

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 aimed to examine the relationship between anxiety and emotion regulation with emotional eating among final-year students. A quantitative correlational design was employed with a sample of 111 final-year students from one public and one private university in Surabaya, selected using purposive sampling, with the sample size determined through an a priori analysis using G*Power. The instruments used were the Anxiety Scale, the modified Emotion Regulation Questionnaire, and the modified Dutch Eating Behaviour Questionnaire. Data were analyzed using multiple linear regression. The results showed that anxiety and emotion regulation were simultaneously significantly associated with emotional eating ($F = 28.868$; $R^2 = 0.348$). Partially, anxiety was positively associated ($t = 2.365$; $p = 0.010$), whereas emotion regulation was negatively associated with emotional eating ($t = -3.067$; $p = 0.003$). These findings highlight the importance of anxiety management and strengthening emotion regulation.*

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

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan dan regulasi emosi dengan emotional eating pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan sampel 111 mahasiswa tingkat akhir dari satu universitas negeri dan satu universitas swasta di Surabaya yang dipilih melalui teknik purposive sampling, dengan jumlah sampel ditentukan melalui analisis *a priori* menggunakan program G*Power. Instrumen penelitian meliputi Skala Kecemasan, Emotion Regulation Questionnaire, dan Dutch Eating Behaviour Questionnaire yang telah dimodifikasi. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan dan regulasi emosi secara simultan berhubungan signifikan dengan emotional eating ($F = 28,868$; $R^2 = 0,348$). Secara parsial, kecemasan berhubungan positif dengan emotional eating ($t = 2,365$; $p = 0,010$) dan regulasi emosi berhubungan negatif dengan emotional eating ($t = -3,067$; $p = 0,003$). Temuan ini menegaskan pentingnya pengelolaan kecemasan dan regulasi emosi.

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

Pendahuluan

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi menghadapi tuntutan akademik yang tinggi sebagai bagian dari persyaratan kelulusan. Proses penyusunan skripsi menuntut kemampuan manajemen waktu, konsistensi, serta fokus yang berkelanjutan dalam jangka waktu yang relatif panjang. Selain itu, mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai kewajiban lain, seperti mengikuti bimbingan akademik, memenuhi persyaratan administratif, serta menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar untuk menyelesaikan studi tepat waktu (Agustina & Rachman, 2024). Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa tingkat akhir sebagai kelompok yang rentan mengalami tekanan akademik dan emosional yang signifikan (Tanjungsari dkk., 2024).

Tekanan akademik yang berlangsung secara berkelanjutan tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga memengaruhi pola kehidupan sehari-hari mahasiswa tingkat akhir. Perubahan rutinitas, berkurangnya waktu istirahat, serta keterbatasan aktivitas rekreatif menjadi kondisi yang umum dialami. Dalam situasi tersebut, tekanan emosional yang tidak terkelola secara adaptif berpotensi memengaruhi cara individu merespons ketidaknyamanan emosional yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu respons yang diduga muncul seiring kondisi yang dialami mahasiswa tingkat akhir adalah *emotional eating*. *Emotional Eating* merupakan kecenderungan individu untuk makan sebagai respons terhadap emosi negatif, di mana emosi tersebut dapat menimbulkan dorongan untuk makan secara berlebihan sebagai reaksi emosional (Van Strien., dkk 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) mengemukakan bahwa pola makan yang tidak sehat dapat berdampak pada penurunan fungsi kognitif, gangguan pencernaan, kualitas tidur yang buruk, masalah afektif, serta meningkatkan risiko obesitas.

Emotional eating diduga berkaitan dengan ketidakmampuan individu dalam mengelola tekanan emosional secara adaptif, di mana kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang melatarbelakangi munculnya perilaku tersebut. 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.

Emotional eating pada mahasiswa tingkat akhir : Bagaimana peran kecemasan dan regulasi emosi?

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 penggeraan 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.

Kemampuan individu dalam mengelola emosi yang dirasakan atau kemampuan regulasi emosi juga diduga berperan dalam munculnya perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir. Gross dan John (2003) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu untuk memahami, mengelola, serta mengatur intensitas dan durasi emosi yang dialami agar tetap adaptif terhadap situasi yang dihadapi. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengelola tekanan emosional melalui strategi yang lebih adaptif, seperti mencari dukungan sosial atau melakukan aktivitas yang diminati, sebaliknya individu dengan regulasi emosi yang rendah cenderung kesulitan mengendalikan emosi negatif dan lebih rentan menggunakan makan sebagai sarana pelampiasan emosi (Putri dkk., 2023).

Hubungan antara kecemasan, regulasi emosi, dan *emotional eating* juga diperkuat oleh temuan Fonseca dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa *emotional eating* berkaitan dengan tingkat kecemasan yang tinggi serta kesulitan dalam regulasi emosi, namun demikian sebagian besar penelitian sebelumnya masih mengkaji faktor kecemasan dan regulasi emosi secara terpisah. Penelitian yang mengintegrasikan kedua faktor psikologis tersebut dalam satu model penelitian, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir, masih relatif terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, kecemasan dan regulasi emosi merupakan faktor psikologis yang berpotensi melatarbelakangi munculnya *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir, oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan regulasi emosi dengan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tekanan akademik dan emosional selama proses penyusunan skripsi.

Emotional eating pada mahasiswa tingkat akhir : Bagaimana peran kecemasan dan regulasi emosi?

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan dua variabel bebas, yaitu kecemasan dan regulasi emosi, serta satu variabel terikat, yaitu *emotional eating*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan regulasi emosi dengan *emotional eating*.

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang berasal dari satu perguruan tinggi negeri dan satu perguruan tinggi swasta di Surabaya.

Subjek

Penentuan jumlah sampel minimal dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi G*Power 3.1. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa jumlah sampel minimal yang diperlukan adalah 88 responden. Penelitian ini memperoleh sebanyak 168 responden, setelah dilakukan proses *data screening* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, terdapat 7 responden yang tidak memenuhi kriteria, sehingga jumlah data yang digunakan dalam analisis adalah 161 responden, dari jumlah tersebut 50 responden digunakan untuk uji validitas dan reliabilitas instrumen, sedangkan 111 responden digunakan untuk uji lanjutan.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan meliputi Skala Kecemasan yang disusun sendiri berdasarkan aspek dan indikator yang dikemukakan oleh Clark & Beck (2012) terdiri dari 35 aitem valid dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,941. Skala Regulasi Emosi dimodifikasi sesuai dengan konteks penelitian berdasarkan *Emotion Regulation Questionnaire* oleh Gross & John (2003) yang terdiri dari 16 aitem valid dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,883. Skala *Emotional Eating* dimodifikasi sesuai dengan konteks penelitian berdasarkan *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* oleh Van Strien dkk. (1986) yang terdiri dari 22 aitem valid dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,924.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda dengan bantuan software SPSS versi 25 for windows.

Hasil

Data Demografis Penelitian

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan responden laki-laki, dengan 78 responden atau 70,3% berjenis kelamin perempuan dan responden laki-laki berjumlah 33 orang atau 29,7%.

Emotional eating pada mahasiswa tingkat akhir : Bagaimana peran kecemasan dan regulasi emosi?

Tabel. 1 Data Demografis Jenis Kelamin

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

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa jumlah responden yang berasal dari universitas negeri lebih banyak jika dibandingkan dengan responden yang berasal dari universitas swasta. Responden dari universitas negeri sebanyak 61 orang (55%), sedangkan responden dari universitas swasta sebanyak 55 orang (45%).

Tabel. 2 Data Demografis Asal Universitas

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

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa terdapat empat aktivitas yang diminati dengan jumlah responden terbanyak yaitu menonton film atau serial sebanyak 34 responden (30,6%), mendengarkan 189aria 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 game	9	8,1%
Membaca	6	5,4%
Menyanyi	1	0,9%
Membaca Komik	1	0,9%
Menggambar	1	0,9%
Total	111	100%

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa sebanyak 63 orang atau 56,8% tinggal 189ariabl orang tua, sebanyak 45 orang atau 40,5% tinggal di kost, serta sebanyak 3 orang atau 2,7% tinggal sendiri.

Emotional eating pada mahasiswa tingkat akhir : Bagaimana peran kecemasan dan regulasi emosi?

Tabel 4. Data Demografis Tempat Tinggal

Tempat Tinggal	Frekuensi	Presentase
Tinggal 190ariabl 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

Hasil analisis mengenai tingkatan kategorisasi partisipan pada skala Kecemasan, diketahui bahwa sebanyak 10 orang atau 9% memiliki skor kecemasan sangat tinggi, sebanyak 24 orang atau 21,6% memiliki skor kecemasan tinggi, sebanyak 33 orang atau 29,7% memiliki skor kecemasan sedang, sebanyak 41 orang atau 36,8% memiliki skor kecemasan rendah, dan sebanyak 3 orang atau 2,7% memiliki skor kecemasan sangat rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir dalam variabel kecemasan cenderung berada pada kategori rendah. Lihat pada tabel 5.

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%

Sumber : Output SPSS 25.0 For Windows

Analisis Deskriptif Skala Regulasi Emosi

Hasil analisis mengenai tingkatan kategorisasi partisipan pada skala Regulasi Emosi, diketahui bahwa sebanyak 5 orang atau 4,5% memiliki skor regulasi emosi sangat tinggi, sebanyak 33 orang atau 29,7% memiliki skor regulasi emosi tinggi, sebanyak 41 orang atau 36,9% memiliki skor regulasi emosi sedang, sebanyak 21 orang atau 18,9% memiliki skor regulasi emosi rendah, dan sebanyak 11 orang atau 9,9% memiliki skor regulasi emosi sangat rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir dalam variabel regulasi emosi cenderung berada pada kategori sedang. Lihat pada tabel 6.

Emotional eating pada mahasiswa tingkat akhir : Bagaimana peran kecemasan dan regulasi emosi?

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%

Sumber : Output SPSS 25.0 For Windows

Analisis Deskriptif Skala Emotional Eating

Hasil analisis mengenai tingkatan kategorisasi partisipan pada skala *Emotional Eating*, diketahui bahwa sebanyak 5 orang atau 4,5% memiliki skor *emotional eating* sangat tinggi, sebanyak 36 orang atau 32,4% memiliki skor *emotional eating* tinggi, sebanyak 34 orang atau 30,6% memiliki skor *emotional eating* sedang, sebanyak 30 orang atau 27% memiliki skor *emotional eating* rendah, dan sebanyak 6 orang atau 5,4% memiliki skor *emotional eating* sangat rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir dalam variabel *emotional eating* cenderung berada pada 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%

Sumber : Output SPSS 25.0 For Windows

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov karena jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 111 responden. Data dianggap tidak berdistribusi normal apabila signifikansi ($<0,05$), sedangkan data dianggap berdistribusi normal jika signifikansi ($>0,05$). Hasil uji normalitas dengan *Unstandardized Residual* menunjukkan hasil signifikansi $>0,073$ yang menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas

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

Emotional eating pada mahasiswa tingkat akhir : Bagaimana peran kecemasan dan regulasi emosi?

Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk menguji hubungan linear antara variabel independen dan variabel dependen. Hasil uji menunjukkan bahwa hubungan antara kecemasan dan *emotional eating* memiliki nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,153 ($>0,05$), hubungan antara regulasi emosi dan *emotional eating* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,288 ($>0,05$), dengan demikian kedua hubungan tersebut dinyatakan linear. Lihat pada tabel 9.

Tabel 9. Hasil Uji Linieritas

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

Sumber : Output SPSS 25.0 For Windows

Uji Multikolinieritas

Uji Multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui adanya korelasi antarvariabel independen dalam model regresi. Hasil pengujian menunjukkan bahwa variabel kecemasan dan regulasi emosi memiliki nilai *Tolerance* sebesar 0,484 ($>0,10$) dan nilai *Variance Inflation Factor (VIF)* sebesar 2,065 (<10), yang mengindikasikan tidak adanya multikolinearitas dalam model regresi.

Tabel 10. Hasil Uji Multikolinieritas

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

Sumber : Output SPSS 25.0 For Windows

Uji Heteroskedastisitas

Uji Heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui adanya ketidaksamaan varians residual dalam model regresi. Hasil uji menunjukkan bahwa variabel kecemasan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,073 ($>0,05$) dan variabel regulasi emosi sebesar 0,537 ($>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa model regresi tidak mengalami masalah heteroskedastisitas. Lihat pada tabel 8.

Tabel 11. Hasil Uji Heteroskedastisitas

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

Sumber : Output SPSS 25.0 For Windows

Emotional eating pada mahasiswa tingkat akhir : Bagaimana peran kecemasan dan regulasi emosi?

Uji Hipotesis

Uji Simultan

Hasil uji simultan menunjukkan nilai F sebesar 28,868 dengan signifikansi 0,000 (<0,05) yang menunjukkan bahwa kecemasan dan regulasi emosi secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir.

Tabel 12. Hasil Uji Simultan

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

Sumber : Output SPSS 25.0 For Windows

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

Sumber : Output SPSS 25.0 For Windows

Koefisien Determinasi

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi dapat diketahui bahwa nilai R sebesar 0,590 dan R Square sebesar 0,348. Hal ini menunjukkan bahwa Kecemasan (X₁) dan Regulasi Emosi (X₂) memiliki korelasi sebesar 0,348 atau 34,8% dengan *Emotional Eating* (Y). Adapun sebesar 0,652 atau 65,2% dilatarbelakangi oleh variabel lain.

Tabel 14. Hasil Uji Koefisien Determinasi

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

Sumber : Output SPSS 25.0 For Windows

Persamaan Regresi

Persamaan regresi $Y = 63,471 + 0,207 (X_1) - 0,534 (X_2)$ yang dapat dilihat dari nilai constant 63,471 dengan nilai X₁ sebesar 0,207 dan nilai X₂ sebesar -0,534. Maknanya, nilai konstanta sebesar 63,471 mengindikasikan bahwa apabila variabel kecemasan dan regulasi emosi tidak ada, maka skor *emotional eating* adalah sebesar 63,471. Koefisien regresi Kecemasan sebesar 0,207 menunjukkan arah hubungan positif dengan *emotional eating*, artinya setiap peningkatan satu skor kecemasan akan meningkatkan skor

Emotional eating pada mahasiswa tingkat akhir : Bagaimana peran kecemasan dan regulasi emosi?

emotional eating sebesar 0,207. Koefisien regresi pada variabel regulasi emosi sebesar -0,534 menunjukkan arah hubungan negatif dengan *emotional eating*, artinya setiap peningkatan satu satuan regulasi emosi akan menurunkan skor *emotional eating* sebesar 0,534.

Tabel 15. Persamaan Regresi

Variabel	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
(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

Sumber : Output SPSS 25.0 For Windows

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan kecemasan dan regulasi emosi dengan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir. Responden penelitian didominasi oleh mahasiswa perempuan, sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa *emotional eating* lebih sering dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki (Gusni dkk., 2022; Abadi dkk., 2025). Perbedaan ini diduga berkaitan dengan strategi *coping* yang digunakan, di mana perempuan cenderung menggunakan *emotion-focused coping* saat menghadapi tekanan emosional (Putri, 2015).

Responden dalam penelitian ini berasal dari latar belakang tempat tinggal 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.

Emotional eating pada mahasiswa tingkat akhir : Bagaimana peran kecemasan dan regulasi emosi?

Hasil deskriptif menunjukkan bahwa kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir cukup beragam, dengan sebagian besar responden berada pada kategori sedang hingga tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku makan sebagai respons terhadap kondisi emosional merupakan fenomena yang relatif umum dialami mahasiswa selama proses penyelesaian skripsi. Pada variabel kecemasan, meskipun mayoritas responden berada pada tingkat rendah hingga sedang, tetapi 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 hasil pengujian asumsi, data penelitian memenuhi seluruh prasyarat analisis regresi linier berganda. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa kecemasan dan regulasi emosi secara simultan berhubungan dengan *emotional eating*. Temuan ini menegaskan bahwa *emotional eating* dipengaruhi oleh kondisi emosional negatif serta kemampuan individu dalam mengelola emosi tersebut. Secara parsial, kecemasan berhubungan positif dengan *emotional eating*, yang menunjukkan bahwa peningkatan kecemasan diikuti oleh meningkatnya kecenderungan makan sebagai respons terhadap emosi negatif. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kecemasan merupakan faktor psikologis yang berperan dalam perilaku *emotional eating* pada mahasiswa (Fayasari & Lestari, 2022; Ningtyas & Isaura, 2024).

Regulasi emosi berhubungan negatif dengan *emotional eating*. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengelola emosi negatif secara lebih adaptif, sehingga tidak menjadikan makan sebagai pelampiasan emosi. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kesulitan regulasi emosi meningkatkan risiko *emotional eating* (Yang dkk., 2023; Zhou dkk., 2025). Nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa kecemasan dan regulasi emosi menjelaskan sebagian variasi *emotional eating*, sementara faktor lain seperti stres akademik, depresi, kebiasaan makan, dan lingkungan sosial juga berperan. Dengan demikian, intervensi yang berfokus pada pengelolaan kecemasan dan peningkatan kemampuan regulasi emosi berpotensi menjadi strategi penting dalam menurunkan kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan dan regulasi emosi secara simultan berkorelasi dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir. Secara parsial, kecemasan berhubungan positif dengan *emotional eating*, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami, semakin besar kecenderungan individu menggunakan *emotional eating* sebagai cara untuk meredakan

Emotional eating pada mahasiswa tingkat akhir : Bagaimana peran kecemasan dan regulasi emosi?

emosi negatif. Sebaliknya, regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *emotional eating*, yang mengindikasikan bahwa kemampuan mengelola emosi secara adaptif berperan penting dalam menekan kecenderungan *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 penggerjaan 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 piker 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.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan variabel dengan melibatkan faktor psikologis dan eksternal lain yang berpotensi berhubungan dengan *emotional eating*, serta menggunakan karakteristik sampel yang lebih beragam. Selain itu, penggunaan desain longitudinal atau pendekatan *mixed-method* diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika *emotional eating* dan perubahan perilaku mahasiswa dari waktu ke waktu.

Referensi

- 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>
- 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>
- Agustina, R. (2024). Hubungan stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir. *Observasi: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 2(4), 68–80.
- 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>
- 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>
- Cecchetto, 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>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). *The anxiety and worry workbook: The cognitive behavioral solution*. Guilford Press.

Emotional eating pada mahasiswa tingkat akhir : Bagaimana peran kecemasan dan regulasi emosi?

- 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.
- 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>
- Gavin, M. L. (2014). Emotional eating. Nemours Foundation. <https://kidshealth.org/en/teens/emotional-eating.html>
- 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>
- 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.vi1.24328>
- 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>
- 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>
- 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>
- Konttinen, 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>
- McLaughlin, A. (2014). Short-term effects of unhealthy eating habits. *National Eating Disorders Association*. <https://www.nationaleatingdisorders.org/>
- 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>
- 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>
- 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>
- 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>
- Putri, H. R. (2015). *Perbedaan tingkat emotional eating antara laki-laki dan perempuan pada emerging adults di Jakarta* (Undergraduate thesis). Universitas Bina Nusantara.

Emotional eating pada mahasiswa tingkat akhir : Bagaimana peran kecemasan dan regulasi emosi?

- 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>
- 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>
- Rachmah, F. Y., & Priyanti, D. (2019). Gambaran emotional eating pada mahasiswa pengguna aplikasi GoFood di Jakarta. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 104–118.
- 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>
- Ramadhani, S. P., Pratikto, H., & Suhadianto. (2025). Stres akademik dan emotional eating pada mahasiswa. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(1), 253–261.
- 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.
- 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>
- Sevila, P. R., Pratikto, H., & Suhadianto. (2025). Stres akademik dan emotional eating pada mahasiswa. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(1), 253–261.
- 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.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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>
- 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>.