

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Pengaruh Stress Akademik Terhadap *Emotional Eating* Pada Mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung” ini ditulis oleh Agustina Wulandari, NIM. 126308212159, dengan pembimbing Nuzulunni'mah, S.Psi., M.Psi.

Kata Kunci : stress akademik, *emotional eating*, mahasiswa.

Fenomena stress akademik dan *emotional eating* menjadi perhatian penting. Faktor-faktor seperti ketidakpuasan terhadap hasil belajar, konflik interpersonal, serta tuntutan dari lingkungan kampus turut berkontribusi pada meningkatnya tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa. Di sisi lain, *emotional eating* sering kali menjadi respons terhadap stres akademik yang dialami mahasiswa. Ketika menghadapi tekanan, banyak mahasiswa cenderung mencari kenyamanan melalui makanan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) tingkat stress akademik mahasiswa psikologi islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung; (2) tingkat *emotional eating* mahasiswa psikologi islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung; dan (3) pengaruh stress akademik terhadap *emotional eating* pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Dalam pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana yang melibatkan 100 mahasiswa psikologi islam dengan variabel bebas (X) Stress akademik dan variabel terikat (Y) *emotional eating*.

Pada penelitian menunjukkan hasil bahwa (1) tingkat stres akademik pada mahasiswa psikologi islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung mayoritas berada pada kategori sedang. (2) tingkat *emotional eating* pada mahasiswa psikologi islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung cenderung berada pada kategori tinggi hingga sedang. (3) stres akademik memiliki pengaruh terhadap *emotional eating* yang dinyatakan dengan nilai R square sebesar 15,5% dan nilai signifikansi sebesar 0,036 ($p < 0,05$).

Temuan ini menunjukkan bahwa *emotional eating* dan stres akademik berkorelasi secara signifikan dan positif. Sehingga mahasiswa lebih cenderung melakukan makan karena emosi sebagai strategi mengatasi stres akademik ketika mereka mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi.

ABSTRACT

The thesis with the title "The Effect of Academic Stress on Emotional Eating in Students of UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung" was written by Agustina Wulandari, NIM. 126308212159, with the supervisor Nuzulunni'mah, S.Psi., M.Psi.

Keywords: *academic stress, emotional eating, students.*

The phenomenon of academic stress and emotional eating is an important concern. Factors such as dissatisfaction with learning outcomes, interpersonal conflicts, and demands from the campus environment also contribute to the increasing level of academic stress among students. On the other hand, emotional eating is often a response to the academic stress experienced by students. When faced with pressure, many college students tend to seek comfort through food.

This study aims to find out (1) the level of academic stress of Islamic psychology students of UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung; (2) the level of emotional eating of Islamic psychology students of UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung; and (3) the effect of academic stress on emotional eating in students of UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. In a quantitative approach with simple linear regression analysis involving 100 Islamic psychology students with the independent variable (X) Academic stress and the bound variable (Y) emotional eating.

The results showed that (1) the level of academic stress in Islamic psychology students of UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung was mostly in the medium category. (2) the level of emotional eating in Islamic psychology students of UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung tends to be in the high to medium category. (3) academic stress has an effect on emotional eating which is expressed with an R square value of 15.5% and a significance value of 0.036 ($p < 0.05$).

These findings suggest that emotional eating and academic stress are significantly and positively correlated. So students are more likely to eat because of emotions as a strategy to overcome academic stress when they experience higher levels of academic stress.

الملخص

الأطروحة التي تحمل عنوان "تأثير الإجهاد الأكاديمي على الأكل العاطفي لدى طلاب جامعة إنجلترا سيد علي رحمة الله تولونغونغ" كتبها أغوستينا وولانداري ، NIM. 126308212159 ، مع المشرف نزولونيامة ، S.Psi ، M.Psi.

الكلمات المفتاحية: الإجهاد الأكاديمي ، الأكل العاطفي ، الطلاب.

تعتبر ظاهرة الإجهاد الأكاديمي والأكل العاطفي مصدر قلق مهم. تساهم عوامل مثل عدم الرضا عن نتائج التعلم والصراعات الشخصية والمطالب من بيئة الحرم الجامعي أيضا في زيادة مستوى الضغط الأكاديمي بين الطلاب. من ناحية أخرى ، غالبا ما يكون الأكل العاطفي استجابة للضغوط الأكاديمية التي يعاني منها الطلاب. عندما يواجهون الضغط ، يميل العديد من طلاب الجامعات إلى البحث عن الراحة من خلال الطعام.

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة (1) مستوى الإجهاد الأكاديمي لطلاب علم النفس الإسلامي في جامعة الدكتوراه في جامعة الدكتوراه السيد علي رحمة الله تولونغونغ. (2) مستوى الأكل العاطفي لطلاب علم النفس الإسلامي في جامعة الدكتوراه السيد علي رحمة الله تولونغونغ. و (3) تأثير الإجهاد الأكاديمي على الأكل العاطفي لدى طلاب جامعة الدكتوراه السيد علي رحمة الله تولونغونغ. في منهج كمي مع تحليل انحدار خطي بسيط يشمل 100 طالب في علم النفس الإسلامي مع المتغير المستقل (X) الإجهاد الأكاديمي والمتغير المرتبط (Y) الأكل العاطفي.

أظهرت النتائج أن (1) مستوى الإجهاد الأكاديمي لدى طلاب علم النفس الإسلامي في جامعة الدكتوراه في جامعة عين السيد علي رحمة الله تولونغونغ كان في الغالب في الفئة المتوسطة. (2) يميل مستوى الأكل العاطفي لدى طلاب علم النفس الإسلامي في جامعة إنجلترا السيد علي رحمة الله تولونغونغ إلى أن يكون في الفئة العالية إلى المتوسطة. (3) الإجهاد الأكاديمي له تأثير على الأكل العاطفي الذي يتم التعبير عنه بقيمة R المربعة 15.5٪ وقيمة دلالة 0.036 (ص > 0.05).

تشير هذه النتائج إلى أن الأكل العاطفي والتوتر الأكاديمي مرتبطان ارتباطا وثيقا وإيجابيا. لذلك من المرجح أن يأكل الطلاب بسبب العواطف كاستراتيجية للتغلب على الإجهاد الأكاديمي عندما يواجهون مستويات أعلى من الإجهاد الأكاديمي.