarmata (2023) pada 258 mahasiswi yang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan angkatan 2019 bahwa terdapat pengaruh positif stres akademik terhadap *emotional eating*, dimana nilai koefisien yang positif pada penelitian ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, maka semakin tinggi pula tingkat *emotional eating*. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak memiliki strategi koping yang adaptif cenderung melampiaskan stresnya melalui perilaku makan yang tidak sehat dan ketika stres tidak dikelola dengan baik, mahasiswa cenderung mengalihkannya melalui konsumsi makanan yang memberikan rasa nyaman secara instan namun tidak menyelesaikan akar penyebab emosinya. Perilaku ini mungkin tampak sepele, namun jika terjadi secara terus-menerus, dapat menimbulkan dampak negatif yang serius terhadap kesehatan fisik maupun psikologis jangka panjang.

Penjelasan yang telah diuraikan sebelumnya membuat peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan stress akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara variabel stres akademik dan emotional eating pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Desain korelasional digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan serta arah hubungan antara kedua variabel tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang diteliti. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang yang sedang mengerjakan skripsi. Pemilihan subjek didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa pada fase penyusunan skripsi menghadapi tuntutan

akademik yang tinggi sehingga rentan mengalami stres akademik yang berpotensi memengaruhi perilaku makan. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi mahasiswa aktif yang sedang menyusun skripsi dan bersedia menjadi responden, sedangkan mahasiswa yang tidak sedang berada pada tahap penyusunan skripsi tidak diikutsertakan dalam penelitian.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah stres akademik, sedangkan variabel dependen adalah emotional eating. Stres akademik didefinisikan sebagai kondisi tekanan psikologis yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik, seperti beban tugas, tenggat waktu, revisi skripsi, serta tekanan dari dosen pembimbing maupun lingkungan sosial. Emotional eating didefinisikan sebagai perilaku makan yang dipicu oleh kondisi emosional negatif seperti stres, cemas, frustrasi, atau sedih, bukan karena rasa lapar fisiologis. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner. Instrumen stres akademik digunakan untuk mengukur tingkat stres yang dialami mahasiswa selama proses penyusunan skripsi, sedangkan instrumen emotional eating digunakan untuk mengukur kecenderungan perilaku makan yang dipengaruhi oleh emosi. Kuesioner disusun dalam bentuk skala Likert dengan beberapa alternatif jawaban yang mencerminkan tingkat persetujuan responden terhadap pernyataan yang diberikan. Sebelum digunakan, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa alat ukur tersebut layak digunakan dalam penelitian.

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden secara langsung maupun melalui media daring. Responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta dijamin kerahasiaan identitas dan jawaban yang diberikan. Partisipasi responden bersifat sukarela dan data yang diperoleh digunakan semata-mata untuk kepentingan penelitian. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis statistik. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta tingkat stres akademik dan emotional eating yang dialami mahasiswa. Selanjutnya, analisis inferensial dilakukan untuk menguji hubungan antara stres akademik dan emotional eating menggunakan uji korelasi. Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik untuk memperoleh hasil yang akurat dan objektif. Melalui metode penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang jelas mengenai hubungan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, sehingga hasil penelitian dapat memberikan kontribusi teoretis maupun praktis dalam upaya memahami dampak psikologis stres akademik terhadap perilaku makan mahasiswa.

## HASIL

### 1. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data merupakan proses menganalisis dan menyajikan secara terperinci hasil pengukuran melalui instrumen penelitian. Deskripsi data dalam penelitian ini terdiri atas dua yaitu data empiris dan data hipotetik yang diperoleh melalui kedua skala penelitian yaitu *emotional eating* (Y) dan stres akademik (X). Selain itu tergambar juga deskripsi data penelitian melalui nilai *maximum, minimum, mean,* dan *standard deviation*.

**Tabel 1. Deskripsi Data *Emotional Eating* dan Stres Akademik**

| Variabel | Skor Hipotetik | | | | Skor Empirik | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Min | Max | Mean | SD | Min | Max | Mean | SD |
| *Emotional Eating* | 13 | 65 | 39 | 8,67 | 13 | 65 | 40,56 | 12,107 |
| Stres Akademik | 90 | 18 | 54 | 12 | 41 | 85 | 68,06 | 9,484 |

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa nilai *mean* empirik dari skala *emotional eating* adalah 40,56 dan *mean* hipotetiknya sebesar 39. Sedangkan, pada skala stres akademik memiliki *mean* empirik yaitu 68,06 dan *mean* hipotetiknya yaitu 54. Skor *mean* empirik kedua skala melewati skor hipotetiknya, yang bermakna bahwa responden pada penelitian ini memiliki *emotional eating* dan stres akademik yang melebihi perkiraan *mean* yang ditentukan alat ukur.

a. *Emotional Eating*

Interpretasi data penelitian terhadap hasil empiris dan hipotetik yang diperoleh dari skala *emotional eating*, diketahui bahwa skor empiris *emotional eating* yaitu 40,56 dan hipotetiknya sebesar 39, hal ini menunjukan bahwa skor *mean* empirik pada penelitian ini lebih tinggi dibanding dengan skor *mean* hipotetik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *emotional eating* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UNP dalam penelitian ini tergolong tinggi daripada dugan penelitian.

Skala *Emotional Eating* memiliki jawaban dengan skala Likert yang memiliki lima opsi jawaban, SL (selalu), SR (sering), KK (kadang-kadang), JR (jarang), dan TP (tidak pernah) dengan aitem berjumlah 13 butir. Skor 5 merupakan nilai tertinggi dan nilai terendahnya adalah 1, sehingga skor terkecilnya adalah 13x1=13 dan skor terbesarnya adalah 13x5=65, dengan luas sebarannya adalah 65-13=52. Dari hasil tersebut, dapat ditemukan nilai standar

deviasi sebesar 52/6= 8,67. Nilai rata-rata hipotetik Skala *Emotional Eating* sebesar (13+65)/2=39.

**Tabel 2. Kategorisasi *Emotional Eating***

| Kategorisasi | Skor | F | Persentase |
|---|---|---|---|
| Sangat Rendah | X ≤ 26 | 14 | 9.2 % |
| Rendah | 26 < X ≤ 34 | 32 | 21.1 % |
| **Sedang** | **35 < X ≤ 42** | **48** | **31,6 %** |
| Tinggi | 43 < X ≤ 52 | 26 | 17.1 % |
| Sangat Tinggi | 52 < X | 32 | 21.1 % |
| **Total** | | | **100%** |

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa secara keseluruhan responden pada penelitian ini memiliki tingkat *emotional eating* pada kategori sedang, dengan jumlah 48 orang (31.6%). Selanjutnya, sebanyak 14 orang (9.2%) berada pada kategori sangat rendah, 32 orang (21.1%) berada pada kategori rendah, 26 orang (17.1%) dalam kategori tinggi dan 32 orang (21.1%) berada pada kategori sangat tinggi.

b. Stres Akademik

Interpretasi data penelitian terhadap hasil empiris dan hipotetik yang diperoleh dari Skala Stres Akademik, diketahui bahwa skor empiris *emotional eating* yaitu 68,06 dan hipotetiknya sebesar 54, hal ini menunjukan bahwa skor *mean* empirik pada penelitian ini lebih tinggi dibanding dengan skor *mean* hipotetik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres akademik pada mahasiswa UNP dalam penelitian ini tergolong tinggi daripada dugan penelitian.

Skala Stres Akademik memiliki jawaban dengan skala Likert yang memiliki 5 opsi jawaban, dimana 1 menunjukkan respon sangat tidak setuju dan 5 sangat setuju dengan aitem berjumlah 18 butir. Skor 5 merupakan nilai tertinggi dan nilai terendahnya adalah 1, sehingga skor terkecilnya adalah 18x1=18 dan skor terbesarnya adalah 18x5=90, dengan luas sebarannya adalah 90-18=72. Dari hasil tersebut, dapat ditemukan nilai standar deviasi sebesar 72/6= 12. Nilai rata-rata hipotetik Skala Stres Akademik sebesar (18+90)/2=54.

**Tabel 3. Kategorisasi Stres Akademik**

| Kategorisasi | Skor | F | Persentase |
|---|---|---|---|
| Sangat Rendah | X ≤ 36 | 0 | 0% |
| Rendah | 36 < X ≤ 47 | 4 | 2. 6% |
| Sedang | 48 < X ≤ 59 | 24 | 15.8% |
| **Tinggi** | **60 < X ≤ 72** | **72** | **47.4%** |
| Sangat Tinggi | 72 < X | 52 | 34.2% |
| **Total** | | | **100%** |

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa secara keseluruhan responden pada penelitian ini memiliki tingkat stres akademik pada kategori tinggi, dengan jumlah 72 orang (47.4%). Selanjutnya, tidak ada orang (0%) pada kategori sangat rendah, 4 orang (2.6%) berada pada kategori rendah, 24 orang (15.8%) dalam kategori sedang dan 52 orang (34.2%) berada pada kategori sangat tinggi.

**2. Uji Normalitas**

Uji ini bertujuan untuk dapat mengetahui sebuah data pada setiap variabel yang ditinjau berdistribusi normal atau tidak. Dalam hal ini digunakannya aplikasi SPSS versi 22.0 untuk melakukan analisis *one sample* Kolmogrov-Smirnov. Jika p>0.05 data dianggap terdistribusi normal, namun jika p<0.05 dapat dinyatakan tidak terdistribusi normal (Malay, 2022)

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas**

| N | *Asymp. Sig. (2 tailed)* | Keterangan |
|---|---|---|
| 152 | .200 | Normal |

Pada tabel terlihat bahwa Skala *Emotional Eating* dan Skala Stres Akademik dapat dikatakan terdistribusi normal dengan *Asymp. Sig. (2 tailed)* sebesar .200.

**3. Uji Linearitas**

Linearitas diuji untuk melihat apakah terdapat hubungan yang linear antara variabel *emotional eating* dengan variabel stres akademik. Penelitian memanfaatkan aplikasi SPSS versi 22.0 untuk melakukan uji linearitas dengan melihat *deviaton for linearity*. Jika nila p> 0.05 maka data dianggap linear, namun jika data p<0.005, data dianggap tidak linear.

**Tabel 5. Hasil Uji Linearitas**

| | Sig. |
|---|---|
| *Deviation From Linearity* | 0. 666 |

Berdasarkan hasil uji linearitas yang telah dilakukan, pada tabel diatas menunjukkan bahwa didapatkan *deviation from linearity* sebesar 0.666 (p>0.05). hasil ini menunjukkan kedua variabel memiliki hubungan yang linear.

## 4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan tujuan untuk melihat nilai signifikansi dari koefisien yang dihasilkan dapat diterima atau ditolak. Penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment* dari Karl Pearson yang dianalisis menggunakan aplikasi SPSS versi 22.0 untuk mengetahui hubungan antara variabel *emotional eating* dan stres akademik pada mahasiswayang sedang mngerjakan skripsi.

**Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis**

| Variabel | N | Pearson Correlation | Sig. |
|---|---|---|---|
| Stres Akademik & *Emotional Eating* | 152 | .534 | .000 |

Nilai koefisien korelasi r = 0.534 dengan nilai p = .000, hal ini menunjukkan bahwa nilai p < 0.05. Hal ini menandakan bahwa H0 pada penelitian ini ditolak dan Ha diterima. Artinya, terdapat hubungan positif antara variabel *emotional ating* (X) dengan variabel stres akademik (Y).

Korelasi positif menunjukkan hubungan searah yang dimana jika skor pada satu variabel tinggi akan terjadi secara bersamaan dengan tinggi variabel lainnya. Dimana ketika meningkatnya variabel *emotional eating* akan dikuti dengan meningkatnya stres akademik karena saling berhubungan yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang mengerjaka skripsi di UNP dan begitu juga sebaliknya.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang. Berdasarkan hasil uji korelasi yang dilakukan dengan analisis korelasi *product moment* dengan hasil koefisien korelasi (r)=0.534, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan berkorelasi positif antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang. Sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ramadhani dan Mastuti (2022) yang menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *emotional eating* yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin tinggi pula tingkat *emotional eating*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah stres akademik yang dimiliki maka semakin rendah *emotional eating* yang dialami.

Berdasarkan hasil penelitian, skor *emotional eating* secara umum responden tergolong pada kategori sedang yaitu 48 orang (31.6%), namun kelompok skor terbesar kedua berada pada kategori sangat tinggi yaitu 32 orang (21.1%). Penelitian ini didukung dengan penelitian Rahma et al (2024) didapatkannya sebanyak (73,7%) mengalami *emotional eating* tingkat sedang. Penelitian lain yang dilakukan Pertiwi dan Ulandari (2023) mendapatkan Responden yang memiliki *emotional eating* paling banyak dalam kategori sedang yaitu sebesar (46,4%) dibandingkan kategori ringan dan berat.

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun secara umum kecenderungan *emotional eating* berada pada kategori sedang, terdapat sebagian responden yang memperlihatkan kecenderungan perilaku makan *emotional eating* yang sangat tinggi. Sedangkan skor stres akademik secara umum responden tergolong pada kategori tinggi yaitu 72 orang (47.4%). Hal ini berarti semakin berat stress yang dialami responden, maka semakin cenderung memiliki perilaku *emotional eating* sebagai salah satu bentuk pelampiasan terhadap emosi negatif.

*Emotional eating* didefinisikan sebagai perilaku makan dimana individu mengkonsumsi makanan atau minuman secara berlebihan sebagai bentuk respon terhadap emosi negatif seperti stres, depresi, dan cemas (Van Strien et al. 1986). Dimana makan berfungsi sebagai regulasi afektif, saat individu berusaha meredakan emosi yang tidak menyenangkan melalui konsumsi makanan. Ketika mahasiswa mengalami tekanan akademik selama penyusunan skripsi, kondisi emosional yang tidak stabil seperti cemas, tegang, dan kewalahan dapat

memicu perilaku makan sebagai pelampiasan. Hal ini menjelaskan bagaimana stres akademik dapat berkontribusi pada munculnya *emotional eating*, sebagaimana ditemukan pada hasil penelitian ini.

Penelitian ini berfokus pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Proses pengerjaan skripsi merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres akademik. Selama proses pengerjaan skripsi, kendala yang dihadapi di antaranya adalah kesulitan menemukan judul, menentukan sampel dan alat ukur yang akan digunakan, kendala dalam mengumpulkan data, mencari studi kepustakaan yang relevan, kesulitan menyusun kalimat sehingga menjadi paragraf yang ada keterkaitan dengan paragraf lain, serta kondisi yang mengharuskan proses revisi secara berulang, tenggat waktu pengumpulan, dan kesulitan menghubungi dosen pembimbing (Trimawati & Wakhid, 2018).

Mahasiswa rentan mengalami perubahan perilaku makan (*emotional eating*) akibat stress akademik yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi (Siadari & Simarmata, 2023). Ketika strategi koping adaptif tidak optimal atau belum berkembang dengan baik, mahasiswa cenderung memilih makan untuk mengurangi ketegangan. Hal ini sesuai dengan temuan kategorisasi dalam penelitian ini, dimana *emotional eating* berada pada kategori sedang hingga sangat tinggi dan pada variabel stres akademik berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa sebagian responden menggunakan makan sebagai respon terhadap tekanan akademik.

Syarofi dan Muniroh (2019) menyatakan bahwa semakin berat stres yang dirasakan maka konsumsi makanan tinggi energi dan lemak juga cenderung semakin tinggi. Kecenderungan peningkatan *emotional eating* dapat berdampak buruk bagi kesehatan yaitu peningkatan berat badan dan bila tidak terkontrol akan beresiko mengakibatkan timbulnya penyakit hipertensi dan diabetes melitus (Luh et al., 2022). Didukung oleh penelitian Kustanti dan Ernawati (2020) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan obesitas. Dengan demikian, temuan ini mendukung bahwa perilaku *emotional eating* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat berdampak serius pada kesehatan jika dilakukan terus menerus.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan *emotional eating* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Nilai korelasi positif yang diperoleh menggambarkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin besar kecenderungan mahasiswa untuk merespon

tekanan tersebut melalui perilaku makan *emotional eating*. Hasil penelitian ini juga selaras dengan berbagai penelitian terdahulu yang mengungkap bahwa stres akademik merupakan salah satu faktor penting dalam munculnya perilaku makan tidak adaptif pada mahasiswa sebagai bentuk pengalihan emosi negatif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik dapat memicu munculnya *emotional eating* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang. Temuan ini memiliki implikasi bahwa dukungan psikologis dan akademik sangat dibutuhkan agar mahasiswa mampu mengelola tekanan secara adaptif tanpa bergantung pada perilaku makan *emotional eating*. Perilaku ini dapat menimbulkan dampak negatif yang serius terhadap kesehatan fisik maupun psikologis jangka panjang. Oleh karena itu, edukasi mengenai pola makan sehat, aktivitas fisik, dan bahaya melakukan *emotional eating* perlu diintegrasikan dalam program kampus. Upaya ini tidak hanya bertujuan mencegah dampak jangka panjang seperti peningkatan berat badan dan obesitas, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup mahasiswa selama pnyelesaian skripsi. Lingkungan akademik yang suportif, termasuk komunikasi yang baik antara mahasiswa dan dosen pembimbing, juga dapat membantu menurunkan tingkat stres sehingga kecenderungan *emotional eating* dapat diminimalkan.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan dalam melakukan penelitian sehingga masih jauh dari kata sempurna. Keterbatasan dalam penelitian ini terletak hanya pada mengetahui hubungan antara stres akademik *emotional eating* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Padang.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menjawab tujuan untuk menganalisis tingkat stres akademik, tingkat *emotional eating*, serta hubungan di antara keduanya pada mahasiswa Universitas Negeri Padang yang sedang menyusun skripsi dengan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori stres akademik tinggi. Kondisi ini mencerminkan besarnya tuntutan akademik pada fase akhir studi. Di sisi lain, tingkat *emotional eating* berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan adanya kecenderungan perilaku makan yang dipengaruhi kondisi emosional meskipun belum pada tingkat yang ekstrem. Hasil analisis statistik membuktikan adanya hubungan antara stres akademik dan *emotional eating*, sehingga dapat ditegaskan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa,

semakin besar kecenderungan munculnya perilaku *emotional eating* sebagai respons terhadap tekanan emosional yang dirasakan.

Secara teoretis, temuan ini berkontribusi pada penguatan kajian mengenai hubungan antara stres akademik dan perilaku *emotional eating* pada konteks mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, khususnya di lingkungan perguruan tinggi Indonesia. Penelitian ini menambah bukti empiris bahwa tekanan akademik pada fase akhir studi tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga berpotensi memengaruhi pola perilaku makan sebagai bentuk mekanisme koping emosional. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan dasar bagi pihak perguruan tinggi untuk lebih memperhatikan dampak stres akademik terhadap kesejahteraan mahasiswa, khususnya dalam perancangan program pendampingan akademik dan layanan konseling yang sensitif terhadap gejala *emotional eating*.

Berdasarkan temuan dan ruang lingkup penelitian, studi lanjutan disarankan untuk mengkaji hubungan stres akademik dan *emotional eating* pada konteks program studi, jenjang, atau perguruan tinggi yang lebih beragam, serta mempertimbangkan variabel lain yang mungkin berperan sebagai mediator atau moderator, seperti dukungan sosial, strategi koping, atau regulasi emosi. Penelitian selanjutnya juga dapat mengembangkan desain yang lebih komprehensif untuk memperdalam pemahaman mengenai dinamika hubungan antara stres akademik dan *emotional eating* pada mahasiswa di berbagai fase studi.

## DAFTAR PUSTAKA

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa, 5*(1), 40–47. https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47

Elsner, R. J. F. (2002). Changes in eating behavior during the aging process. *Eating Behaviors, 3*(1), 15–43. https://doi.org/10.1016/S1471-0153(01)00041-1

Evers, C., Dingemans, A., Junghans, A. F., & Boevé, A. (2018). Feeling bad or feeling good, does emotion affect your consumption of food? A meta-analysis of the experimental evidence. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 92*, 195–208. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.05.028

Fathanah, N., & Hasanah, N. (2021). Pengaruh Neuroticism terhadap Emotional Eating. *Jurnal Sains Psikologi, 10*(1), 31–40. https://doi.org/10.17977/um023v10i12021p31-40

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

McLaughlin, K. A. (2014). Stress and mental health. *Current Directions in Psychological Science, 23*(1), 45–49.

Nurdiani, R., Rahman, N. A. S., & Madanijah, S. (2023). Perilaku Makan Tipe Emotional, External, dan Restrained Kaitannya dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik, 2*(1), 59–65. https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.59-65

Pertiwi, M. N., & Ulandari, V. W. (2023). Hubungan antara Stres dengan Kejadian Emotional Eating pada Pekerja yang Melanjutkan Pendidikan Ekstensi. *Sehatmas: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 2*(1), 251–259. https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i1.1351

Péneau, S., Ménard, E., Méjean, C., Bellisle, F., & Hercberg, S. (2013). Sex and dieting modify the association between emotional eating and weight status. *The American Journal of Clinical Nutrition, 97*(6), 1307–1313. https://doi.org/10.3945/ajcn.112.054916

Putri, C. P., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2018). Pengaruh Stres Akademik terhadap Academic Help Seeking pada Mahasiswa. *Jurnal Kognisia, 1*(2), 28–37.

Rachma, H. A., Ekowati, W., & Kusumawardani, L. H. (2024). Hubungan antara Stres dengan Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya*, 60–64.

Rahmah, F. Y., & Priyanti, D. (2019). Gambaran Emotional Eating pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi Go-Food di Jakarta. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi, 10*(2), 104–118. https://doi.org/10.51353/inquiry.v10i2.338

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.

Riskesdas. (2025). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Rohmah, N. (2022). The stress and emotional eating behavior in students of Universitas Negeri Semarang. *Nutrizione: Nutrition Research and Development Journal, 2*(1), 10–18. https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.55170

Shofi, N., Ningtyas, A., & Isaura, E. R. (2024). Emotional eating and psychological distress among university students. *Asia-Pacific Journal of Public Health Nutrition, 8*(4), 583–593.

Sung, J., Lee, K., & Song, Y.-M. (2009). Relationship of eating behavior to long-term weight change and body mass index: The Healthy Twin study. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 14*(2–3), e98–e105. https://doi.org/10.1007/BF03327806

Trimawati, T., & Wakhid, A. (2018). Studi Deskriptif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa. *Jurnal Smart Keperawatan, 5*(1), 52–60.

van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ). *International Journal of Eating Disorders, 5*(2), 295–315.

Yilmazturk, N. H., et al. (2022). Stress, emotional eating, and coping strategies among university students. *Journal of Eating Behaviors, 45*, 101613.

Zulkarnain, S., & Muniroh, L. (2023). Hubungan Stres Akademik dan Emotional Eating dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Tambusai, 4*(3), 4112–4117.