

ABSTRAK

Pada usia dewasa awal terjadi transisi besar dalam peran sosial yang seringkali disertai tingkat stres yang tinggi. Seseorang yang mengalami stres dapat menyebabkan perubahan pada perilaku makannya. Perubahan perilaku makan yang disebabkan oleh stres, gairah, emosi, intensitas stresor, dan valensi dapat mempengaruhi perilaku *emotional eating*. *Emotional eating* merupakan keinginan untuk makan yang disebabkan oleh adanya perasaan frustrasi, rasa cemas, dan depresi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan membuktikan secara ilmiah mengenai hubungan antara tingkat stres dengan *emotional eating* pada usia dewasa awal di Tulungagung.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan *purposive sampling* dan dihasilkan sampel sebanyak 140 orang. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dalam program SPSS versi 25 *for windows*. Hasil dari penelitian ini didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,281 dengan nilai signifikansi 0,001 sehingga dapat diartikan kedua variabel memiliki hubungan ke arah positif yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres seseorang, maka terdapat kecenderungan yang tinggi pula pada tingkat *emotional eating* dan berlaku juga sebaliknya.

Kata Kunci : Stres, *Emotional Eating*, Dewasa Awal

ABSTRACT

In early adulthood, there are major transitions in social roles that are often accompanied by high levels of stress. An individual experiencing stress may undergo changes in their eating behavior. Changes in eating behavior caused by stress, arousal, emotions, the intensity of stressors, and valence can influence emotional eating behavior. Emotional eating is the desire to eat that is caused by feelings of frustration, anxiety, and depression. The aim of this study is to scientifically identify and prove the relationship between stress levels and emotional eating in early adulthood in Tulungagung.

This study employs a quantitative research method with a correlational approach. The sampling technique used in this study is nonprobability sampling with purposive sampling, resulting in a sample of 140 individuals. Hypothesis testing in this study was conducted using Pearson Product Moment correlation test in SPSS version 25 for Windows. The results of this study obtained a correlation coefficient of 0.281 with a significance value of 0.001, indicating that both variables have a positive relationship suggesting that as an individual's stress levels increase, there is also a higher tendency towards emotional eating, and vice versa.

Keywords : *Stress, Emotional Eating, Early Adulthood*

خلاصة

في مرحلة البلوغ المبكرة، هناك تحول كبير في الأدوار الاجتماعية والذي غالبًا ما يكون مصحوبًا بمستويات عالية من التوتر. يمكن لأي شخص يعاني من التوتر أن يسبب تغييرات في سلوكه الغذائي. يمكن أن تؤثر التغييرات في سلوك الأكل الناجم عن التوتر والإثارة والعاطفة وشدة الضغط والتكافؤ على سلوك الأكل العاطفي. الأكل العاطفي هو الرغبة في تناول الطعام والتي تنتج عن مشاعر الإحباط والقلق والاكتئاب. الهدف من هذا البحث هو تحديد وإثبات العلاقة بين مستويات التوتر والأكل العاطفي في مرحلة البلوغ المبكر في تولونج أجونج علميًا.

يستخدم هذا البحث أساليب البحث الكمي مع النهج الارتباطي. كانت تقنية أخذ العينات المستخدمة في هذا البحث هي أخذ العينات غير الاحتمالية مع أخذ العينات الهادفة وكانت العينة الناتجة ٣٤٩ شخصًا. تم إجراء في برنامج *Pearson Product Moment* اختبار الفرضيات في هذا البحث باستخدام اختبار ارتباط وحصلت نتائج هذا البحث على معامل ارتباط قدره *Windows* الإصدار ٢٥ لنظام التشغيل *SPSS* ٢٨١,٠ وقيمة دلالية ١٠٠,٠، لذا يمكن تفسير أن المتغيرين لهما علاقة في الاتجاه الإيجابي، مما يدل على أنه كلما ارتفع مستوى التوتر لدى الشخص كلما زاد الميل إلى الانفعالية. الأكل والعكس

الكلمات المف: الإجهاد، الأكل العاطفي، مرحلة البلوغ المبكر