



SKRIPSI


Judul:

Hubungan Stres dan Emotional Eating pada
Mahasiswa Tingkat Akhir di Jakarta

Disusun oleh:

NI MADE GITA ANANDITA DEWI
NIM. 705190296

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
2023

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ni Made Gita Anandita Dewi

NIM : 705190296

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Hubungan Stres dan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Jakarta

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.


Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 19 Januari 2023

Yang Memberikan Pernyataan



Ni Made Gita Anandita Dewi

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	
05 NOVEMBER 2010		

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Ni Made Gita Anandita Dewi**

N I M : **705190296**

Alamat : **Jalan Taruna Jaya II Gang Teratai I No. 5B, Bendungan Jago,
Kemayoran, Jakarta Pusat. 10650**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

Hubungan Stres dan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Jakarta

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 19 Januari 2023

Yang Membuat Pernyataan



Ni Made Gita Anandita Dewi

Pengesahan

Nama : NI MADE GITA ANANDITA DEWI
NIM : 705190296
Program Studi : PSIKOLOGI
Judul Skripsi : Hubungan Stres dan Emotional Eating pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Jakarta
Title : The Relationship between Stress and Emotional Eating among Final Year University Students in Jakarta

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi PSIKOLOGI Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara pada tanggal 18-Januari-2023.

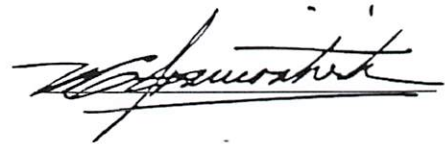
Tim Penguji:

1. ROSWIYANI, Ph.D, Psikolog
2. DENRICH SURYADI, M.Psi., Psikolog
3. MONTY P. SATIADARMA, SPsi,MS/AT,MFCC,DCH,Dr., Psikolog

Yang bersangkutan dinyatakan: **LULUS.**

Pembimbing:

MONTY P. SATIADARMA,
SPsi,MS/AT,MFCC,DCH,Dr., Psikolog
NIK/NIP: 10794001



Pembimbing Pendamping:

ERIK WIJAYA, S. Psi., M. Si.
NIK/NIP: 10712002



Jakarta, 18-Januari-2023

Ketua Program Studi



ZAMRALITA, Dr.M.M., Psikolog

ABSTRAK

Ni Made Gita Anandita Dewi (705190296)

Hubungan Stres dan *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Jakarta; Monty P. Satiadarma, S. Psi, MS/AT, MFCC, DCH, Dr., Psikolog & Erik Wijaya, S. Psi., M.Si.; Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-xi; 64 halaman, P1-P15, L1-L41)

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok masyarakat yang tidak terhindar dari stres. Hal ini juga dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tanggung jawab untuk belajar, menuntaskan beban sks, dan menyelesaikan skripsi atau tugas akhir sebagai salah satu syarat kelulusan. Dalam menjalani tanggung jawab tersebut tentunya tidak terhindar dari kesulitan maupun tantangan yang dapat menimbulkan stres. Cara individu dalam menghadapi dan merespons stres pun berbeda-beda, salah satunya yaitu dengan mengonsumsi makanan secara kurang terkendali sebagai respons terhadap emosi negatif seperti depresi, cemas, marah atau frustrasi, stres, dan bosan yang disebut sebagai *emotional eating*. Perilaku ini dalam jangka panjang dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Dengan mempertimbangkan dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh *emotional eating*, maka penulisan skripsi ini memiliki tujuan untuk mengetahui kedua hubungan tersebut. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik *nonprobability sampling*, yaitu *convenience sampling* dan pengambilan sampel dilakukan secara daring. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 231 mahasiswa dan mahasiswi di perguruan tinggi negeri dan swasta di Jakarta dengan rentang usia 20 - 24 tahun. Adapun alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Perceived Stress Scale (PSS)* yang dikembangkan Cohen et al. (1983) dan *Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)* yang dikembangkan Van Strien et al. (1986). Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara stres dan *emotional eating* dengan nilai $r = .409$, $p = .000 < .01$. Hal ini berarti semakin tinggi stres, maka semakin tinggi pula *emotional eating*.

Kata Kunci: Stres, *Emotional Eating*, Mahasiswa Tingkat Akhir, Jakarta