BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Emotional eating diartikan respons terhadap stres atau kegagalan dalam mengatasi stres, yang tampak melalui perilaku makan berlebihan dari kebutuhan, sehingga dapat menyebabkan peningkatan berat badan.[2] *Emotional eating* diartikan sebagai perilaku makan yang dipicu oleh perasaan, seperti kecemasan, kesedihan, atau kebosanan, alih-alih rasa lapar fisik yang sebenarnya.

Perilaku makan merupakan respons individu terhadap makanan sebagai kebutuhan dasar untuk kehidupan.[3] Perilaku ini mencakup pengetahuan, sikap, praktik, dan persepsi yang berkaitan dengan makanan, juga komponen-komponen yang ada seperti nutrisi, cara mengolah makanan, dan lain-lain. Sedangkan Koentjaraningrat menyatakan perilaku makan mencakup bagaimana seseorang berpikir atau memiliki pengetahuan, perasaan, dan pandangan mengenai makanan.[4] Oleh karena itu, individu cenderung mengembangkan kebiasaan makan yang sehat atau tidak sehat berdasarkan pengalaman emosional mereka, pola sosial, dan lingkungan di sekitar mereka, yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental mereka secara keseluruhan. Dalam kondisi normal, seseorang umumnya mengonsumsi makanan utama sebanyak tiga kali sehari.[5]

Dalam hal ini, peneliti melakukan wawancara dengan 4 mahasiswa S1 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung terkait perilaku *emotional eating*. Subjek

---

[2] Irina Lazarevich et. al., "Psychometric Characteristics of the Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress Questionnaire and Obesity in Mexican University Students," *Nutricion Hospitalaria* 31, no. 6 (2015): 2437–2444, https://doi.org/https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.6.8960.

[3] Soekidjo Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*, *Rineka Cipta* (Jakarta, 2007).

[4] M Khumaidi, *Gizi Masyarakat, Penerbit PT. BPK Gunung Mulia* (Jakarta, 1994).

[5] Aisyah Nur Fauziyyah, Mustakim Mustakim, dan Intan Rosenanda Sofiany, "Pola Makan Dan Kebiasaan Olahraga Remaja," *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia* 2, no. 2 (2021): 115–22, https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i2.51971.

pertama, IL (inisial), adalah seorang perempuan berusia 23 tahun yang merupakan mahasiswa program studi Hukum Keluarga Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. IL mengaku mulai menunjukkan perilaku *emotional eating* sejak masuk kuliah sekitar tiga tahun yang lalu, akibat terlalu memikirkan tugas-tugas kuliah. Hal tersebut membuat IL mulai mengalami stres dan melampiaskannya dengan makan untuk mengurangi tekanan yang dirasakan. IL mengaku bahwa makanan manis dan gurih dapat menjadi pelarian dari masalah, karena dengan mengonsumsi makanan tersebut, suasana hatinya dapat meningkat.

Subjek kedua, MLP (inisial), adalah seorang mahasiswi 22 tahun dari program studi Manajemen Zakat dan Wakaf di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. MLP mengaku sering menggunakan makanan pedas atau manis sebagai pelampiasan emosi terhadap kejadian-kejadian yang kurang menyenangkan atau yang membuatnya tertekan seperti setelah bertengkar dengan pasangannya hingga menghadapi ujian terutama ujian lisan.

Subjek ketiga, NWA (inisial), adalah seorang mahasiswi berusia 22 tahun dari program studi Tadris Fisika di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. NWA memiliki perasaan tertekan apabila menghadapi banyak orang, sedangkan program studi Tadris Fisika mengharuskannya berurusan dengan banyak orang terutama siswa. Hal ini memicu NWA untuk mengonsumsi makanan seperti *snack* untuk menenangkan pikirannya dari situasi yang membuatnya tertekan.

Subjek keempat, NL (inisial), adalah seorang perempuan berusia 23 tahun yang merupakan mahasiswa dari program studi Komunikasi dan Penyiaran Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Program studi ini sering memberikan tugas yang mengharuskan mahasiswanya turun lapangan. Hal tersebut membuat NL merasa terbebani yang akhirnya memunculkan stres. NL sering melampiaskan rasa stresnya dengan makan makanan ringan yang asin atau gurih. NL sebenarnya menyukai makanan pedas, namun perutnya tidak begitu kuat menahan rasa pedas.

Identifikasi masalah yang muncul dari hasil wawancara dengan empat mahasiswa S1 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung menunjukkan terdapat fenomena *emotional eating* yang terjadi di kalangan mereka. Perilaku ini ditandai dengan keinginan untuk mengonsumsi makanan manis, asin, atau pedas, yang tidak didasari oleh rasa lapar, melainkan sebagai cara untuk melampiaskan emosi atau mengatasi stres. Mahasiswa yang dihadapkan dengan stres akibat tugas kuliah, interaksi sosial, dan ujian, terdorong untuk mencari pelarian melalui konsumsi makanan. Hal ini menandakan adanya kebutuhan untuk mengelola stres dan emosi secara lebih sehat, serta pentingnya dukungan dalam menghadapi tantangan akademis.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Trimawati dan Wahid terhadap 76 responden di Universitas Ngudi Waluyo Semarang, ditemukan perilaku *emotional eating* di kalangan mahasiswa yang menghadapi tekanan baik dari faktor eksternal maupun internal.[6] Individu yang menunjukkan perilaku *emotional eating* cenderung makan berlebihan serta mengonsumsi makanan tinggi lemak dan gula.[7] Makanan manis atau berkalori tinggi dapat memberikan dorongan energi sementara dan rasa kenyamanan yang diinginkan, tetapi perilaku ini dapat menciptakan siklus negatif. Junger menjelaskan bahwa *emotional eating* terjadi ketika individu mengalami peristiwa yang memicu respon emosional, tetapi tidak dapat mengekspresikannya secara langsung.[8] Hal ini menyebabkan ketidaknyamanan emosional. Untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut, individu berusaha mencari kesenangan sementara, yang dapat mengurangi perasaan tersebut. Salah satu cara untuk mengalihkan perhatian adalah melalui makanan, terutama dengan mengonsumsi makanan manis dan asin, sehingga individu merasa segalanya akan baik-baik saja dan

[6] Trimawati Trimawati dan Abdul Wakhid, "Studi Deskriptif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa," *Jurnal Smart Keperawatan* 5, no. 1 (2018): 52–60, www.stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/index.php/sjkp.

[7] Walid El Ansari dan Gabriele Berg-Beckhoff, "Nutritional Correlates of Perceived Stress among University Students in Egypt," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 12, no. 11 (2015): 14164–76, https://doi.org/10.3390/ijerph121114164.

[8] Trimawati dan Wakhid, "Studi Deskriptif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa."

mengembangkan pemikiran bahwa makanan adalah solusi untuk masalah yang dihadapi.

Pada penelitian lain, hasil analisis menunjukkan 313 mahasiswa (85,5%) mengalami *emotional eating* yang tinggi, sementara 53 (14,5%) mahasiswa berada dalam tingkat rendah.[9] Perilaku *emotional eating* yang berlangsung lama dan terus-menerus dapat berdampak pada kebiasaan makan yang tidak sehat, kondisi kesehatan yang buruk dan kenaikan berat badan.[10] Ketika mahasiswa merasa tertekan, mereka mungkin mencari kenyamanan dalam makanan, yang dapat memberikan rasa puas sementara tetapi dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang. Maniam dan Morris berpendapat bahwa kebiasaan *emotional eating* sebagai reaksi terhadap stres dapat memiliki dampak negatif, seperti peningkatan berat badan, obesitas, penyakit jantung, dan diabetes.[11]

Perilaku *emotional eating* disebabkan beberapa faktor, termasuk kecemasan, stres, dan juga depresi. Sejumlah penelitian mengungkapkan regulasi emosi dan neuroticism juga berkontribusi terhadap perilaku ini. Penelitian terkait pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating* mencatat bahwa nilai koefisien determinasi atau R Square antara regulasi emosi dan *emotional eating* adalah 0,045, menunjukkan pengaruh yang relatif kecil.[12] Sementara itu, penelitian terkait pengaruh *neuroticism* terhadap *emotional eating* menemukan R Square sebesar 0,055.[13] Di sisi lain, penelitian tentang stres dan depresi berkaitan dengan *emotional eating* dan *mindful eating* menunjukkan nilai R Square 0,125 untuk variabel *emotional eating* dan

---

[9] Ficca Yunita Rahmah dan Dwita Priyanti, "Gambaran Emotional Eating Pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi Go-Food Di Jakarta," *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi* 10, no. 2 (2019): 104–18, https://doi.org/10.51353/inquiry.v10i2.338.

[10] Rica Ervienia Sukianto, Avliya Quratul Marjan, dan A'immatul Fauziyah, "Hubungan Tingkat Stres, Emotional Eating, Aktivitas Fisik, Dan Persen Lemak Tubuh Dengan Status Gizi Pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta," *Ilmu Gizi Indonesia* 3, no. 2 (2020): 113, https://doi.org/10.35842/ilgi.v3i2.135.

[11] Ni Made Gita Anandita Dewi, Monty P Satiadarma, and Erik Wijaya, "Emotional Eating Sebagai Strategi Koping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Jakarta," *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 7, no. 1 (2023): 72–79, https://doi.org/10.24912/.

[12] Reisya Yustika Wijayanti and Kartika Nur Fathiyah, "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta," *Acta Psychologia* 05, no. 02 (2023): 106.

[13] Naufal Fathanah and Nur Hasanah, "Pengaruh Neuroticism Terhadap Emotional Eating," *Jurnal Sains Psikologi* 10, no. 1 (2021): 31–40.

kecemasan, serta 0,102 untuk variabel depresi.[14] Terakhir, penelitian tentang *emotional eating* sebagai strategi koping stres mencatat nilai R^2 sebesar 0,167 pada variabel stres dan *emotional eating*, hal ini menandakan stres berpengaruh secara signifikan terhadap *emotional eating* tersebut.[15]

Dalam konteks perilaku makan, fenomena *emotional eating* semakin menarik perhatian, terutama di kalangan mahasiswa yang sering menghadapi tekanan akademik dan kehidupan sosial yang kompleks. Meskipun telah ada sejumlah penelitian yang mengkaji faktor-faktor yang memicu perilaku ini, masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman mengenai bagaimana kondisi emosi negatif berpengaruh secara spesifik pada mahasiswa Tulungagung. Berdasarkan R Square dari beberapa penelitian di atas, diketahui bahwa R Square pada variabel *emotional eating* dan stress memiliki nilai tertinggi. Sehingga, penelitian ini memiliki tujuan dalam mengatasi kesenjangan itu dengan memaparkan wawasan yang lebih komprehensif mengenai pengaruh stress akademik terhadap perilaku *emotional eating* mahasiswa S1 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

Dalam hal ini, perguruan tinggi memiliki tingkat urgensi yang lebih tinggi dibandingkan jenjang pendidikan lainnya. Hal ini disebabkan oleh tuntutan kemandirian yang dihadapi mahasiswa dalam mengelola kegiatan belajar dan aktivitas pribadi, yang dapat meningkatkan stres individu.[16] Stres akibat dari faktor-faktor akademik dikenal sebagai stres akademik.[17] Stres yang dialami akan merangsang otak dan mengaktifkan kelenjar adrenal untuk mengeluarkan kortisol, yang berperan dalam meningkatkan nafsu makan serta motivasi secara

---

[14] Adhila Fayasari and Putri Winda Lestari, "Stres Dan Depresi Berkaitan Dengan Emotional Eating Dan Mindful Eating Pada Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19," *AcTion: Aceh Nutrition Journal* 7, no. 2 (2022): 127, https://doi.org/10.30867/action.v7i2.622.

[15] Ni Made Gita Anandita Dewi, Satiadarma, dan Wijaya, "Emotional Eating Sebagai Strategi Koping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Jakarta."

[16] Ch. Ismaniati, Sungkono, and Dian Wahyuningsih, "MODEL BLENDED LEARNING UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR DAN DAYA TARIK DALAM PERKULIAHAN," *JURNAL PENELITIAN ILMU PENDIDIKAN* 8, no. 2 (2015): 19–27.

[17] Dafna Kariv and Tali Heiman, "Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students," *College Students Journal*, no. January 2005 (2005): 1–17, https://www.researchgate.net/publication/287831370.

keseluruhan.[18] Maka dari itu, penelitian tentang pengaruh stres akademik terhadap perilaku *emotional eating* penting untuk dilakukan. Meskipun makanan dapat memberikan kenyamanan sementara, ketergantungan pada makanan sebagai mekanisme koping dalam mengatasi stress akademik dapat mengakibatkan gangguan kesehatan, misalnya saja obesitas, diabetes, dan gangguan makan. Sehingga, memahami pengaruh stress akademik terhadap *emotional eating* adalah langkah awal untuk mengatasi masalah ini.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

Mahasiswa adalah kelompok yang sering mengalami stres. Dalam kalangan mahasiswa, sumber stres dapat muncul dari berbagai aspek seperti aspek akademik dan juga aspek non-akademik.[19] Beberapa contoh tuntutan dari lingkungan perkuliahan yang dapat menyebabkan stres antara lain adalah penyelesaian skripsi, yang sering kali menjadi sumber tekanan besar bagi mahasiswa. Selain itu, kesulitan dalam membagi waktu antara kuliah, pekerjaan, dan kegiatan sosial juga dapat meningkatkan tingkat stres. Perubahan lingkungan, seperti berpindah ke kota baru atau beradaptasi dengan kultur kampus yang berbeda, juga dapat menambah beban psikologis. Selain itu, beban tugas yang tinggi yang harus dikerjakan dalam waktu yang bersamaan juga dapat menjadi pemicu stres. Stres yang disebabkan oleh faktor akademik dikenal sebagai stres akademik.[20] Stres akademik juga dapat didefinisikan sebagai tekanan akibat dari persepsi subjektif individu terhadap kondisi akademik, yang memicu respons dalam bentuk reaksi fisik atau perilaku, serta emosi maupun pikiran yang negatif.[21]

---

[18] Y. H.C. Yau and M. N. Potenza, "Stress and Eating Behaviors," *Minerva Endocrinologica* 38, no. 3 (2013): 255–67.

[19] Dalia Bedewy and Adel Gabriel, "Examining Perceptions of Academic Stress and Its Sources among University Students: The Perception of Academic Stress Scale," *Health Psychology Open* 2, no. 2 (2015), https://doi.org/10.1177/2055102915596714.

[20] Kariv and Heiman, "Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students."

[21] Mufadhal Barseli, Ifdil Ifdil, and Nikmarijal Nikmarijal, "Konsep Stres Akademik Siswa," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 143–48, https://doi.org/10.29210/119800.

Sebagai respons terhadap perasaan negatif ini, beberapa mahasiswa mungkin mencari kenyamanan dalam makanan, yang mengarah pada perilaku makan emosional. *Emotional eating* menurut van Strien adalah perilaku makan di mana seseorang mengonsumsi makanan atau minuman dalam batas tidak wajar yang menjadi reaksi dari suatu emosi negatif seperti stres, kecemasan, dan depresi.[22] Individu yang terlibat dalam perilaku *emotional eating* sering disebut sebagai *emotional eaters*. *Emotional eaters* cenderung menggunakan makanan sebagai cara untuk menghadapi atau mengatasi emosi negatif, seperti stres, kecemasan, dan kesedihan. Ketika menghadapi perasaan yang tidak nyaman, mereka mengonsumsi makanan sebagai pelarian atau sumber kenyamanan. Hal ini bisa tercermin dalam kebiasaan makan yang tidak teratur atau kecenderungan untuk memilih makanan tertentu yang dianggap menenangkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Yasemin Kalkan Uğurlu, dkk., terhadap 411 mahasiswa dari program studi keperawatan pada salah satu perguruan tinggi yang terdapat di Turki menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan perilaku *emotional eating*.[23] Dari total responden, 22,1% mengalami stres sedang, sedangkan 10% mengalami stres tinggi. Kemudian penelitian pada siswa SMA di Surabaya dan menemukan bahwa 47,4% dari 133 responden mengalami stres akademik pada tingkat sedang, sementara 51,1% mengalami *emotional eating*. Penelitian ini juga mengungkapkan adanya korelasi signifikan di antara variabel stres akademik dan variabel *emotional eating*, serta hubungan positif pada variabel *emotional eating* dengan perilaku mengonsumsi makanan instan atau *fast food* dan juga makanan atau minuman manis, serta

[22] Tatjana van Strien et al., "The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for Assessment of Restrained, Emotional, and External Eating Behavior," *International Lournal of Eating Disorders* 5, no. 2 (1986): 295–315, https://doi.org/10.1007/BF02973988.

[23] Yasemin Kalkan Uğurlu et al., "The Examination of the Relationship between Nursing Students' Depression, Anxiety and Stress Levels and Restrictive, Emotional, and External Eating Behaviors in COVID-19 Social Isolation Process," *Perspectives in Psychiatric Care* 57, no. 2 (2021): 507–16, https://doi.org/10.1111/ppc.12703.

produk olahan berbahan susu.[24] Dalam penelitian ini, masalah yang diidentifikasi adalah terdapat korelasi antara stress akademik dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi lebih lanjut, guna memahami bagaimana stress akademik dapat memengaruhi perilaku *emotional eating* mahasiswa. Penelitian ini juga mmemiliki tujuan dalam memaparkan wawasan yang lebih komprehensif mengenai interaksi antara kedua fenomena ini.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang terdapat pada penelitian ini yaitu mengidentifikasi dan memahami pengaruh stress akademik terhadap perilaku *emotional eating* di kalangan mahasiswa Tulungagung. Beberapa pertanyaan yang menjadi fokus penelitian adalah:

1) Apakah terdapat pengaruh stress akademik terhadap perilaku *emotional eating* di kalangan mahasiswa S1 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
2) Seberapa besar pengaruh stress akademik terhadap perilaku *emotional eating* di kalangan mahasiswa S1 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini yaitu mencapai pemahaman yang lebih komprehensif atau mendalam mengenai pengaruh stress akademik terhadap perilaku *emotional eating* di kalangan mahasiswa S1 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Beberapa tujuan spesifik yang ingin dicapai oleh peneliti mencakup: 1) Membuktikan bahwa terdapat pengaruh stress akademik terhadap perilaku *emotional eating* di kalangan mahasiswa S1 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. 2) Menghitung seberapa besar pengaruh stress

[24] Nadia Ramadhani and Trias Mahmudiono, "Academic Stress Is Associated With Emotional Eating Behavior Among Adolescent," *Media Gizi Indonesia* 16, no. 1 (2021): 38, https://doi.org/10.20473/mgi.v16i1.38-47.

akademik terhadap perilaku *emotional eating* di kalangan mahasiswa S1 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

E. Kegunaan Penelitian

1) Kegunaan Teoritis
   a. Harapannya, penelitian ini memiliki kontribusi signifikan untuk pemahaman akademis tentang pengaruh antara stres akademik dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa. Hal ini dapat memperkaya literatur dan pengetahuan dalam bidang studi psikologi dan kesehatan mental.
   b. Penelitian ini harapannya bisa menguatkan teori dan membuktikan adanya pengaruh stres akademik dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini mampu dijadikan sebagai rujukan untuk studi-studi yang ingin mengeksplorasi hubungan antara faktor-faktor psikologis dengan perilaku makan.
2) Kegunaan Praktis
   a. Untuk peneliti, hasil penelitian mampu menjadi acuan untuk penelitian lanjutan terkait perilaku stres akademik dan *emotional eating* di kalangan mahasiswa.
   b. Temuan dari penelitian ini dapat digunakan oleh pihak universitas untuk merancang program dukungan kesehatan mental yang lebih efektif bagi mahasiswa, termasuk strategi untuk mengelola stres dan perilaku *emotional eating*.
   c. Penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada pembaca terutama mahasiswa, dapat lebih memahami pengaruh stres akademik terhadap perilaku makan, yang dapat membantu mereka mengenali pola perilaku mereka sendiri.
   d. Penelitian ini juga dapat memberikan wawasan bagi tenaga profesional dalam dalam mengenali perilaku *emotional eating* dan stres akademik berdasarkan ciri-ciri individu, di mana stres akademik yang rendah dapat mengurangi perilaku *emotional eating* mahasiswa.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap perilaku *emotional eating* di kalangan mahasiswa. Lokasi penelitian ini adalah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Populasi yang diteliti mencakup seluruh mahasiswa S1 di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah perilaku *emotional eating* mahasiswa, sedangkan variabel independennya adalah stres akademik mahasiswa. Fokus penelitian ini yaitu pengaruh stres akademik terhadap perilaku *emotional eating* mahasiswa.

G. Penegasan Variabel

1) Penegasan Konseptual

Penegasan konseptual terkait penelitian ini yaitu stres akademik dan emotional eating.

a. Sarafino dan Smith mendefininisikan stres akademik sebagai kondisi akibat munculnya ketidaksesuaian tuntutan pada diri individu, baik yang berasal dari faktor internal maupun eksternal.[25]

b. Van Strien, dkk. mendefinisikan *emotional eating* sebagai perilaku makan di mana seseorang mengonsumsi makanan atau minuman dalam batas tidak wajar sebagai reaksi akan emosi negatif misalnya saja stres, kecemasan, dan depresi.[26]

2) Penegasan Operasional

Penelitian dengan judul Pengaruh Stres Akademik terhadap Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswa SI UIN Sayyid Ali Rahmatullah membahas mengenai stres akademik mahasiswa yang diukur menggunakan skala stres akademik yang kemudian diregresikan secara

[25] Edward P. Sarafino and Timothy W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th ed. (Hoboken: John Willey & Sons, 2010).

[26] van Strien et al., "The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for Assessment of Restrained, Emotional, and External Eating Behavior."

statistik dengan hasil pengukuran pada perilaku *emotional eating* yang menggunakan skala *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ).

H. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan pemahaman dan pengetahuan mengenai pembahasan dalam skripsi ini secara keseluruhan, perlu disajikan sistematika yang berfungsi sebagai kerangka dan panduan penulisan. Berikut adalah sistematika penulisan skripsi ini.

1) Bagian Awal Skripsi

Bagian awal mencakup:

- Halaman sampul depan
- Halaman judul
- Halaman persetujuan
- Halaman pernyataan keaslian
- Halaman pengesahan
- Halaman motto
- Halaman persembahan
- Halaman kata pengantar
- Halaman daftar isi
- Halaman daftar tabel
- Halaman daftar lampiran
- Abstrak

2) Bagian Utama Skripsi

Bagian utama terdiri dari bab dan sub-bab sebagai berikut:

a. BAB I: PENDAHULUAN

Bab ini mencakup latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel, dan sistematika penulisan.

b. BAB II: TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini meliputi:

a. Teori-teori yang berkaitan dengan variabel.
b. Telaah penelitian sebelumnya yang relevan.
c. Kerangka teori.
d. Hipotesis penelitian.

c. BAB III: METODE PENELITIAN

Dalam bab ini, penulis menjelaskan metode penelitian yang dilakukan, yang mencakup:

a. Pendekatan dan jenis penelitian.
b. Lokasi penelitian.
c. Variabel dan pengukuran
d. Populasi, sampling, dan sampel penelitian
e. Instrumen penelitian
f. Teknik pengumpulan data
g. Analisis data
h. Tahapan penelitian

d. BAB IV: HASIL PENELITIAN

Bab ini menyajikan gambaran hasil penelitian dan analisis yang ditampilkan secara kuantitatif dan statistik, yang terdiri dari beberapa sub-bab yaitu:

1. Deskripsi data
2. Pengujian hipotesis

e. BAB V: PEMBAHASAN

Bab ini berisi pembahasan mengenai hasil penelitian.

f. BAB VI: PENUTUP

Bab ini mencakup kesimpulan dan saran dari seluruh penelitian yang telah dilakukan. Kesimpulan menyajikan masalah yang ditemukan serta hasil analisis objektif, sedangkan saran memberikan solusi untuk mengatasi masalah dan kelemahan yang ada, yang ditujukan untuk ruang lingkup penelitian.

3) Bagian Akhir Skripsi

Bagian akhir skripsi ini berisi daftar pustaka, daftar lampiran, dan daftar riwayat hidup.