Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 10251-10260 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

Perbedaan *Emotional Eating* Antara Mahasiswa Tingkat Akhir dan Tingkat Awal di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Wasti Melan Karmating[1], Agil Dhiemitra Aulia Dewi[2], Nor Eka Noviani[3]
[1,2,3] Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Email: wastimelankarmating@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : *Emotional eating* didefinisikan sebagai perilaku makan yang dipicu oleh kondisi emosi negatif, seperti stres, kecemasan, maupun suasana hati yang buruk, dan bukan didasarkan pada kebutuhan fisiologis tubuh. Perbedaan karakteristik dan beban akademik pada masing-masing tahap perkuliahan diduga berkaitan dengan variasi kecenderungan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa. Tujuan: Mengkaji perbedaan *emotional eating* antara mahasiswa tingkat awal dan mahasiswa tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Metode: Pendekatan kuantitatif dengan rancangan deskriptif komparatif serta desain potong lintang (*cross-sectional*), pada 106 mahasiswa, terdiri atas 53 orang dari kelompok tingkat awal dan 53 orang dari kelompok tingkat akhir, yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Pengukuran *emotional eating* dilakukan dengan instrumen *Emotional Eater Questionnaire* (EEQ). Hasil: Hasil uji *Shapiro–Wilk* mengindikasi sebaran data yang tidak normal (p=0,00025); meskipun demikian, dengan berpedoman pada prinsip *Central Limit Theorem* serta ukuran sampel yang mencukupi, pengujian hipotesis tetap dilakukan menggunakan *Independent Samples t-test* pada taraf signifikansi p<0,05. Kategori *emotional eating* tinggi merupakan kategori dengan proporsi terbanyak, baik pada kelompok tingkat awal (47,2%) maupun kelompok tingkat akhir (56,6%). Skor rerata *emotional eating* pada kelompok tingkat awal tercatat sebesar 28,25±6,03, sementara pada kelompok tingkat akhir sebesar 30,57±5,49. *Uji Independent Samples t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik antara kedua kelompok tersebut (p=0,041), dengan *skor emotional eating* pada kelompok tingkat akhir yang lebih tinggi dibandingkan kelompok tingkat awal. Kesimpulan : Terdapat perbedaan *emotional eating* antara mahasiswa tingkat awal dan mahasiswa tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Kata Kunci: *Emotional Eating*, Mahasiswa Tingkat Awal, Mahasiswa Tingkat Akhir, *Emotional Eater Questionnaire*, *Cross-Sectional*.

Abstract

Background: Emotional eating is defined as eating behavior triggered by negative emotional conditions, such as stress, anxiety, or a bad mood, rather than being based on the body's physiological needs. Differences in characteristics and academic burdens at each stage of college are suspected to be related to variations in the tendency of emotional eating behavior among students. Objective: To examine the differences in emotional eating between first-year students and final-year students at 'Aisyiyah University Yogyakarta. Methods: A quantitative approach with a descriptive comparative design and cross-sectional design, involving 106 students, consisting of 53 from the first-year group and 53 from the final-year group, determined through purposive sampling technique. Emotional eating was measured using the Emotional Eater Questionnaire (EEQ). Results: The Shapiro–Wilk test results indicated a non-normal data distribution (p=0.00025); however, based on the Central Limit Theorem principle and sufficient sample size, hypothesis testing was still performed using Independent Samples t-test at a significance level of p<0.05. The high emotional eating category was the most prevalent category, both in the first-year group (47.2%) and the final-year group (56.6%). The mean score of emotional eating in the first-year group was recorded at 28.25±6.03, while in the final-year group it was 30.57±5.49. The Independent Samples t-test showed a statistically significant difference between the two groups (p=0.041), with the emotional eating score in the final-year group being higher than that in the first-year group. Conclusion: There is a difference in emotional eating between first-year and final-year students at 'Aisyiyah University Yogyakarta.

Keywords: *Emotional Eating, First-Year Students, Final-Year Students, Emotional Eater Questionnaire, Cross-Sectional.*

1. PENDAHULUAN

Perilaku *emotional eating* dapat dipahami sebagai kecenderungan makan yang timbul sebagai bentuk respons terhadap emosi negatif, seperti stres, kecemasan, maupun suasana hati yang buruk, ketimbang sebagai pemenuhan kebutuhan fisiologis tubuh [1]. Perilaku ini cenderung muncul saat individu memanfaatkan aktivitas makan sebagai strategi koping untuk meredakan tekanan emosional yang dialaminya. Apabila terjadi secara berulang, *emotional eating* berpotensi berkembang menjadi pola makan yang maladaptif dan meningkatkan risiko obesitas, gangguan metabolik, serta berbagai persoalan psikologis yang berdampak pada kondisi kesehatan secara keseluruhan [2].

Emotional eating banyak ditemukan pada mahasiswa [3]. Hasil meta-analisis [4] melaporkan bahwa prevalensi *emotional eating* pada populasi umum mencapai 44,9%. Di Indonesia, fenomena ini juga banyak dijumpai pada kalangan mahasiswa dan berkaitan erat dengan faktor psikologis, terutama stres akademik [5]. Selain itu, tinjauan literatur oleh [6] menunjukkan bahwa prevalensi *emotional eating* pada mahasiswa di Indonesia bervariasi antara 45% hingga lebih dari 80%, tergantung pada karakteristik responden dan instrumen pengukuran yang digunakan.

Setiap tahapan perkuliahan membawa karakteristik dan tuntutan yang berbeda-beda bagi mahasiswa. Pada tahap awal, mahasiswa umumnya sedang menjalani tahapan penyesuaian diri pada atmosfer institusi serta mekanisme perkuliahan yang baru, sedangkan mahasiswa tingkat akhir dihadapkan oleh tanggungan akademis yang makin rumit, semacam penulisan tugas akhir serta proses penyelesaian studi. Perbedaan karakteristik tersebut diduga turut berkontribusi terhadap variasi kecenderungan *emotional eating* di antara kedua kelompok. Di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sendiri, [7] melaporkan angka prevalensi *emotional eating* pada mahasiswa sebesar 76,19%. Meskipun demikian, penelitian yang secara spesifik membandingkan kecenderungan *emotional eating* antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir masih tergolong terbatas.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengangkat topik *emotional eating* pada mahasiswa. [7] mengkaji keterkaitan antara *emotional distress* dan perilaku makan mahasiswa, sedangkan [8] serta [9] menelaah hubungan antara stres dan *emotional eating*. Ketiga penelitian tersebut sama-sama menggunakan desain korelasional yang berfokus pada keterkaitan antarvariabel, sehingga aspek perbandingan kecenderungan *emotional eating* berdasarkan tahapan perkuliahan belum menjadi sorotan utama dalam kajian-kajian tersebut.

Berdasarkan kajian tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan komparatif untuk menganalisis perbedaan *emotional eating* antara mahasiswa tingkat awal serta mahasiswa tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Hasil riset diproyeksikan bisa berperan sebagai landasan pada perancangan strategi promotif serta preventif yang selaras dengan profil mahasiswa. Maka dari itu, studi ini bertujuan untuk menganalisi *emotional eating* di antara mahasiswa tingkat awal serta mahasiswa tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

2. METODE PENELITIAN

Studi ini mengaplikasikan metode kuantitatif berbekal skema deskriptif komparatif lewat kerangka *cross-sectional*. Riset diimplementasikan guna menelaah disparitas *emotional eating* terhadap mahasiswa tingkat awal serta mahasiswa tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penarikan informasi dieksekusi dalam sebuah masa observasi tanpa eksistensi tindakan maupun campur tangan kepada partisipan. Penghimpunan data diselenggarakan secara virtual lewat Google Form yang didistribusikan menggunakan *WhatsApp* selama 21 Mei–12 Juni 2026. Tahapan penelitian meliputi penentuan responden, pengisian kuesioner, pengolahan data, dan analisis hasil.

Data primer dalam penelitian ini diperoleh melalui pengisian kuesioner secara daring menggunakan *Google Form*. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa Program Sarjana (S1) Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun akademik 2025–2026. Sebanyak 106 responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif berusia 18–25 tahun, mahasiswa semester 1–2, mahasiswa semester 7–8, serta bersedia mengikuti penelitian dengan mengisi kuesioner secara lengkap. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup mahasiswa yang sedang menjalani cuti akademik, memiliki gangguan psikologis atau kondisi kesehatan tertentu yang telah didiagnosis secara medis, serta tidak menyelesaikan pengisian kuesioner. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah status mahasiswa, sedangkan variabel terikatnya adalah *emotional eating*.

Pengukuran *emotional eating* menggunakan *Emotional Eater Questionnaire* (EEQ) yang dikembangkan oleh [10]. Instrumen ini terdiri atas 10 item pertanyaan dengan empat pilihan jawaban berskala Likert, yakni 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, dan 4 = sering. Nilai total diperoleh dari akumulasi seluruh jawaban dengan rentang skor 10–40. Peningkatan skor menunjukkan kecenderungan *emotional eating* yang lebih tinggi. Untuk analisis deskriptif, skor dibagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah (10–20), sedang (21–30), dan tinggi (31–40). Penelitian ini tidak melakukan pengujian ulang terhadap validitas dan reliabilitas karena instrumen EEQ telah dinyatakan valid dan reliabel pada penelitian sebelumnya [11]. Sebelum mengisi kuesioner, setiap responden memperoleh informasi mengenai tujuan, manfaat, kerahasiaan data, serta hak responden melalui lembar *informed consent*.

Responden yang bersedia kemudian mengisi kuesioner identitas dan EEQ secara mandiri. Pada tahap awal pengumpulan data, terkumpul 114 responden yang terdiri atas 56 mahasiswa tingkat awal dan 58 mahasiswa tingkat akhir. Proses berikutnya adalah *editing* dan *data cleaning* untuk memastikan kelayakan data yang telah dikumpulkan. Data yang teridentifikasi memiliki pola pengisian seragam (*straight-lining*) turut dikeluarkan dari analisis. Peneliti kemudian melanjutkan pengumpulan data hingga tercapai 106 responden yang memenuhi seluruh kriteria penelitian, dengan jumlah yang sama pada kedua kelompok, yaitu masing-masing 53 orang. Data yang telah dinyatakan layak selanjutnya melalui tahap *coding*, *entry*, dan analisis statistik.

Pengolahan data pada studi ini, pengolahan dilaksanakan memakai aplikasi Stata edisi 14. Penelaahan univariat difungsikan guna mendeskripsikan profil partisipan beserta sebaran *emotional eating* yang ditampilkan melalui format frekuensi, proporsi, angka rerata, dan standar deviasi. Menjelang penelaahan bivariat diterapkan, informasi lebih dulu dievaluasi memakai pemeriksaan normalitas Shapiro-Wilk serta pengetesan kesamaan ragam lewat *Levene's test*. Berikutnya, disparitas nilai *emotional eating* pada sepasang grup tersebut ditelaah mengaplikasikan *Independent Samples t-test* dengan tingkat kebermaknaan $p<0,05$. Riset ini sudah mendapat persetujuan etik (*ethical clearance*) dari Komisi Etik Penelitian Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor 133/FIKes-Gizi/V/2026. Kerahasiaan identitas responden dijamin dengan tidak mencantumkan nama responden pada data penelitian, dan seluruh informasi yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1) Karakteristik Responden

Tabel 1.Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Serta Fakultas atau Jurusan

Karakteristik	Tingkat Awal		Tingkat Akhir	
	n	**%**	***n***	**%**
Umur				
Rata-Rata Umur	19	-	22	-
Jenis Kelamin				
Laki-laki	15	28,3%	4	7,5%
Perempuan	38	71,7%	49	92,5%
Fakultas/Jurusan				
Fakultas Ilmu Kesehatan (Fikes)	25	47,2%	37	69,8%
Non-Fikes	28	52,8%	16	30,2%
Total Responden	**53**	**100,0%**	**53**	**100,0%**

Penelitian ini melibatkan 106 responden, yang terdiri dari 53 mahasiswa tingkat awal dan 53 mahasiswa tingkat akhir Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Rata-rata usia responden pada kelompok mahasiswa tingkat awal tercatat 19 tahun, sementara pada kelompok mahasiswa tingkat akhir tercatat 22 tahun. Ditinjau dari jenis kelamin, responden perempuan mendominasi pada kedua kelompok, yaitu sebesar 71,7% pada kelompok tingkat awal dan 92,5% (49 responden) pada kelompok tingkat akhir. Sementara itu, berdasarkan asal fakultas/jurusan, kelompok mahasiswa tingkat awal didominasi oleh responden dari luar Fakultas Ilmu Kesehatan (Non-FIKES) sebanyak 28 orang (52,8%), sedangkan kelompok mahasiswa tingkat akhir didominasi oleh responden dari Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES) sebanyak 37 orang (69,8%).

Tabel 2.Distribusi Kategori *Emotional Eating* Berdasarkan Tingkat Mahasiswa

Kategori ***Emotional Eating*** **(EEQ)**	Mahasiswa Tingkat Awal		Mahasiswa Tingkat Akhir		Total Sampel	
	n	%	*n*	%	*n*	%
Rendah	8	15, 1 %	3	5,7 %	11	10,4 %
Sedang	20	37,7 %	20	37,7 %	40	37,7 %
Tinggi	25	47,2 %	30	56,6 %	55	51,9 %
Total	**53**	**100 %**	**53**	**100 %**	**106**	**100 %**

Hasil penelitian melibatkan 106 responden yang terbagi rata menjadi 53 mahasiswa tingkat awal dan 53 mahasiswa tingkat akhir. Pada kedua kelompok tersebut, kategori *emotional eating* tinggi menjadi kategori dengan proporsi terbesar, masing-masing mencapai 47,2% pada kelompok tingkat awal dan 56,6% pada kelompok tingkat akhir. Untuk kategori sedang, proporsi yang tercatat sebesar 37,7% pada kelompok tingkat awal dan 37,7% pada kelompok tingkat akhir, sedangkan pada kategori rendah masing-masing sebesar 15,1% dan 5,7 %. Secara keseluruhan, dari 106 responden, sebanyak 55 orang (51,9%) berada pada kategori *emotional eating* tinggi, menjadikannya kategori yang paling dominan pada kedua kelompok mahasiswa.

2) Analisis Data

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilaksanakan uji prasyarat analisis data yang meliputi Uji Normalitas (*Shapiro–Wilk Test*) dan Uji Homogenitas (*Levene's Test*). Hasil kedua pengujian prasyarat tersebut disajikan pada Tabel 3.

Table 3.Hasil Uji Normalitas dan Uji Homogenitas

Jenis Uji Prasyarat	Metode Analisis	Variabel / Kelompok	Nilai Statistik	p-value	Keterangan
Normalitas	*Shapiro-Wilk*	Skor *Emotional Eating*	*Z=3,477*	0,00025	Tidak Normal (p<0,05)
Homogenitas	*Levene's Test*	Tingkat Mahasiswa	*W0=0,496*	0,48257	Homogen (p >0,05)

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro–Wilk* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,00025 (p<0,05), sehingga skor *emotional eating* dinyatakan tidak berdistribusi normal. Sementara itu, hasil uji homogenitas menggunakan *Levene's Test* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,48257 (p>0,05), yang berarti varians skor *emotional eating* pada kedua kelompok mahasiswa bersifat homogen. Walaupun begitu, penelaahan masih bisa diteruskan mengingat kuantitas partisipan menyentuh 106 individu. Ketetapan ini berlandaskan pada asas *Central Limit Theorem (CLT)*, yang menjabarkan bahwa distribusi rerata sampel bakal kian menghampiri kurva normal sejalan dengan membesarnya skala sampel [12]. Berikutnya, evaluasi homogenitas membuahkan angka *p-value* sejumlah 0,48257 (p>0,05), yang memperlihatkan bahwa variasi nilai *emotional eating* pada sepasang grup tersebut berkarakter seragam. Karenanya, meskipun asumsi normalitas tidak terpenuhi, ukuran sampel yang memadai serta homogenitas varians yang terpenuhi memungkinkan analisis dilanjutkan.

Analisis berikutnya dilakukan menggunakan *Independent Samples t-test* untuk menguji perbedaan skor rata-rata *emotional eating* antarkelompok. Hasil pengujian ditampilkan pada Tabel 4.

Tabel 4.Perbedaan Skor *Emotional Eating* Berdasarkan Tingkat Mahasiswa

Kelompok	n	Mean ± SD	Δ	p-value
Mahasiswa tingkat Awal	53	28,25 ± 6,03	-2,32	0,041
Mahasiswa tingkat Akhir	53	30,57 ± 5,49		

Berdasarkan hasil analisis, skor *emotional eating* mahasiswa tingkat awal tercatat sebesar 28,25±6,03, sedangkan mahasiswa tingkat akhir mencapai 30,57±5,49. Hasil uji *Independent Samples t-test* menunjukkan nilai *p*=0,041 (*p*<0,05), sehingga perbedaan antara kedua kelompok dinyatakan signifikan secara statistik. Skor yang lebih tinggi ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir.

Pembahasan

1) Karakteristik *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Awal Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Temuan riset menyatakan yakni mayoritas mahasiswa tingkat awal Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta berada pada rentang usia remaja akhir hingga dewasa awal, yaitu rentang usia yang umumnya dikaitkan dengan proses penyesuaian terhadap lingkungan sosial dan

sistem perkuliahan baru. Berdasarkan data penelitian, kategori *emotional eating* tinggi ditemukan pada 25 responden (47,2%), diikuti oleh kategori sedang pada 20 responden (37,7%) dan kategori rendah pada 8 responden (15,1%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat awal Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta cenderung menunjukkan kecenderungan *emotional eating* dalam kategori tinggi.

Kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat awal ini diduga berkaitan dengan proses adaptasi yang dijalani selama masa transisi dari kehidupan remaja menuju kehidupan dewasa dalam beberapa tahun awal perkuliahan, seiring dengan tuntutan penyesuaian terhadap lingkungan sosial baru serta sistem pendidikan yang berbeda dari jenjang sebelumnya. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya respons emosional tertentu, yang pada sebagian mahasiswa diwujudkan melalui perilaku makan sebagai salah satu bentuk respons dalam menghadapi tekanan emosional (*emotional eating*). Temuan riset ini ini juga sejalan selaras pada riset [13], yang menyatakan yakni mahasiswa pada tahun pertama perkuliahan relatif rentan mengalami *emotional eating* sebagai dampak dari tantangan adaptasi lingkungan kampus yang baru.

Selain itu, sebagian besar responden pada kelompok tingkat awal menempati rentang umur 18–19 tahun yang tergolong pada fase remaja akhir. Di periode pematangan tersebut, keadaan afektif subjek umumnya masih berkembang sehingga lebih rentan terhadap berbagai tekanan yang muncul dalam aktivitas sehari-hari. Pernyataan tersebut selaras pada [14] yang menjelaskan bahwa perilaku *emotional eating* pada remaja sering kali muncul sebagai bentuk pelampiasan akibat kemampuan mengelola emosi yang belum berkembang secara maksimal. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang belum optimal diasumsikan berperan sebagai suatu determinan yang berkorelasi pada tingginya jumlah mahasiswa tingkat awal yang termasuk dalam kategori *emotional eating* tinggi.

2) Karakteristik *Emotional Eating* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok mahasiswa tingkat akhir berada pada usia sekitar 22 tahun, dengan distribusi kategori *emotional eating* sebagai berikut: kategori tinggi pada 30 responden (56,6%), kategori sedang pada 20 responden (37,7%), dan kategori rendah pada 3 responden (5,7%). Data tersebut menunjukkan bahwa lebih dari setengah mahasiswa tingkat akhir yang menjadi responden dalam penelitian ini di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta memiliki kecenderungan yang kuat untuk melampiaskan emosi melalui perilaku makan (*emotional eating*).

Kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir diduga berhubungan dengan berbagai tuntutan yang dihadapi menjelang akhir masa studi. Pada tahap tersebut, mahasiswa menghadapi penyusunan skripsi, penyelesaian berbagai persyaratan akademik, serta persiapan memasuki dunia kerja yang berpotensi menimbulkan emosi negatif. Dalam menghadapi kondisi tersebut, sebagian mahasiswa dapat menjadikan makanan sebagai sarana untuk memperoleh rasa nyaman sementara sekaligus meredakan emosi negatif, selaras pada riset [15], yang mengindikasikan keberadaan korelasi di antara tekanan akademis beserta pengaturan afeksi terhadap tendensi *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir. Studi itu memaparkan bahwasanya tendensi *emotional eating* makin melonjak tatkala tingkat beban akademis serta kendala di dalam manajemen perasaan meningkat.

Penelitian [16] turut mengungkapkan bahwa tekanan yang muncul selama proses penyusunan tugas akhir dapat memicu respons fisiologis tubuh berupa peningkatan kadar hormon kortisol secara berkepanjangan. Kondisi ini berpotensi mengganggu mekanisme regulasi rasa lapar serta mendorong keinginan untuk mengonsumsi makanan tinggi gula dan

lemak sebagai upaya kompensasi psikologis guna memperbaiki suasana hati (*mood*). Apabila kondisi tersebut disertai dengan kemampuan pengelolaan emosi yang kurang memadai, makanan berpotensi dijadikan mahasiswa sebagai sarana koping untuk mengatasi emosi negatif, sehingga kecenderungan *emotional eating* pun meningkat. Hasil tersebut didukung oleh penelitian [17] serta [18], yang menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi berpengaruh terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa. Dengan demikian, beragam tuntutan menjelang penyelesaian studi yang disertai kurang optimalnya kemampuan regulasi emosi diduga turut berkontribusi terhadap tingginya proporsi mahasiswa tingkat akhir yang berada pada kategori *emotional eating* tinggi.

3) Analisis Perbedaan *Emotional Eating* antara Mahasiswa Tingkat Akhir dan Tingkat Awal Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Berdasarkan hasil uji *Independent Samples T-Test*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,041 (p<0,05), sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan skor *emotional eating* antara mahasiswa tingkat awal dan mahasiswa tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Nilai rata-rata *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir (30,56±5,48) lebih besar daripada mahasiswa tingkat awal (28,24±6,03), dengan selisih rata-rata (*mean difference*) sebesar −2,073. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan *emotional eating* lebih banyak ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir dibandingkan mahasiswa tingkat awal. Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang menyebutkan adanya perbedaan *emotional eating* antara kedua kelompok mahasiswa dapat diterima.

Meskipun hasil analisis univariat menunjukkan adanya perbedaan skor, kedua kelompok tetap memperlihatkan kecenderungan *emotional eating* yang tinggi. Pada kelompok mahasiswa tingkat awal, sebanyak 25 responden (47,2%) termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan pada kelompok mahasiswa tingkat akhir terdapat 30 responden (56,6%) yang berada pada kategori yang sama. Data tersebut menunjukkan bahwa *emotional eating* tidak hanya dijumpai pada mahasiswa tingkat akhir, tetapi juga ditemukan pada mahasiswa tingkat awal, meskipun proporsinya lebih rendah.

Perbedaan rata-rata skor *emotional eating* pada kedua kelompok mahasiswa ini diduga berkaitan dengan karakteristik tahapan perkuliahan dan perbedaan tuntutan akademik masing-masing. Menurut [19], mahasiswa tingkat awal lazimnya sedang menjalani fase adaptasi atas mekanisme perkuliahan di institusi akademik. Di sisi lain, mahasiswa tingkat akhir berhadapan dengan beban akademis yang kian rumit, semacam penyusunan skripsi, proses bimbingan, pengelolaan waktu, keterbatasan referensi, sistem evaluasi yang ketat, serta tekanan untuk menyelesaikan studi tepat waktu [15]. Berbagai tuntutan tersebut dapat memengaruhi kondisi emosional mahasiswa sehingga sebagian di antaranya menggunakan makanan sebagai salah satu cara untuk memperoleh rasa nyaman sementara atau meredakan emosi negatif [20].

Temuan ini dapat dijelaskan melalui *Transactional Theory of Stress and Coping*, [21] menjelaskan bahwa ketika individu menghadapi situasi yang sulit diatasi, mereka cenderung menggunakan strategi *emotion-focused coping*, yaitu berfokus pada pengelolaan emosi daripada menyelesaikan sumber masalah secara langsung. Pada dasarnya, strategi *coping* dapat bersifat adaptif maupun maladaptif. Strategi *coping* adaptif membantu individu mengatasi stres secara sehat melalui penyelesaian masalah atau pengelolaan emosi secara positif. Sebaliknya, strategi *coping* maladaptif cenderung hanya memberikan kenyamanan sementara tanpa menyelesaikan sumber stres utama, sehingga memicu munculnya perilaku yang kurang optimal [22]. Dalam kondisi tersebut, konsumsi makanan dapat menjadi salah satu bentuk koping yang digunakan untuk mengurangi tekanan emosional (*emotional eating*). Hal ini sejalan dengan

temuan [17] yang menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan regulasi emosi berhubungan erat dengan kecenderungan perilaku *emotional eating*.

Dengan tuntutan akademik yang lebih kompleks, mahasiswa tingkat akhir menjadi kelompok yang jauh lebih rentan menerapkan mekanisme *coping* maladaptif ini dibandingkan mahasiswa tingkat awal [15]. Kondisi tersebut diperkuat oleh temuan [23] serta [1] yang mengonfirmasi tingginya perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa tingginya beban akademik pada mahasiswa tingkat akhir berbanding lurus dengan kecenderungan perilaku *emotional eating* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat awal.

4) Keterbatasan Penelitian

Studi ini memuat sejumlah limitasi yang patut dipertimbangkan. Pertama, riset ini murni diaplikasikan kepada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sehingga berakibat pada luaran observasi belum bisa diimplementasikan terhadap mahasiswa di institusi akademik lainnya dengan profil yang berlainan. Kedua, investigasi ini sekadar menyandingkan *emotional eating* bersandar pada tingkat mahasiswa serta belum menelaah elemen tambahan yang berpotensi memberikan efek terhadap *emotional eating*, semacam tekanan akademis, pengaturan afeksi, maupun strategi *coping*. Oleh karena itu, penelitian berikutnya diharapkan dapat menambahkan variabel-variabel tersebut sehingga diperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai *emotional eating* pada mahasiswa.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 106 mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan emotional eating antara mahasiswa tingkat awal dan mahasiswa tingkat akhir. Hasil analisis menggunakan *Independent Samples t-test* menunjukkan nilai p=0,041 (p<0,05), dengan skor emotional eating lebih tinggi pada mahasiswa tingkat akhir dibandingkan mahasiswa tingkat awal. Mahasiswa disarankan menerapkan strategi *coping* yang lebih adaptif sehingga makanan tidak dijadikan sebagai pelampiasan emosi, sedangkan peneliti selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan emotional eating, seperti stres akademik, regulasi emosi, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan status gizi, serta memperluas sampel penelitian.

5. DAFTAR PUSTAKA

[1] I. R. Ramadhani dan E. Mastuti, "Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa," *BRPKM Bul. Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, vol. 2, no. 1, hal. 686–692, 2022.

[2] C. Bui, L. Lin, C. Wu, dan Y. Chiu, "Association between Emotional Eating and Frequency of Unhealthy Food Consumption among Taiwanese Adolescents," hal. 1–15, 2021.

[3] M. Kesehatan dan M. Indonesia, "FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN EMOTIONAL EATING," 2023.

[4] O. Alexatou, S. K. Papadopoulou, M. Mentzelou, G. Deligiannidou, A. Dakanalis, dan C. Giaginis, "Exploring the Impact of Emotional Eating Among University Students : A Literature Review," *Med. Sci.*, hal. 1–26, 2025.

[5] E. Gusni, E. A. Maisa, U. Andalas, F. Keperawatan, dan U. Andalas, "STRES DAN EMOTIONAL EATING PADA MAHASISWA S1," vol. 18, no. 2, hal. 155–161, 2022, doi: 10.31983/link.v18i2.9186.

[6] 2025 Putri at al., "LITERATURE REVIEW: THE RELATIONSHIP BETWEEN

STRESS AND EMOTIONAL EATING AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN INDONESIA Tinjauan Literatur: Hubungan Stres Dengan Emotional Eating pada Mahasiswa di Indonesia," vol. 2655, hal. 126–134, 2025.

[7] N. A. Putri, N. E. Noviani, I. Niamilah, dan E. P. Korespondensi, "Hubungan Antara Emotional Distress Dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa Universitas ' Aisyiyah Yogyakarta," vol. 8, hal. 2479–2490, 2026.

[8] B. E. J. Bemj *et al.*, "Hubungan Tingkat Stres dengan Emotional Eating Mahasiswa Gizi Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)," vol. 9, hal. 423–432, 2026.

[9] Y. Simon dan C. Yeremia, "Hubungan antara Stres dan Emotional Eating Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi UNESA The Relationship Between Stress and Emotional Eating Among Final-Year Psychology Students at UNESA Abstrak," vol. 13, no. 02, hal. 551–562, 2026.

[10] D. E. C. E. Cce, "Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity ; the Emotional Eater Questionnaire (EEQ)," 2012, doi: 10.3305/nh.2012.27.2.5659.

[11] E. Sosa-cordob, F. Mar, Á. Mar, A. Garrido-fern, dan J. D. Ramos-pichardo, "Psychometric Properties of the Emotional Eater Questionnaire in University Students," 2022.

[12] T. Sawada, "Conditions of the Central-Limit Theorem Are Rarely Satisfied in Empirical Psychological Studies," vol. 12, no. November, hal. 10–13, 2021, doi: 10.3389/fpsyg.2021.762418.

[13] H. A. Rachma, W. Ekowati, dan L. H. Kusumawardani, "Hubungan Antara Stres dengan Perilaku Emotional eating pada Mahasiswa Semester Satu di Purwokerto Pendahuluan Metode Hasil," 2024.

[14] L. H. Shriver, J. M. Dollar, S. D. Calkins, S. P. Keane, L. Shanahan, dan L. Wideman, "Emotional Eating in Adolescence : Effects of Emotion Regulation , Weight Status and Negative Body Image," hal. 1–12, 2021.

[15] A. Safira, H. S. Ramadhani, dan A. B. Utami, "Emotional eating pada mahasiswa tingkat akhir : Bagaimana peran kecemasan dan regulasi emosi?," *Sukma J. Penelit. Psikol.*, vol. 6, no. 02, hal. 185–198, 2025.

[16] H. Tingkat *et al.*, "Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences," vol. 6, hal. 139–146, 2025.

[17] R. Y. Wijayanti dan K. N. Fathiyah, "Pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku emotional eating pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta," *Acta Psychol.*, vol. 05, no. 02, hal. 100–112, 2023.

[18] H. Yang, X. Zhou, L. Xie, dan J. S. Id, "The effect of emotion regulation on emotional eating among undergraduate students in China : The chain mediating role of impulsivity and depressive symptoms," hal. 1–16, 2023, doi: 10.1371/journal.pone.0280701.

[19] M. P. Wela dan A. R. Reong, "AN ANALYSIS OF THE ADJUSTMENT OF FIRST-YEAR STUDENTS AT STIKES ST . ELISABETH KEUSKUPAN MAUMERE IN 2024," vol. 6, no. 2, hal. 177–189, 2025.

[20] O. Ha dan S. Lim, "The role of emotion in eating behavior and decisions," no. December, hal. 1–7, 2023, doi: 10.3389/fpsyg.2023.1265074.

[21] G. Rojas-ruiz, I. Alemany-arrebola, dan C. Garrido, "Coping and well-being in university students : sex and cultural differences," vol. 29, no. November, hal. 1–8, 2024, doi: 10.3389/feduc.2024.1510416.

[22] C. Prianata dan Mudhar, "Hubungan Stres Psikologis Dengan Perilaku Konsumsi Alkohol Sebagai Coping Maladaptif Pada Mahasiswa," *QOSIM J. Pendidikan, Sos.*

Hum., vol. 4, no. 3, hal. 1100–1109, 2026.

[23] Z. N. Syarofi dan L. Muniroh, "BERKAITAN DENGAN STRESS PADA MAHASISWA GIZI YANG MENYUSUN SKRIPSI ?," *Media Gizi Indones.*, vol. 15, no. 1, hal. 38–44, 2020.