

ABSTRAK

Skripsi yang berjudul “**Pengaruh Stres Akademik terhadap Perilaku *Emotional Eating* di Kalangan Mahasiswa S1 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung**” ditulis oleh Fina Dewi Restiani, NIM 126308212124, di bawah bimbingan Bapak Germino Wahyu Broto, M.Si.

Kata Kunci: Stres Akademik, *Emotional Eating*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena perilaku *emotional eating* yang terjadi di kalangan mahasiswa. Perilaku ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Di tingkat perguruan tinggi, tantangan ini menjadi lebih signifikan dibandingkan jenjang pendidikan lainnya, karena mahasiswa diharuskan untuk mandiri dalam mengelola aktivitas belajar dan kehidupan pribadi, yang dapat meningkatkan tingkat stres mereka. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin mengetahui bagaimana stres akademik mempengaruhi perilaku *emotional eating* pada mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan pengaruh stres akademik terhadap perilaku *emotional eating* di kalangan mahasiswa Strata 1 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kausal-komparatif, melibatkan 440 responden sebagai sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan berdasarkan rumus Slovin dengan metode *simple random sampling*. Data diperoleh melalui kuesioner yang disebarkan kepada mahasiswa Strata 1 di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS 26 melalui beberapa tahap, termasuk uji asumsi klasik, uji regresi linier sederhana, uji parsial (uji t), dan uji koefisien determinasi (R Square). Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh dari variabel stres akademik terhadap variabel *emotional eating* dalam kategori lemah.

ABSTRACT

*Thesis entitled "**The Influence of Academic Stress on Emotional Eating Behavior among Students**" is written by Fina Dewi Restiani, Student ID 126308212124, under the supervision of Mr. Germino Wahyu Broto, M.Si.*

Keywords: *Academic Stress, Emotional Eating*

This research is motivated by the phenomenon of emotional eating behavior occurring among students. This behavior is influenced by various factors, such as stress, anxiety, and depression. In higher education, this challenge becomes more significant compared to other educational levels, as students are required to be independent in managing their learning activities and personal lives, which can increase their stress levels. Based on this background, the researcher aims to investigate how academic stress affects emotional eating behavior among students. The purpose of this study is to demonstrate the influence of academic stress on emotional eating behavior among undergraduate students at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

This research uses a quantitative approach with a causal-comparative method, involving 440 respondents as the sample. The sampling technique used is based on Slovin's formula with a simple random sampling method. Data were collected through questionnaires distributed to undergraduate students at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Data analysis was conducted using SPSS 26, which included several stages such as classical assumption testing, simple linear regression testing, partial testing (t-test), and the coefficient of determination (R Square). The results of the study indicate that there is an influence of academic stress on emotional eating behavior, although the strength of this influence is weak.

خلاصة

الأطروحة بعنوان " تأثير الضغط الأكاديمي على سلوك الأكل العاطفي بين الطلاب " قد أعدتها فينا دوي رستياني، رقم التسجيل ١٢٦٣٠٨٢١٢١٢٤، تحت إشراف الأستاذ جيرمينو وايبو بروتو، الحاصل على درجة الماجستير في العلوم .

الكلمات المفتاحية: الضغط الأكاديمي، الأكل العاطفي

هذا البحث مستند إلى ظاهرة السلوك الغذائي المتأثر بالعواطف، والتي تنتشر بين صفوف الطلاب الجامعيين. يتأثر هذا السلوك بعوامل متعددة مثل الضغط النفسي والقلق والاكتئاب. وفي مستوى التعليم العالي، تصبح هذه التحديات أكثر أهمية مقارنة بالمراحل التعليمية الأخرى، لأن الطلاب الجامعيين يُطلب منهم أن يكونوا مستقلين في إدارة نشاطاتهم الدراسية وحياتهم الشخصية، مما قد يؤدي إلى زيادة مستويات الضغط النفسي لديهم. بناءً على هذا السياق، يسعى الباحث إلى معرفة كيف يؤثر الضغط الأكاديمي على سلوك الأكل العاطفي لدى الطلاب. والهدف من هذا البحث هو إثبات تأثير الضغط الأكاديمي على السلوك الغذائي المتأثر بالعواطف بين طلاب المرحلة الجامعية الأولى بجامعة ثلن سيد علي رحمة الله تولونغ أغونغ .

اعتمدت هذه الدراسة على نهج كمي باستخدام طريقة سببية-مقارنة، بمشاركة ٤٤٠ مستجيبًا كعينة. تم استخدام تقنية أخذ العينات استنادًا إلى صيغة "سلفين" مع طريقة العينة القصدية. جمعت البيانات من خلال استبيانات وزعت على طلاب المرحلة الجامعية الأولى في جامعة ثلن سيد علي رحمة الله تولونغ أغونغ. تم تحليل البيانات باستخدام برنامج شيش الإصدار ٢٦ عبر عدة مراحل، بما في ذلك اختبار الافتراضات الكلاسيكية، واختبار الانحدار الخطي البسيط، واختبار الفرضيات (اختبار ت)، واختبار معامل التحديد (ر مربع). أظهرت نتائج الدراسة أن الضغط الأكاديمي يؤثر على الأكل العاطفي، وصنف هذا التأثير على أنه ضعيف وفقًا لـ "غوزالي" (٢٠١٧).