



UNIVERSITAS
MERCU BUANA
TERAKREDITASI-A

PENGARUH STRESS AKADEMIK TERHADAP *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR SELAMA PANDEMI COVID-19

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana

(S1) Pada Program Studi Psikologi

MERCU BUANA

Disusun Oleh:

SHALSA BILLA RIZKYA FARHANSI

46118010171

**MERCU BUANA
FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
2021**

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Tugas Akhir ini :

Judul : **Pengaruh Stress Akademik terhadap *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Semester Akhir Selama Pandemi Covid-19**

Nama : SHALSA BILLA RIZKYA FARHANSI

NIM : 46118010171

Program Studi : Psikologi

Tanggal : 15 September 2022

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya saya sendiri dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, 15 September 2022

UNIVERSITA
MERCU BUA



Shalsa Billa Rizky Farhansi

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : Pengaruh Stress Akademik terhadap *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Semester Akhir Selama Pandemi *Covid-19*

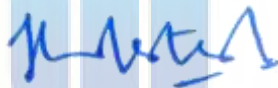
Nama : Shalsa Billa Rizkya Farhansi

NIM : 46118010171

Program Studi : S1 Psikologi

Tanggal Sidang : 15 September 2022

Pembimbing



Dr. Istiqomah, M.Si

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi Psikologi



Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

PSI 07210339



Please Scan QR Code Verify

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul “**Pengaruh Stress Akademik terhadap *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Semester Akhir Selama Pandemi Covid-19**” telah diajukan pada Sidang Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta pada tanggal 15 September 2022. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada program studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.

Jakarta, 15 September 2022

Penguji 1



Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Si

Sidang Skripsi



Penguji 2



Maria Ulfa, M.Psi., Psikolog

Pembimbing



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Dr. Istiqomah, M.Si

PSI 07210339



Please Scan QR Code Verify

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada saya, sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir yang berjudul “Pengaruh Stress Akademik Terhadap *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Semester Akhir Selama Pandemi *Covid-19*”. Shalawat beserta salam tidak lupa saya panjatkan kepada Baginda Besar Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan Pendidikan Strata-1 dari Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Mercu Buana

Dalam proses penyusunan Tugas Akhir ini, tidak terlepas dari berbagai bantuan, bimbingan serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala rasa hormat dan kerendahan hati, saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, yang telah memberikan nikmat sehat rohani dan jasmani, kekuatan, serta kesabaran untuk dapat menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir ini hingga selesai.
2. Papa, Mama, Uni, Inop, Kakak dan Abang yang selalu mendoakan dan mendukung baik secara finansial, mental ataupun kesehatan fisik penulis selama menyusun Tugas Akhir ini.
3. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, S.Psi, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Yenny, M.Psi., Psikolog, selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Karisma Riskinanti, M, Psi., Psikolog, selaku Kepala Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
6. Dani Irmawan, S.Psi. M.Sc., selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
7. Dr. Istiqomah, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang sudah meluangkan waktunya untuk membimbing, mengarahkan, dan memberikan masukan kepada penulis selama menyusun Tugas Akhir ini hingga selesai

8. Seluruh dosen dan staff Fakultas Psikologi yang telah memberikan didikan dan ilmu yang berharga selama penulis menempuh pendidikan di Universitas Mercu Buana.
9. Yusrianti Mardhiyyah dan Marsha Liana Pertiwi, dan *ex-lover* selaku kakak dan sahabat semasa kuliah yang selalu ada, memberikan motivasi, doa, semangat, serta bantuan dalam proses dan penyusunan Tugas Akhir ini.
10. Sahabat penulis Asri Oktorra Nanda Amd.AB, Arifah Raudatul Jannah Amd.T, Reghina Aprilia SM, Dina Nurfitri Rahma, Anggita Puspita Ambarini, Lara Putri Agustin, Syifa Muthia Ainin, yang selalu mendoakan menyayangi dan menjadi tempat berkeluh kesah serta *partner* skripsi selama perkuliahan.
11. Teruntuk teman terdekat penulis selama kuliah grup KB yaitu Aizza Ibna Lady Mursita, Fathya Alini Rahman, Kharismatunnisa, Namira Auliastuti, Chindy Marchela, Adi Tamara, Dimas Wardhana Barera, M. Ridho Hasan, lalu Anisah Thalita Az-Zahra, Winda Ramadhani dan Alm. Rizky Nanda Barasa yang selalu memberikan semangat agar penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
12. Teruntuk Qothrunnada Abriliah yang merupakan sahabat seperjuangan dan seper bimbingan yang selalu memberikan saran, berdiskusi, proses olah data, dan selalu menyemangati satu sama lain.
13. *Ex-lover* yang telah memberikan support, menemani dan membantu dalam mengerjakan tugas akhir.

Semoga Allah SWT, selalu melimpahkan nikmat, rahmat, dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah membantu saya dalam penyusunan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu saya berharap Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca, peneliti, dan penulis.

Jakarta, 6 Agustus 2022

Shalsa Billa Rizkya Farhansi

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Shalsa Billa Rizkya Farhansi
NIM : 46118010171
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Peran Stress Akademik Terhadap *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Semester Akhir Selama Pandemi Covid-19

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberi izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan laporan magang/skripsi/tesis/disertasi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 15 September 2022

Yang menyatakan,

Shalsa Billa Rizkya Farhansi

**PENGARUH STRESS AKADEMIK TERHADAP *EMOTIONAL EATING*
PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR SELAMA PANDEMI COVID-19**

Shalsa Billa Rizkya Farhansi

Universitas Mercu Buana

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh stress akademik terhadap *emotional eating* pada mahasiswa semester akhir selama pandemik covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi linear ,untuk mengetahui pengaruh antara stres akademik terhadap *emotional eating*. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir universitas x selama pandemi covid-19. Jumlah responden dalam penelitian ini yaitu 154 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Emotional Eating Scale* (EES) yang dikembangkan oleh Goldbacher, Grunwald dan LaGrotte (2012), *Student Life Stress Inventory* (SLSI) yang dikembangkan oleh Bernadette M. Gadzella (1991). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara variabel stress akademik terhadap *emotional eating* menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan nilai koefisien 0,774**, dengan demikian semakin tinggi stress akademik maka semakin tinggi juga *emotional eating* begitupun sebaliknya. Hasil hipotesis 59.9% yang mana 40.1% dipengaruhi oleh ketidakpuasan tubuh anak-anak dan remaja cina. Tingkat stress akademik pada penelitian ini berada pada tingkat sedang, lalu pada *emotional eating* berada pada kategori sedang.

Kata kunci : Stress Akademik, *Emotional Eating*, Pandemi Covid-19

**PENGARUH STRESS AKADEMIK TERHADAP *EMOTIONAL EATING*
PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR SELAMA PANDEMI COVID-19**

Shalsa Billa Rizkya Farhansi

Universitas Mercu Buana

ABSTRACT

*This study aims to determine whether there is an effect of academic stress on emotional eating in final semester students during the covid-19 pandemic. This study uses a quantitative approach with linear regression analysis method, to determine the effect of academic stress on emotional eating. The subjects in this study were students in the final semester of university x during the covid-19 pandemic. The number of respondents in this study were 154 respondents. The instruments used in this study are the Emotional Eating Scale (EES) developed by Goldbacher, Grunwald and LaGrotte (2012), the Student Life Stress Inventory (SLSI) developed by Bernadette M. Gadzella (1991). The results showed that the relationship between the academic stress variable and emotional eating showed a significant positive relationship with a coefficient value of 0.774**, thus the higher the academic stress, the higher the emotional eating and vice versa. The Hypothesis result is 59.9% of which 40.1% is influenced by body dissatisfaction of Chinese children and adolescents. The level of academic stress in this study was at a moderate level, then emotional eating was in the moderate category.*

Keywords: Academic Stress, Emotional Eating, Covid-19 Pandemic

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2. Manfaat Praktis	5
BAB II	6
KAJIAN PUSTAKA	6
2.1. <i>Emotional Eating</i>	6
2.1.1. Definisi <i>Emotional Eating</i>	6
2.1.2. Tahap Utama <i>Emotional Eating</i>	7
2.1.3. Faktor - faktor <i>Emotional Eating</i>	9
2.1.4. Dimensi <i>Emotional Eating</i>	10
2.2. Stres Akademik	11
2.2.1. Definisi Stres Akademik	11
2.2.2. Faktor-faktor Stres Akademik	12

2.2.3.	Dimensi Stres Akademik	13
2.3.	Penelitian Terdahulu.....	14
2.4.	Dinamika Hubungan antara Stress Akademik terhadap <i>emotional eating</i> pada Mahasiswa Semester Akhir Selama Pandemi Covid-19.....	17
2.5.	Kerangka Penelitian	19
2.6.	Hipotesis Penelitian.....	20
BAB III	21
METODE PENELITIAN	21
3.1	Desain Penelitian.....	21
3.2	Definisi Operasional.....	21
3.2.1.	<i>Emotional Eating</i>	21
3.2.2.	Stress Akademik	21
3.3	Populasi dan Sampel	22
3.3.1.	Populasi.....	22
3.3.2.	Sampel.....	23
3.3.3.	Metode Pengumpulan Data.....	24
3.4	Instrumen Penelitian.....	24
3.4.1	Alat Ukur Emotional Eating.....	24
3.4.2	Alat Ukur Stress Akademik.....	38
3.5	Uji Validitas & Uji Reliabilitas.....	28
3.5.1.	Uji Kualitas Instrumen.....	28
3.5.2.	Uji Asumsi Klasik.....	28
3.6	Uji Hipotesis.....	29
BAB IV	31
HASIL DAN PEMBAHASAN	31
4.1.	Gambaran Umum Subjek	31
4.2.	Analisis Deskriptif.....	33
4.3.	Uji Validitas dan Reliabilitas	35
4.3.1.	Uji Validitas	35
4.3.2.	Uji Reliabilitas	39
4.4.	Uji Asumsi Klasik	39

4.4.1.	Uji Normalitas	39
4.4.2.	Uji Linearitas	40
4.4.3.	Uji Heteroskedastisitas.....	40
4.5.	Uji Hipotesis.....	41
4.5.1.	Uji Korelasi antar Variabel.....	41
4.5.2.	Uji Korelasi antar Dimensi.....	41
4.5.3.	Uji Regresi	42
4.6.	Pembahasan	42
BAB V	45
KESIMPULAN DAN SARAN	45
5.1.	Kesimpulan.....	45
5.2.	Keterbatasan Penelitian	45
5.3.	Saran	45
5.3.1.	Saran Teoritis	45
5.3.2.	Saran Praktis	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	50



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Nilai Skor Jawaban Alat Ukur <i>Emotional Eating</i>	24
Tabel 3. 2 Blue Print Alat Ukur <i>Emotional Eating</i>	25
Tabel 3. 3 Blue Print Alat Stress Akademik	27
Tabel 4. 1 Jenis Kelamin	31
Tabel 4. 2 Semester	32
Tabel 4. 3 Usia	32
Tabel 4. 4 Fakultas	33
Tabel 4. 5 Analisis Deskriptif	34
Tabel 4. 6 Kategorisasi Stress Akademik	34
Tabel 4. 7 Kategorisasi <i>Emotional Eating</i>	35
Tabel 4. 8 Validitas Skala Stress Akademik	35
Tabel 4. 9 Uji Reliabilitas	39
Tabel 4. 10 Uji Linearitas	40
Tabel 4. 11 Uji Korelasi Antar Variabel	41
Tabel 4. 12 Uji Korelasi Antar Dimensi Stres Akademik terhadap <i>Emotional Eating</i>	41
Tabel 4. 13 Uji Regresi Linear Sederhana	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tahap Utama <i>Emotional Eating</i>	9
Gambar 2. 2 Kerangka Penelitian	19
Gambar 2. 3 Hasil G-Power	23
Gambar 4. 1 Rumus Kategorisasi	34
Gambar 4. 2 Validitas <i>Emotional Eating</i>	38
Gambar 4. 3 Uji Normalitas	39
Gambar 4. 4 Uji Heteroskedastisitas	40

