

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PERILAKU EMOTIONAL
EATING PADA MAHASISWA UNY**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Oleh:
Reisya Yustika Wijayanti
NIM 19112141033

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2023

PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PERILAKU *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA UNY

Oleh:

Reisya Yustika Wijayanti

NIM 19112141033

ABSTRAK

Perilaku *emotional eating* atau keinginan untuk mengonsumsi makanan sebagai bentuk respon terhadap emosi negatif kerap kali terjadi pada mahasiswa. Makanan dianggap sebagai salah satu bentuk strategi untuk meregulasi emosi ketika emosi negatif muncul. Kondisi tersebut secara literatur diasumsikan sebagai strategi regulasi emosi yang maladaptif dan dapat mempengaruhi tingkat *emotional eating*. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa di Universitas Negeri Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui kuisioner *online* dengan menggunakan teknik *accidental sampling* dan didapatkan jumlah subjek sebanyak 423 mahasiswa aktif Universitas Negeri Yogyakarta. Instrumen yang digunakan dalam penelitian diantaranya adalah *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ). Uji validitas dilakukan berdasarkan *expert judgement* dan nilai *corrected item-total correlation*. Nilai reliabilitas yang diperoleh berdasarkan koefisien *Cronbach's Alpha* pada skala regulasi emosi dan *emotional eating* yakni sebesar 0.721 dan 0.947. Analisis data penelitian menggunakan uji regresi linear sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa data penelitian signifikan ($p=0.000 < 0.05$) namun menunjukkan arah yang berlawanan dengan hipotesis yang telah ditetapkan, hipotesis dari penelitian ini mengarah pada pengaruh negatif dari regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa UNY, sedangkan arah hasil penelitian menunjukkan arah yang positif, sehingga tidak terdapat pengaruh dari regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating*. Hal ini dimungkinkan karena adanya perbedaan latar belakang budaya dan dominasi faktor lain yang berpengaruh. Implikasi dari hasil penelitian ini adalah mahasiswa diharapkan untuk dapat meningkatkan dan menerapkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif.

Kata kunci: regulasi emosi, *emotional eating*, mahasiswa

**THE EFFECT OF EMOTION REGULATION ON EMOTIONAL EATING
AMONG YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY STUDENTS**

By:

Reisya Yustika Wijayanti

NIM 19112141033

ABSTRACT

Emotional eating behavior or known as the desire to eat food as a form of response to negative emotions often occurs in college students. Food is considered as a form of strategy to regulate emotions when negative emotions arise. This condition is assumed in the literature to be a maladaptive emotion regulation strategy and more likely develop emotional eating. Therefore, this study aims to evaluate the impact of emotion regulation on emotional eating among Yogyakarta State University students.

This study employed quantitative methods with correlational design. Data were gathered through online questionnaires using an accidental sampling technique and obtained a total of 423 students from Yogyakarta State University as participants. The modified instruments of Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) and Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) were utilized in this study. The validity was tested based on expert judgment and assessed with corrected item-total correlation test. Both instruments showed the Cronbach's Alpha coefficient of reliability, the emotion regulation scale was 0.721 and the emotional eating scale was 0.947. Data were analyzed using a basic linear regression test.

The results revealed that the research data were significant ($p=0.000 < 0.05$) but showed the opposite direction, this study leads to the negative effect of emotional regulation on emotional eating, while the results show a positive effect, which means there is no effect of emotional regulation on emotional eating. This is possible due to differences in cultural backgrounds and the dominance of other influential factors. The implication of this study is students are expected to be able to improve and apply more adaptive emotion regulation strategies.

Keywords: *emotion regulation, emotional eating, college students*

HALAMAN PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Reisya Yustika Wijayanti

NIM : 19112141033

Jurusan : Psikologi

Judul TAS : Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswa UNY

Menyatakan bahwa Tugas Akhir Skripsi ini adalah benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 16 Mei 2023

Yang Menyatakan,



Reisya Yustika Wijayanti

NIM. 19112141033

HALAMAN PERSETUJUAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul
**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PERILAKU *EMOTIONAL EATING*
PADA MAHASISWA UNY**

Disusun oleh:
Reisyah Yustika Wijayanti
NIM 191112141033

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk dilaksanakan Ujian
Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 16 Mei 2023

Mengetahui,
Ketua Departemen

Menyetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Siti Rohmah Nurhayati, S.Psi.,
M.Si
NIP. 197108221998022001



Dr. Kartika Nur Fathiyah, S.Psi.
M.Si
NIP. 197108071998022001

HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi
**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PERILAKU *EMOTIONAL EATING*
PADA MAHASISWA UNY**

Disusun oleh:

Reisya Yustika Wijayanti
NIM. 191112141033

Telah dipertahankan di depan Tim Pengaji Skripsi
Departemen Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 6 Juni 2023

TIM PENGUJI

Nama / Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Kartika Nur Fathiyah, S.Psi., M.Si Ketua Pengaji / Pembimbing		22 JUNI 2023
Rahmatika Kurnia Romadhani, S.Psi., M.Psi, Psikolog		22 JUNI 2023
Sekretaris Pengaji		22 JUNI 2023
Prof. Dr. Budi Astuti, M.Si Pengaji Utama		22 JUNI 2023

Yogyakarta, 26 JUN 2023

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Sujarwo, M.Pd

NIP. 196910302003121001

HALAMAN MOTTO

“Then surely with hardship comes ease, with that hardship comes more ease”

— Q.S. Al-Insyirah: 5-6

“What is meant for you, will reach you even if it is beneath two mountains, and what isn’t meant for you, won’t reach you even if it is between your two lips”

— Umar Bin Khattab

“The key to emotional mastery is not to fight your emotions, but to allow them to flow through you like water”

— Mark Manson

“The act of wanting to pursue something maybe even more precious than actually becoming that thing, being the process itself is a prize”

— Mark Lee

“No matter what you have to face today since you have already this far, continue to preserve”

— Hendery

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tugas Akhir Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Suroso dan Ibu Rina Tjahjati yang tanpa lelah selalu memberika doa, dukungan, motivasi, semangat, dan kasih sayang yang tidak terbatas.
2. Adik saya, Junanda Arya Balin yang senantiasa menemani, menghibur, dan memberi dukungan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas kemudahan rahmat dan Karunia-Nya Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswa UNY” dapat terselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Psikologi. Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala apresiasi penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes. AIFO, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta beserta jajarannya yang telah memberikan fasilitas bagi mahasiswa UNY
2. Prof. Dr. Sujarwo, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi yang telah memberikan persetujuan dalam pelaksanaan TAS
3. Dr. Siti Rohmah Nurhayati, S.Psi., M.Si, selaku Ketua Jurusan Psikologi beserta seluruh dosen dan staf yang telah memberikan fasilitas dan bantuan selama penyelesaian penulisan TAS
4. Dr. Kartika Nur Fathiyah, S.Psi., M.Si, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa meluangkan waktu untuk membantu memberikan masukan, saran, dan semangat terbaik selama proses bimbingan hingga TAS ini dapat terselesaikan.
5. Prof. Dr. Budi Astuti, M.Si selaku penguji utama dan Ibu Rahmatika Kurnia Romadhani, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku sekretaris penguji yang telah memberikan masukan serta saran yang membangun dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Bapak Suroso S.H dan Ibu Rina Tjahjati S.H kedua orang tua yang senantiasa memberikan doa dan dukungan terbaik, serta tidak pernah lelah mengingatkan untuk selalu ikhlas dan legowo dalam segala hal.
7. Junanda Arya Balin, adik yang turut serta menemani dan memberikan dukungan selama proses penulisan Tugas Akhir Skripsi.
8. Teman-teman terbaik penulis Desanti, Cacak, Fiana, Isna, Asyrof, Nalen, dan Nada, Adinda, Adhis, Dina, Indwi, Tristy yang senantiasa membantu, memberikan dukungan secara ikhlas dan tulus kepada penulis. Terima kasih atas kebaikan yang telah kalian berikan. Semoga senantiasa dikelilingi oleh kebaikan dan keberkahan Allah SWT.
9. Seluruh pihak secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan satu-persatu atas bantuan dan dukungannya selama penulisan TAS ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan senantiasa kembali dengan baik dan mendapatkan balasan pahala serta keberkahan dari Allah SWT. Semoga TAS ini dapat memberikan manfaat yang baik bagi perkembangan ilmu psikologi dan pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 30 April 2023

Penulis,



Reisy Wijayanti
NIM 19112141033

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TUGAS AKHIR SKRIPSI	v
HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR SKRIPSI	vi
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	14
C. Batasan Masalah	15
D. Rumusan Masalah	15
E. Tujuan Penelitian	15
F. Manfaat Penelitian	16
BAB II KAJIAN PUSTAKA	18
A. Perilaku Makan <i>Emotional Eating</i>	18
1. Pengertian Perilaku Makan	18
2. Faktor-faktor yang Memengaruhi Perilaku Makan	21
3. Dimensi Perilaku Makan	27
4. Pengertian <i>Emotional Eating</i>	29
5. Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Emotional Eating</i>	32

B. Regulasi Emosi.....	36
1. Pengertian Regulasi Emosi	36
2. Aspek Regulasi Emosi.....	39
3. Strategi Regulasi Emosi	41
4. Ciri Regulasi Emosi.....	43
5. Faktor-faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi	43
C. Mahasiswa	46
1. Pengertian Mahasiswa	46
2. Peran Mahasiswa	47
D. Hasil Penelitian Terkait	49
E. Kerangka Berpikir	54
F. Hipotesis.....	57
BAB III METODE PENELITIAN	58
A. Jenis Penelitian	58
B. Tempat dan Waktu Penelitian	59
C. Variabel Penelitian	59
D. Populasi dan Sampel Penelitian	60
E. Definisi Operasional.....	62
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	63
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	65
H. Teknik Analisis Data.....	69
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	72
A. Hasil Penelitian	72
B. Pembahasan	84
C. Keterbatasan Penelitian	94
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	96
A. Simpulan.....	96
B. Implikasi	96
C. Saran.....	97
DAFTAR PUSTAKA	100

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	110
-------------------------------	-----

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. <i>Blue Print Emotion Regulation Questionnaire</i>	64
Tabel 2. Karakteristik Demografi.....	73
Tabel 3. Karakteristik Berdasarkan Asal Fakultas	74
Tabel 4. Hasil Statistik Kemampuan Regulasi Emosi.....	74
Tabel 5. Kategori Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa UNY	75
Tabel 6. Tingkat Kemampuan Regulasi Emosi Berdasarkan Aspek Regulasi Emosi	76
Tabel 7. Hasil Statistik Perilaku <i>Emotional Eating</i>	77
Tabel 8. Kategori Perilaku Emotional Eating Mahasiswa UNY.....	77
Tabel 9. Perbedaan Skor Regulasi Emosi dan <i>Emotional Eating</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	78
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas	80
Tabel 11. Hasil Uji Linearitas	81
Tabel 12. Hasil Model Summary	81
Tabel 13. Hasil ANOVA Analisis Regresi Sederhana	82
Tabel 14. Hasil Koefisien Analisis Regresi Linear Sederhana	83

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1 Kerangka Berpikir.....57

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	110
Lampiran 2. Kuisioner Penelitian	111
Lampiran 3. Reliabilitas dan Validitas Skala Regulasi Emosi	116
Lampiran 4. Reliabilitas dan Validitas Skala <i>Emotional Eating</i>	117
Lampiran 5. Data Identitas Subjek	118
Lampiran 6. Data Regulasi Emosi	130
Lampiran 7. Data <i>Emotional Eating</i>	141

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Timbulnya emosi negatif akibat suasana hati yang tidak baik dapat memicu individu untuk mengonsumsi suatu makanan yang dapat meredam perasaan tidak nyaman. Tren ini cukup umum dan sering terjadi pada masyarakat khususnya anak muda, bahkan dipandang sebagai sesuatu yang wajar (Ling, 2021). Makanan dianggap menjadi tempat pelarian dari emosi negatif dan hal inilah yang menjadi asal mula timbulnya pola perilaku makan tidak sehat (Ekim & Ocakci, 2021). Fenomena ini dikenal dengan istilah *emotional eating*.

Emotional eating merupakan tendensi seseorang untuk mengonsumsi makanan dengan tujuan memberikan respon terhadap suatu emosi negatif yang sedang dirasakan (Van Strien, Herman, & Verheijden, 2012). Perilaku *emotional eating* ini erat kaitannya dengan perubahan suasana hati atau emosi negatif yang muncul dalam diri individu. Ketika dihadapkan dengan situasi yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan dalam diri, individu akan cenderung mencari cara untuk meredam atau bahkan menghilangkan perasaan tidak nyaman tersebut, salah satunya dengan makanan.

Menurut Macht (dalam Brytek-Matera, 2021) timbulnya emosi negatif seperti sedih, marah, takut, atau bosan dapat memengaruhi intensitas seseorang dalam mengonsumsi serta memilih makanan. Makanan seperti es krim, coklat, makanan

cepat saji, dan makanan ringan yang kerap kali sebut dengan *comfort food* cenderung dipilih untuk dikonsumsi ketika sedang merasakan perasaan negatif. Salazar-Fernández et al., (2021) mengemukakan bahwa beberapa makanan yang mengandung kadar gula, lemak, kalori, dan garam yang tinggi memiliki tingkat korelasi yang cukup baik untuk meningkatkan produksi serotonin dalam tubuh, sehingga perasaan cenderung dapat membaik setelah mengonsumsi makanan tersebut.

Berdasarkan hasil *survey Farm Rich* di Amerika Serikat, diketahui sebanyak 36% dari 2000 partisipan menyatakan bahwa mereka mengonsumsi *comfort food* dengan tujuan untuk meredam perasaan tidak nyaman yang muncul. Selain itu, 41% partisipan lainnya mengatakan bahwa mengonsumsi *comfort food* seperti coklat (49%), keripik (46%), biskuit (39%), permen (37%) dan beberapa makanan lainnya dianggap dapat memberikan kebahagiaan setelah makanan tersebut dikonsumsi (Gervis, 2020). Hasil dari *survey* lain *The Food Group* menyatakan bahwa sebanyak 42% dari 200 partisipan di Amerika Serikat cenderung mengonsumsi lebih banyak makanan selama dua tahun terakhir dan hal tersebut diperkirakan dapat terus berlanjut (Danley, 2022).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 31 mahasiswa di Universitas Negeri Yogyakarta, ditemukan sebanyak 25 orang (83,9%) diantaranya memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan seperti keripik, es krim, makanan pedas, coklat, atau makanan cepat saji ketika timbul perasaan tidak nyaman dalam

diri. Makanan tersebut cenderung dipilih karena dinilai dapat mengembalikan dan meningkatkan suasana hati, sehingga perasaan dapat lebih lega dan tenang.

Hasil dari studi pendahuluan tersebut mengindikasikan bahwa makanan dengan rasa manis dan ringan cenderung dipilih untuk dikonsumsi. Hal tersebut didukung oleh pandangan biopsikososial, bahwa alasan mengapa makanan manis cenderung dipilih menjadi *comfort food* berkaitan dengan fungsi otak manusia dalam memandang makanan (Melchert, 2020). Jauh sebelum adanya perkembangan sektor pertanian yakni sekitar 12.000 tahun yang lalu, manusia purba lebih cenderung melakukan perburuan dan bersaing dengan makhluk hidup lainnya untuk mendapatkan makanan tersebut. Makanan yang dikonsumsi pada saat itu juga cenderung lebih banyak mengandung serat dan karbohidrat seperti daging, kacang, dan umbi-umbian (Lieberman, 2011). Sementara itu, untuk mengunyah dan mengonsumsi makanan tersebut membutuhkan banyak energi, salah satunya dapat didukung dengan asupan glukosa. Pada saat itu, asupan makanan manis seperti buah dan madu sangatlah sulit untuk diperoleh, hal ini disebabkan karena pergantian musim dan daya saing yang tinggi untuk mendapatkannya, sehingga ketika berhasil mendapatkan asupan makanan manis, otak manusia cenderung menginisiasi hal tersebut sebagai sebuah *reward*.

Sayangnya, kebiasaan untuk mengonsumsi *comfort food* dengan tinggi lemak, rendah nutrisi, dan tinggi gula sebagai respon atau *reward* dalam menghadapi suatu emosi negatif atau perasaan tidak nyaman dapat menyebabkan perubahan pada pola

perilaku makan dan masalah kesehatan (Adriaanse et al., 2016; Altheimer et al., 2021; van Strien et al., 2012; Zhang et al., 2020). Perubahan dari pola perilaku makan tersebut mengarah kepada pola perilaku makan maladaptif. Perilaku makan maladaptif merupakan sebuah sikap atau kebiasaan tidak sehat dalam mengonsumsi makanan (Brytek-Matera, 2021).

Van Strien et al., (1986) membagi perilaku makan maladaptif ini menjadi tiga jenis yakni *restrained eating*, *external eating*, dan *emotional eating*. *Restained eating* merupakan perilaku makan dimana individu secara sadar membatasi asupan makanan yang masuk kedalam tubuh (Herman & Mack, 1975). *External eating* merupakan kecenderungan konsumsi makanan berlebih karena adanya rangsangan dari makanan (Schachter, Goldman, & Gordon, 1968). Sedangkan *emotional eating* merupakan dorongan makan yang muncul sebagai respon terhadap emosi negatif. Ketiga perilaku makan maladaptif ini dapat mengarahkan individu pada perilaku *binge eating* yang dapat berakibat buruk bagi kesehatan ketika dilakukan secara terus-menerus (He et al., 2019).

Menurut McLaughlin (2014), perilaku *emotional eating* dapat memberikan dampak buruk baik secara fisik maupun psikis, diantaranya dapat terjadi penurunan fungsi otak, penurunan kemampuan untuk beraktivitas, penurunan kualitas tidur, gangguan perceraian, dan gangguan perubahan suasana hati. Bradden et al., (2018) juga berpendapat bahwa *emotional eating* memiliki kaitan erat sekaligus menjadi

salah satu prediktor yang kuat akan peningkatan berat badan secara drastis hingga obesitas.

Berat badan berlebih (*overweight*) dengan *body mass index* (BMI) sama atau lebih dari 25 dan obesitas dengan *body mass index* (BMI) lebih dari 30, keduanya merupakan masalah kesehatan taraf serius karena dapat menimbulkan beberapa gangguan kesehatan kronis seperti penyakit kardiovaskular, gangguan pernafasan, diabetes, dan kanker (WHO, 2021). Pada tahun 2016, tingkat prevalensi obesitas pada orang dewasa di dunia sudah mencapai 39% (WHO, 2016). Sementara di Indonesia, prevalensi tingkat obesitas pada orang dewasa kini telah berada di angka 21,3% (Risksdas, 2018). Berdasarkan pernyataan tersebut, pengelolaan terhadap konsumsi makanan khususnya konsumsi makanan dengan tujuan meredam emosi negatif atau *emotional eating* sangatlah penting untuk diterapkan.

Fenomena *emotional eating* menjadi topik yang menarik untuk diteliti di Indonesia, terdapat beberapa temuan penelitian, diantaranya: hasil penelitian dari Rachmah & Priyanti (2019) ditemukan bahwa sebanyak 313 (85,5%) mahasiswa di Jakarta memiliki tingkat *emotional eating* yang tinggi. Hasil penelitian dari Aryanti et al., (2020) menyatakan bahwa sebanyak 28,5% mahasiswa dengan obesitas di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya memiliki tingkat *emotional eating* yang tinggi. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Gusni et al., (2022) didapatkan hasil bahwa sebanyak 48.8% dari mahasiswa di Universitas Andalas, Sumatra Barat memiliki perilaku makan *emotional eating*. Pada penelitian yang dilakukan oleh

Gryzela dan Ariana (2021) dengan 198 partisipan dari kelompok mahasiswi berusia 21-22 tahun yang sedang mengerjakan skripsi juga ditemukan hasil sebanyak 48 (24.24%) partisipan mengalami *emotional eating* yang tinggi dan 12 (6.06%) lainnya terdapat pada kategori *emotional eating* yang sangat tinggi. Berdasarkan beberapa uraian penelitian di atas, dapat digambarkan bahwa fenomena *emotional eating* ini masih kerap terjadi di Indonesia.

Kecenderungan perilaku *emotional eating* ini menurut beberapa penelitian juga lebih sering dilakukan oleh perempuan (Finch & Tomiyama, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 424 mahasiswa di Hongkong, China, menunjukkan hasil bahwa perempuan (14.8%) memiliki kemungkinan yang lebih besar mengalami perilaku *emotional eating* yang negatif dibandingkan dengan laki-laki (4.5%). Perempuan cenderung memiliki motivasi dan dorongan makan yang lebih kuat dibandingkan dengan laki-laki ketika dirinya sedang dihadapkan dengan situasi emosional yang menekan atau perasaan tidak nyaman, hal ini juga didukung karena perempuan lebih memiliki kecenderungan untuk menggunakan *emotion focused coping* seperti mengonsumsi makanan, sedangkan laki-laki lebih cenderung menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi situasi menekan (Gryzela & Ariana, 2021).

Fenomena *emotional eating* menurut beberapa penelitian diketahui dapat terjadi pada beberapa golongan usia mulai dari remaja sampai dewasa, khususnya pada mahasiswa. Menjadi mahasiswa merupakan salah satu tahapan dalam fase

perkembangan dewasa awal, dimana pada masa tersebut individu cenderung memilih untuk melakukan aktivitas yang lebih bersifat eksplorasi dan eksperimen (Santrock, 2018). Arnett (2006) juga mengungkapkan bahwa pada fase perkembangan dewasa awal atau lebih dikenal dengan *emerging adulthood* ini ditandai dengan adanya keinginan untuk mengeksplorasi minat dan bakat dalam diri. Pada mahasiswa khususnya, keinginan untuk mencoba hal-hal baru dengan tujuan mencari pengalaman dan meningkatkan potensi dalam diri sangatlah tinggi. Semangat dalam mencari pengalaman dan meningkatkan potensi tersebut diwujudkan dengan mengikuti beberapa kegiatan baik di dalam maupun di luar kampus. Namun, tanpa disadari banyaknya kegiatan dan tanggung jawab yang diikuti oleh mahasiswa dapat menjadikan mereka memiliki banyak tuntutan (Darmawanti, 2022).

Beberapa tuntutan tersebut meliputi tugas akademik dari dosen, tugas dari organisasi yang diikuti, adanya harapan yang besar dari orang tua, ataupun tuntutan untuk sukses terkadang dapat menimbulkan permasalahan seperti konflik yang dapat memengaruhi kondisi emosional dari individu (Swinson, 2017). Rachmah & Priyanti (2019) menyebutkan bahwa ketika individu tidak mampu untuk mengatasi atau mengendalikan tekanan dan tuntutan yang sedang dialami, hal tersebut dapat menimbulkan dampak negatif secara kognitif maupun emosional.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Trimawati dan Wahid (2018), sebanyak 76 mahasiswa di Universitas Ngudi Waluyo Semarang menunjukkan pola perilaku *emotional eating* karena adanya tuntutan eksternal maupun internal. Hal ini

mengindikasikan bahwa adanya konflik dan emosi negatif yang timbul karena banyaknya tuntutan yang dirasakan cenderung memotivasi individu untuk mencari pengalihan yang dapat mengurangi ketidaknyamanan dalam diri, salah satunya dengan mengonsumsi makanan. Namun pada kenyataannya, kecenderungan strategi mengurangi emosi negatif dengan makanan tersebut memicu meningkatnya pola perilaku makan *emotional eating* (Shen et al., 2020).

Kondisi tertekan dan perasaan yang tidak nyaman akibat banyaknya tuntutan dan peran yang dialami dapat memicu individu untuk mencari sebuah pelarian untuk menghindari perasaan tersebut, salah satunya dengan mengunyah. Menurut pandangan biopsikososial, mengunyah menjadi salah satu bentuk *coping* yang digunakan untuk mengurangi ketegangan otot yang disebabkan oleh meningkatnya sekresi kortisol sebagai akibat dari keadaan tertekan tersebut. Mengunyah dapat mengaktifkan kinerja saraf parasimpatetik untuk dapat meningkatkan produksi saliva agar kadar kortisol dapat menurun, sehingga individu menjadi lebih rileks (E. Taylor, 2018). Hal inilah yang menjadikan individu lebih memilih untuk mengonsumsi makanan sebagai sebuah pelarian ketika sedang merasakan kondisi tidak nyaman.

Sayangnya, hal tersebut dapat menjadi sebuah siklus yang tidak sehat dan dapat mengindikasikan ketidakmampuan individu dalam mengatasi munculnya emosi negatif atau perasaan tidak nyaman yang merupakan salah satu tanda bahwa individu memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah (Franco, 2018). Kemampuan regulasi emosi yang rendah dikhawatirkan dapat memicu munculnya emosi negatif

yang tidak terkendali yang dapat berpengaruh pada kesehatan baik secara psikis maupun fisik. Selain itu, regulasi emosi yang rendah juga dapat memengaruhi pemikiran individu dalam berperilaku dan merespon situasi yang sedang dihadapi (The Arbor Behavioral Healthcare, 2022).

Regulasi emosi menurut Gross (2014) merupakan serangkaian proses yang dilakukan oleh individu untuk membentuk, menyadari, dan memahami bagaimana emosi dalam diri dapat terbentuk serta mengetahui cara untuk mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan. Regulasi emosi berperan untuk membantu individu dalam mengekspresikan emosi, sehingga dapat tercipta kesejahteraan psikologis yang baik, meningkatnya kesehatan dan fungsi fisik, serta membantu untuk mengatasi distres psikologis yang dialami (Strobee et al., 2002).

Kemampuan regulasi emosi individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor pertama yakni usia, usia dapat memengaruhi tingkat kemampuan regulasi emosi dimana semakin bertambahnya usia individu, maka kemampuan regulasi emosinya cenderung semakin mudah dan terampil berdasarkan pengalaman emosi yang telah dilalui (Rusmaladewi et al., 2020). Faktor kedua adalah jenis kelamin, perempuan dan laki-laki dalam beberapa penelitian cenderung dikategorikan memiliki kemampuan regulasi emosi yang berbeda, perempuan dinilai lebih leluasa dalam mengekspresikan emosinya dibandingkan dengan laki-laki (Ratnasari & Suleeman, 2017). Faktor ketiga, keluarga berperan dalam memengaruhi regulasi emosi individu, hal ini disebabkan karena individu belajar untuk mengelola emosinya

dari pola asuh orang tua maupun orang terdekat disekitarnya (Triyono & Ekhsan, 2019). Faktor terakhir, kemampuan meregulasi individu juga dapat dipengaruhi oleh faktor budaya dimana budaya itu sendiri dapat memengaruhi pengalaman dan penafsiran emosi individu (Holodynski & Friedlmeier, 2005).

Beberapa faktor tersebut dapat memengaruhi individu dalam mengenali, menafsirkan, dan mencari strategi yang dapat diterapkan untuk meregulasi emosinya. Pada individu dengan perilaku *emotional eating* (*emotional eaters*) kecenderungan mengonsumsi makanan untuk mengurangi emosi negatif dianggap menjadi sebuah strategi dalam meregulasi emosi (Macht & Simons, dalam Van Strien et al., 2019). Strategi tersebut merupakan salah satu strategi regulasi emosi maladaptif yang dapat berdampak buruk ketika terus-menerus dilakukan. Van Strien (2018) menyebutkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang buruk memiliki korelasi yang positif dengan *emotional eating*.

Perilaku *emotional eating* itu sendiri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain. Emosi negatif seperti rasa kesal, sedih, cemas, lelah, stres, depresi, maupun marah dapat mengarahkan individu pada perilaku *emotional eating* (Racine et al., 2013), stres akademik juga dinilai dapat berpengaruh karena dapat menimbulkan emosi negatif seperti kesal, marah dan juga putus asa akibat banyaknya tuntutan akademik yang dialami dapat mengarahkan individu untuk melakukan perilaku *emotional eating* (Hayu, 2022).

Dari berbagai faktor yang dapat memengaruhi perilaku *emotional eating* pada mahasiswa, regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang cukup unik dan belum terlalu banyak disorot dalam sebuah penelitian. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana pengaruh dari regulasi emosi tersebut terhadap perilaku *emotional eating*.

Berdasarkan studi penelitian dari Michopoulos et al., (2015) yang dilakukan di Amerika Serikat, kemampuan regulasi yang buruk menjadi mediator diantara trauma masa kecil dan munculnya perilaku *emotional eating* pada masa dewasa. Kesulitan dalam meregulasi emosi dianggap sebagai akibat dari adanya trauma masa kecil, sehingga menimbulkan penurunan fungsi eksekutif yang memicu sulitnya mengontrol perilaku, seperti perilaku makan. Regulasi emosi juga ditemukan menjadi mediator antara pengalaman tidak tervalidasinya emosi pada masa kecil dengan perilaku *emotional eating* (Braden et al., 2021).

Hasil penelitian serupa juga ditemukan di Belanda dan Belgia, kemampuan regulasi emosi yang buruk menjadi mediator antara faktor pengasuhan orang tua dan perilaku *emotional eating* pada anak (Vandewalle et al., 2016; Van Strien et al., 2019). Selain itu, dalam sebuah penelitian mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating* pada individu dengan gangguan makan yang melibatkan 169 partisipan di Jerman, 54 diantaranya telah didiagnosa memiliki *Anorexia Nervosa*, 47 diantaranya memiliki *Bulimia Nervosa*, dan 68 lainnya individu tanpa gangguan sebagai kelompok kontrol, ditemukan hasil bahwa regulasi

emosi memiliki pengaruh terhadap perilaku makan *emotional eating*, hanya saja pola yang ditunjukkan berbeda (Meule et al., 2021).

Berdasarkan uraian diatas, kecenderungan individu untuk mengatasi perasaan negatif yang muncul dalam diri dengan mengonsumsi makanan merupakan suatu strategi regulasi emosi maladaptif. Hal tersebut dapat terjadi karena kurangnya kesadaran interoseptif dalam diri yang dapat menimbulkan adanya kebingungan untuk membedakan keadaan lapar dan kenyang, sehingga besar kemungkinan dapat terjadi perilaku *emotional eating*. Selain itu, kemampuan regulasi emosi yang buruk, khususnya dalam memberikan respon terhadap emosi negatif seperti marah, kesal, atau cemas diindikasikan menjadi pengaruh meningkatnya perilaku *emotional eating* (Harrist et al., 2013). Oleh karena itu, penting bagi individu, khususnya mahasiswa untuk lebih memerhatikan kemampuan regulasi emosi dalam diri, hal ini dilakukan sebagai upaya untuk meminimalisir dampak buruk yang dapat terjadi pada kesehatan.

Dari hasil berbagai penelitian di atas, dapat diketahui bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang cukup signifikan sebagai mediator munculnya perilaku *emotional eating*. Ketika individu diindikasikan memiliki kemampuan regulasi yang rendah, maka terdapat kemungkinan individu tersebut memiliki perilaku *emotional eating*. Namun, dalam beberapa penelitian yang sudah tertera, peneliti memerhatikan bahwa penelitian mengenai regulasi emosi dan perilaku *emotional eating* lebih banyak berfokus pada variabel regulasi emosi sebagai mediator, bukan secara langsung berhubungan dengan perilaku *emotional eating*. Selain itu, penelitian

mengenai variabel regulasi emosi dan variabel *emotional eating* cenderung lebih banyak dilakukan pada individu dengan kriteria khusus seperti individu dengan gangguan makan atau individu dewasa dengan trauma masa kecil atau remaja.

Studi sebelumnya mengungkapkan bahwa sebanyak 38,2% mahasiswa di Universitas Negeri Yogyakarta memiliki tingkat *emotional eating* yang sedang, hal ini dipicu karena faktor stres akademik yang memiliki pengaruh sebesar 19,6% (Hayu, 2022), sehingga masih terdapat 80,4% pengaruh dari faktor lain yang berpotensi menyumbangkan pengaruh pada *emotional eating* mahasiswa. Beberapa faktor lain seperti emosi negatif (Racine et al., 2013), regulasi emosi (Banhart, Braden, & Jordan, 2020), dan disregulasi makan (Tan & Chou, 2013) juga dapat memengaruhi timbulnya perilaku *emotional eating* pada mahasiswa. Mengacu pada saran penelitian tersebut, penelitian ini dirasa penting untuk dilakukan guna melihat pengaruh dari faktor lain yakni regulasi emosi terhadap perilaku makan *emotional eating* pada mahasiswa di Universitas Negeri Yogyakarta.

Kemudian, sejauh yang diketahui oleh peneliti, khususnya di Indonesia masih belum begitu banyak penelitian mengenai pengaruh regulasi emosi dengan perilaku *emotional eating* pada kalangan mahasiswa, padahal ketika ditelisik kembali mahasiswa memiliki banyak peran, tanggung jawab, dan tuntutan yang perlu diselesaikan. Transisi dari masa remaja ke masa dewasa awal juga turut serta mewarnai kehidupan mahasiswa, sehingga dibutuhkan kemampuan regulasi emosi yang baik untuk menghadapi beberapa tuntutan serta perubahan yang dialami. Hal ini

yang menyebabkan peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana pengaruh regulasi emosi secara spesifik terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa khususnya di Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi untuk memberikan keterbaruan bagi penelitian terkait.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka permasalahan penelitian dapat diidentifikasi antara lain sebagai berikut:

1. Tendensi untuk mengonsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan kalori ketika sedang mengalami emosi negatif masih kerap terjadi dan diperkirakan berlanjut di tahun yang akan datang. Kecenderungan konsumsi jenis makanan tersebut berhubungan dengan *emotional eating*.
2. Perilaku *emotional eating* dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan seperti peningkatan berat badan, obesitas, dan penyakit kronis lain.
3. Kecenderungan mengonsumsi makanan dengan tujuan untuk meredam emosi negatif merupakan strategi regulasi emosi maladaptif. Strategi ini kurang baik untuk diterapkan karena dapat berdampak buruk pada kesehatan.
4. Kemampuan regulasi emosi yang buruk dalam mengatasi konflik yang terjadi akibat banyaknya peran dan tuntutan yang dialami oleh mahasiswa dapat menimbulkan kecenderungan mengonsumsi makanan sebagai pengalihan dari emosi negatif.

5. Berdasarkan studi sebelumnya, tingkat *emotional eating* yang disebabkan oleh faktor stres akademik pada mahasiswa di Universitas Negeri Yogyakarta cenderung sedang dengan persentase 38.2%. Namun, masih belum terdapat penelitian yang mengaitkan pengaruh faktor lain seperti regulasi emosi terkait kasus *emotional eating* pada mahasiswa di Universitas Negeri Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah teridentifikasi, permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada masalah terkait regulasi emosi dan pengaruhnya terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa. Penelitian ini membatasi lingkup permasalahan pada populasi mahasiswa aktif yang berkuliah di Universitas Negeri Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah regulasi emosi berpengaruh terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa di Universitas Negeri Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

A. Manfaat Teoritis

a. Bagi Bidang Ilmu Psikologi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya terkait dengan perilaku makan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat hasil dari penelitian terdahulu mengenai pengaruh regulasi emosi dengan *emotional eating*.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan sebagai sumber penelitian relevan terkait pengaruh regulasi emosi terhadap *emotional eating*.

B. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk menambah wawasan mengenai regulasi emosi dan perilaku *emotional eating*. Kemudian, penelitian ini juga diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan kesadaran terhadap dampak dari perilaku makan *emotional eating*, serta pentingnya memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, sehingga dapat tercipta strategi regulasi emosi yang lebih adaptif.

b. Bagi Layanan Konseling

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa informasi terkait permasalahan regulasi emosi dan perilaku *emotional eating* yang masih rentan terjadi di kalangan mahasiswa. Kemudian, hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan dalam mengembangkan program edukasi peduli kesehatan mental bagi mahasiswa mengenai pengelolaan emosi dengan menerapkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif serta pola perilaku makan yang lebih sehat.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Perilaku Makan *Emotional Eating*

1. Pengertian Perilaku Makan

Perilaku makan merupakan suatu tindakan seseorang berkaitan dengan makanan, dimana tindakan tersebut dapat dipengaruhi oleh pemahaman maupun persepsi seseorang mengenai makanan (Gibney *et al.*, 2008). Perilaku makan juga dapat diartikan sebagai sebuah interaksi yang terjadi secara kompleks dari beberapa faktor seperti faktor dalam diri, lingkungan, maupun genetik yang memengaruhi seseorang untuk memilih asupan makanan (Grimm & Steinle, 2011). Pendapat ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Bennaroch *et al.* (2011) bahwa perilaku makan merupakan sebuah hubungan antara individu dengan makanan yang dikonsumsi. Terciptanya hubungan tersebut dapat memicu timbulnya perasaan dan kebiasaan dalam mengonsumsi suatu makanan. Perasaan seperti senang dapat muncul ketika seseorang telah mengonsumsi makanan kesukaannya. Perasaan lain seperti kesal maupun sedih juga dapat muncul ketika seseorang tersebut mendapati beberapa perubahan terhadap makanan yang dikonsumsinya.

Pendapat serupa juga dikemukakan oleh LaCaille (2020), bahwa perilaku makan merupakan sebuah tindakan kompleks yang berhubungan dengan pemilihan asupan makanan, pola makan, maupun permasalahan yang timbul karena kebiasaan makan

tertentu. Tindakan ini juga melibatkan keputusan yang dibuat oleh individu untuk mengonsumsi suatu makanan berdasarkan adanya pengaruh dari beberapa faktor seperti faktor lingkungan, individu, budaya, dan ekonomi. Koentjaraningrat (dalam Fitriana, 2018) juga mendefinisikan bahwa perilaku makan adalah cara seseorang dalam berpikir dan memiliki pemahaman mengenai makan. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku makan merupakan sebuah tindakan kompleks yang didasarkan pada hubungan atau interaksi individu dengan beberapa faktor (lingkungan, individu, sosial, budaya, maupun genetik) dalam pemilihan asupan makanan.

Guthe dan Mead (dalam Fitriana, 2018) mengungkapkan bahwa perilaku makan merupakan berbagai upaya yang dilakukan oleh individu maupun kelompok dari individu tersebut untuk mengolah dan mengonsumsi makanan yang telah tersedia berdasarkan faktor sosial dan budaya yang sesuai dengan tempat tinggal individu. Hal ini selaras dengan pendapat LaCaille (2020) dimana faktor sosial dan budaya dapat memengaruhi pembentukan perilaku makan individu. Faktor sosial dinilai dapat membentuk perilaku makan individu berdasarkan dari hasil pengamatan individu terhadap orang lain serta pemahamannya terhadap aturan atau kaidah norma makan yang ada. Pendapat serupa juga diungkapkan oleh Pachucki et al. (2011) bahwa seberapa besar pengaruh dari perilaku makan orang lain terhadap pembentukan perilaku makan individu dapat didasarkan dari hasil pengamatan individu tersebut. Maka dari itu, berdasarkan pendapat dari Guthe & Mead (dalam Fitriana, 2018) dapat

disimpulkan bahwa perilaku makan merupakan perilaku yang terbentuk berdasarkan dari hasil pengamatan individu terhadap perilaku makan orang lain dan pemahamannya terhadap aturan atau kaidah norma makan yang ada.

Terdapat pendapat lain yang menjelaskan mengenai perilaku makan, Van Strien et al (1986) mendefinisikan perilaku makan kedalam tiga teori yakni teori *psychosomatics*, teori *externality*, dan teori *restraint*. Teori *psychosomatics* atau lebih dikenal dengan *emotional eating* merupakan kebiasaan makan yang tercipta ketika individu mengonsumsi makan secara berlebih sebagai salah satu bentuk respon terhadap emosi negatif yang sedang dirasakan. Teori *externality* merupakan kebiasaan makan yang timbul sebagai bentuk respon terhadap rangsangan stimulus makanan dimana individu akan tetap makan dengan mengesampingkan rasa lapar atau kenyang (Schachter, Goldman, & Gordon, 1968). Teori *restraint* atau *restrained eating* adalah keadaan dimana individu membatasi asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh dengan tujuan untuk menjaga maupun menurunkan berat badan (Herman & Mack, 1975).

Berdasarkan pendapat dari Van Strien et al (1986) tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku makan yang dimiliki oleh individu tidak selalu merujuk pada perilaku makan yang sehat, terdapat juga beberapa perilaku makan yang tidak sehat. Perilaku makan ini dapat terbentuk ketika individu mulai tidak memedulikan asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh seperti ketika individu cenderung lebih banyak mengonsumsi makanan ringan dengan tinggi kalori dan lemak (Magdalena, 2017). Perilaku makan

tersebut ketika dilakukan secara terus-menerus dalam jangka waktu yang panjang dapat memberikan dampak yang kurang baik pada individu seperti kekurangan gizi atau kelebihan gizi yang dapat merujuk pada obesitas (Citerawati, Susanti, & Rahima, 2017).

Berdasarkan uraian pendapat yang dikemukakan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa definisi dari perilaku makan dapat merujuk pada pemahaman dan persepsi individu terhadap pemilihan asupan makanan berdasarkan beberapa faktor (lingkungan, sosial, budaya, individu, maupun genetik) serta pengamatan individu terhadap aturan atau kaidah norma makan yang ada. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan definisi dari Van Strien et al., (1986) sebagai acuan dimana perilaku makan dijelaskan dalam bentuk teori yakni *psychosomatics* atau *emotional eating*, *externality* atau *external eating*, dan *restrain* atau *restrained eating*. Teori ini dapat menjelaskan mengenai perilaku makan maladaptif secara lebih rinci, sehingga teori ini digunakan sebagai acuan dalam penelitian. Selain itu, teori ini telah banyak digunakan sebagai referensi dalam penelitian mengenai fenomena yang sama.

2. Faktor-faktor yang Memengaruhi Perilaku Makan

Perilaku makan menurut LaCaille (2020) dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat dikategorikan menjadi faktor internal dan faktor eksternal diantaranya adalah:

a. Faktor Internal

1) Faktor Individu (*Intraindividual*)

Faktor mendasar yang dapat memengaruhi perilaku makan individu adalah faktor dari individu itu sendiri. Faktor ini dapat mencakup beberapa proses yang dapat memengaruhi individu dalam memilih asupan makanan diantaranya adalah:

a) Proses fisiologis

Proses fisiologis mencakup beberapa hal seperti rasa lapar, rasa kenyang, dan selera individu dalam memilih makanan (LaCaille, 2020).

b) Proses psikologis

Proses psikologis juga memiliki peran dalam memengaruhi perilaku makan individu. Proses ini mencakup motivasi, kemampuan kognitif, kepribadian, dan pengetahuan serta pemahaman individu terhadap makanan (LaCaille, 2020; Story, Neumark-Sztainer, & French, 2002).

c) Kemampuan memasak

Kemampuan memasak dapat memengaruhi perilaku makan individu, hal ini dikarenakan individu yang memiliki kemampuan memasak yang lebih baik, cenderung dapat mengatur dan memahami asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh dibandingkan dengan individu yang kurang memiliki kemampuan memasak yang baik (Kabir et al., 2018)

d) Gaya Hidup

Perilaku makan juga dapat dipengaruhi dari bagaimana gaya hidup yang dijalankan oleh individu. Individu dengan gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok dan mengonsumsi alkohol umumnya cenderung memiliki perilaku makan yang tidak sehat pula. Konsumsi alkohol dan kandungan nikotin dalam rokok dapat meningkatkan nafsu makan individu, hal tersebut dapat memicu timbulnya *binge eating* dan perilaku makan yang tidak terkontrol (Donny et al., 2011).

e) Emosi

Kemampuan individu dalam memahami dan memproses emosi yang dirasakan dapat memengaruhi perilaku makan dari individu tersebut. Emosi negatif seringkali menjadi salah satu penyebab timbulnya seseorang memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi banyak makanan dengan kadar gula dan kalori yang banyak seperti es krim atau coklat (Devonport, Nicholls, & Fullerton, 2019). Maka dari itu, penting bagi individu untuk memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik (Mei et al., 2022).

f) Preferensi rasa dan pilihan makanan

Preferensi individu terhadap rasa dan pemilihan makanan memiliki andil dalam memengaruhi perilaku makan individu. Individu umumnya lebih memilih

dan menikmati makanan yang dirasa sesuai dari segi rasa, aroma, warna, dan tekstur dari makanan.

b. Faktor Eksternal

1) Faktor Sosial (*Interpersonal*)

Selain faktor internal yakni faktor individu itu sendiri, faktor sosial juga berperan dalam memengaruhi perilaku makan, beberapa faktor tersebut diantaranya:

a) Keluarga

Keluarga memiliki peran dalam pembentukan perilaku makan individu, khususnya dalam membentuk pola perilaku makan yang sehat untuk masing-masing anggota keluarganya, sehingga dapat terbentuk preferensi dan pengendalian asupan makanan yang tepat pada individu (Kabir et al., 2018).

b) Interaksi sosial

LaCaille (2020) mengemukakan bahwa pengaruh pertemanan dan interaksi sosial yang terjadi di dalamnya seperti interaksi antar teman sekelas, teman dekat, maupun rekan kerja dinilai memiliki kecenderungan yang konsisten dalam memengaruhi individu untuk memilih asupan makanan. Pada umumnya, individu melakukan observasi dan pengamatan terhadap lingkungan sosial disekitarnya mengenai kebiasaan atau tata krama dalam pemilihan makanan yang kemudian informasi tersebut akan diproses dan diterapkan dalam membentuk perilaku makan.

2) Faktor Lingkungan Fisik

Faktor lingkungan fisik yang dapat memengaruhi perilaku makan diantaranya adalah:

a) Ketersediaan bahan makanan

Ketersediaan bahan makanan segar seperti sayuran, daging, maupun buah-buahan pada waktu tertentu juga berperan dalam memengaruhi perilaku makan individu. Apabila ketersediaan bahan makanan segar terbatas, individu akan cenderung lebih memilih makanan rendah nutrisi, hal ini dapat berdampak pada perilaku makan individu (Marcone et al., 2020).

b) Kemudahan akses makanan

Kemudahan akses makanan berkaitan dengan ketersediaan bahan makanan. Ketika suatu daerah belum memiliki akses yang baik untuk memasok bahan makanan, maka akan terdapat kemungkinan bahwa hal tersebut akan memengaruhi perilaku makan dari individu di dalamnya (Marcone et al., 2020).

c) Kelayakan makanan

Kelayakan makanan meliputi bentuk, kemasan, keberagaman cara mengolah makanan, serta cara penyajian makanan. Beberapa hal tersebut dapat memengaruhi tingkat konsumsi makanan individu yang dapat berpengaruh pada perilaku makan (LaCaille, 2020).

3) Faktor Lingkungan Makro

Selain faktor individu, sosial, dan lingkungan fisik, faktor lingkungan makro juga ikut andil dalam keputusan pemilihan makanan individu (LaCaille, 2020). Faktor ini mencakup beberapa hal, diantaranya:

a) Keadaan ekonomi

Keadaan ekonomi terutama pada keluarga memiliki pengaruh terhadap ketersediaan makanan (Almatsier et al., 2011). Keluarga dapat menyediakan makanan sesuai dengan ketersediaan dan kemudahan bahan makanan yang diperoleh dengan harga dan kondisi ekonomi yang sesuai dengan keluarga tersebut (Rahman et al., 2016).

b) Harga makanan

Individu umumnya cenderung memilih makanan dengan harga yang terjangkau dan lebih memberikan rasa kenyang dibandingkan dengan membeli makanan yang cenderung lebih mahal walaupun nutrisi dan gizi dari makanan tersebut lebih terjamin, khususnya pada mahasiswa yang merantau. Selain itu, harga makanan ringan yang cenderung lebih murah biasanya seringkali dijadikan alternatif untuk mengatasi rasa lapar. Namun, apabila konsumsi makanan ringan dengan kadar kalori yang tinggi dilakukan secara berkala dan terus-menerus, hal ini dapat berdampak buruk pada individu khususnya pada perilaku makan (Kabir et al., 2018).

c) Media iklan

Media iklan memiliki peran dalam memberikan pengaruh pada perilaku makan individu. Hal ini berkaitan dengan pemberian informasi mengenai kandungan kalori, gizi, dan nutrisi yang tertera pada suatu produk makanan. Kurangnya informasi mengenai ketiga hal tersebut pada makanan umumnya dapat memberikan dampak pada perilaku makan individu. Maka dari itu, penting bagi suatu media iklan untuk menyertakan informasi yang jelas mengenai kandungan gizi, kalori, dan nutrisi yang terdapat pada produk makanan (Lidiawati et al., 2020). Selain itu, promosi mengenai prinsip gizi dan nutrisi seimbang yang diperlukan oleh tubuh juga penting untuk disebar luaskan.

3. Dimensi Perilaku Makan

Berdasarkan alat ukur DEBQ (*Dutch Eating Behavior Questionnaire*) yang dikembangkan oleh Van Strien et al. (1986), perilaku makan dapat dibagi menjadi tiga dimensi, diantaranya:

1) *Emotional Eating*

Perilaku makan *emotional eating* didasarkan pada teori *psychosomatic* (Bruch, 1973) yang menjelaskan bahwa *emotional eating* merupakan sebuah perilaku makan yang dimiliki oleh seseorang dimana seseorang tersebut akan menunjukkan kecenderungan makan yang berlebih sebagai salah satu respon terhadap emosi negatif seperti sedih, marah, cemas, depresi, dan stress (Mason et al., 2019; Okumus et al.,

2019). Dimensi *emotional eating* ini mengukur seberapa banyak tingkat konsumsi makanan seseorang ketika dihadapkan dengan emosi negatif (van Strien et al., 2013).

2) *External Eating*

Perilaku makan *external eating* pada dimensi ini didasarkan pada teori *externality* dimana individu dengan perilaku makan *external eating* memiliki kecenderungan untuk makan berlebih dengan mengesampingkan rasa lapar atau kenyang karena adanya rangsangan stimulus dari makanan (Schachter, Goldman, & Gordon, 1968). Dimensi *external eating* ini lebih berfokus untuk mengukur tingkat konsumsi makanan individu berdasarkan faktor eksternal yang berkaitan dengan stimulus makanan seperti tampilan, aroma, dan cita rasa makanan (Okumus et al., 2019).

3) *Restrained Eating*

Perilaku makan *restrained eating* didasarkan pada teori *restraint* yang berfokus pada usaha kognitif seseorang yang diwujudkan dalam perilaku makan untuk membatasi asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh dengan tujuan mengurangi atau menjaga berat badan (Herman & Mack, 1975). Perilaku makan ini umumnya dimiliki oleh individu yang sedang menjalankan diet, dimana individu memiliki kecenderungan untuk membatasi asupan makanan yang masuk kedalam tubuh berdasarkan aturan diet yang diikutiinya (Schnepper et al., 2020). Dimensi *restrained eating* ini mengukur tingkat pembatasan konsumsi asupan makanan ke dalam tubuh.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku makan dapat terbagi kedalam tiga dimensi yaitu *emotional eating*, *external eating*, dan *restrained eating* (Van Strien et al. 1986). Penelitian ini akan lebih berfokus pada perilaku makan *emotional eating* yang merujuk pada perilaku makan berlebih seseorang ketika dihadapkan dengan emosi negatif (Van Strien et al., 2013).

4. Pengertian *Emotional Eating*

Pembahasan mengenai *emotional eating* tidak lepas dari perilaku makan tidak sehat atau umumnya disebut dengan perilaku makan maladaptif. Perilaku makan maladaptif didefinisikan sebagai sebuah sikap atau kebiasaan yang tidak sehat dalam mengonsumsi makanan. Individu dengan perilaku makan maladaptif seringkali memiliki kecenderungan untuk lebih memilih mengonsumsi makanan yang rendah nutrisi dengan kadar gula dan lemak yang tinggi (Brytek-Matera, 2021).

Perilaku makan maladaptif sendiri dapat digolongkan menjadi dua yakni *restrained eating* atau perilaku membatasi asupan makanan kedalam tubuh secara sadar (Herman & Mack, 1975) dan *disinhibited eating* atau ketidakmampuan seseorang untuk membatasi asupan makanan dalam kondisi tertentu (Stunkard & Messick, 1985). *Emotional eating* sendiri termasuk ke dalam tipe perilaku makan maladaptif *disinhibited eating* sejalan dengan *external eating* (Van Strien et al.. 1986; Brytek-Matera, 2021).

Emotional eating dapat didefinisikan dengan penggunaan makanan sebagai salah satu cara untuk melakukan *coping* ketika seseorang dihadapkan dengan situasi

dapat menimbulkan stress maupun emosi negatif (Devonprot et al, 2017; Macht, 2008). Macht & Simons (2011) berpendapat bahwa *emotional eating* merupakan perilaku peningkatan konsumsi makanan dengan tujuan mengurangi emosi negatif yang sedang dirasakan. Pendapat tersebut sejalan dengan pendapat dari Kristina & Morey (2008) dimana perilaku *emotional eating* merupakan kecenderungan seseorang untuk mengonsumsi makanan dengan jumlah yang lebih banyak sebagai salah satu bentuk respons terhadap emosi negatif.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa perilaku *emotional eating* merupakan kecenderungan seseorang untuk mengalami peningkatan konsumsi makanan sebagai sebuah bentuk respon terhadap suatu emosi negatif.

Van Strien et al (1986) mengungkapkan bahwa *emotional eating* merupakan sebuah dorongan makan secara berlebihan yang muncul sebagai sebuah respon terhadap terhadap emosi negatif seperti depresi, stress dan kecemasan. Pendapat ini diungkapkan berdasarkan teori *psychosomatic* menurut Brunch (1955), teori ini menjelaskan bahwa perilaku makan secara berlebihan (*overeating*) sebagai salah satu respon terhadap emosi negatif yang dirasakan dapat terjadi karena kurangnya kesadaran interoseptif individu (Reichenberger et al., 2020).

Pendapat dari teori tersebut kemudian dikaji kembali oleh Van Strien, Herman, & Verheijden (2012) bahwa *emotional eating* merupakan tendensi seseorang untuk mengonsumsi makanan dengan tujuan memberikan respon terhadap emosi negatif

seperti kecemasan dan stres. Perilaku ini dapat terjadi karena kurangnya kesadaran interoseptif pada individu sehingga timbul kesulitan untuk memahami rasa lapar dan kenyang terhadap perubahan fisiologis dalam merespon emosi. Individu dengan perilaku *emotional eating* cenderung menggunakan makanan sebagai salah satu cara untuk meredam emosi negatif yang sedang dirasakan (Van Strien, 2018).

Sementara itu, *emotional eating* juga dapat didefinisikan sebagai disfungsi regulasi emosi dimana individu dengan perilaku tersebut cenderung mengonsumsi makanan untuk mendapatkan kenyamanan (*comfort*) setelah dihadapkan dengan situasi yang tidak menyenangkan (D'Arrigo, 2007; Garg, Wansink, & Inman, 2007; Macht & Mueller, 2007). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Gibson (2012) yang mengungkapkan bahwa individu dengan pola perilaku makan *emotional eating* atau *emotional eaters* pada umumnya menunjukkan tendensi konsumsi makanan secara berlebihan (*overeating*) sebagai upaya untuk mengurangi afek negatif atau ruminasi.

Berdasarkan penjabaran beberapa pendapat teori di atas, dapat disimpulkan bahwa *emotional eating* merupakan suatu kecenderungan seseorang untuk mengonsumsi suatu makanan sebagai salah satu upaya untuk merespon emosi negatif yang sedang dirasakan. Pada umumnya individu dengan perilaku *emotional eating* mengonsumsi makanan rendah nutrisi dengan kadar kalori maupun lemak yang tinggi secara berlebihan (*overeating*) dengan tujuan mendapatkan kenyamanan (*comfort*) setelah dihadapkan dengan situasi yang tidak menyenangkan.

Penelitian ini berfokus pada definisi *emotional eating* menurut Van Strien, Herman, & Verheijden (2012) yang merumuskan bahwa *emotional eating* merupakan suatu tendensi seseorang untuk mengonsumsi makanan dengan tujuan merespon emosi negatif yang dirasakan.

5. Faktor-faktor yang Memengaruhi *Emotional Eating*

Berikut merupakan faktor-faktor dari *emotional eating* yang dikategorikan menjadi faktor internal dan faktor eksternal, diantaranya:

a. Faktor Internal

1) Emosi Negatif

Emosi negatif menjadi salah satu faktor prediktor yang dapat memengaruhi tingkat konsumsi makanan khususnya pada konsumsi makanan tidak sehat (Annesi et al., 2016; Racine et al., 2013). Individu dengan perilaku makan *emotional eating* cenderung mengonsumsi makanan tersebut dengan tujuan untuk mendistraksi emosi atau mencari kenyamanan sehingga emosi negatif yang timbul secara perlahan akan berkurang (Haedt & Keel, 2011). Beberapa contoh emosi negatif yang dapat memengaruhi *emotional eating* diantaranya kecemasan, kesedihan, kelelahan, hampa, dan bosan (Van Strien, 1986; Musyafira, 2018).

2) Kepribadian

Kepribadian menurut All-Port (dalam Alwisol, 2009) merupakan sebuah organisasi yang dinamik dalam tubuh seseorang pada sistem psikofisiologis,

dimana kepribadian memiliki peran untuk menentukan model penyesuaian dalam lingkungan yang ditempati. Kepribadian ini meliputi lima dimensi, yaitu *neuroticism*, *conscientiousness*, *extreversion*, *openness to experience*, *agreeableness* (McCrea & Costa, dalam Mastuti, 2005). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Elfhag & Morey (2008) individu dengan tipe kepribadian *neuroticism* memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan secara berlebih ketika dihadapkan dengan emosi negatif. Hal tersebut disebabkan karena adanya perilaku impulsif yang muncul.

3) Regulasi emosi

Regulasi emosi merujuk pada proses individu dalam mengontrol, memodifikasi, dan memelihara emosi (Eisenberg, Fabes, Guthrie, & Reiser, 2000; Gross & Thompson, 2007). Regulasi emosi memiliki peran yang penting dalam membentuk perilaku makan. Individu dengan kemampuan strategi regulasi emosi yang kurang baik seperti individu dengan kecenderungan makan secara berlebihan seringkali menggunakan makanan sebagai salah satu cara untuk meredam emosi negatif maupun situasi buruk yang sedang dirasakan. Hal ini dapat memicu timbulnya perilaku *emotional eating* (Lu Q et al., 2016).

4) Jenis Kelamin

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Putri (2015) jenis kelamin turut serta memiliki peran dalam timbulnya perilaku *emotional eating*. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa perempuan cenderung memiliki dorongan untuk

mengonsumsi makanan yang lebih kuat daripada laki-laki ketika dihadapkan dengan situasi negatif seperti stres maupun emosi negatif. Hal ini juga didukung dengan pendapat yang dikemukakan oleh Hamilton & Fagot (dalam Lestarianita & Fakhrurrozi 2007) yang menjelaskan bahwa hal tersebut dapat terjadi karena perempuan cenderung menggunakan *emotion focused coping* dimana strategi *coping* ini lebih berfokus untuk mengurangi stres atau rangsangan emosional yang muncul (Bakhtiar & Asriani, 2015) sedangkan laki-laki cenderung lebih menggunakan *problem focused coping* atau lebih berfokus pada penyelesaian masalah dengan adaptif seperti menganalisa dan menyelesaikan masalah dengan lebih logis (Cong et al., 2021).

5) *Body Mass Index (BMI)*

Emotional eating kerap kali dikaitkan sebagai penyebab meningkatnya indeks masa tubuh pada individu. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Černelič-Bizjak & Guiné (2022) yang mengungkapkan terdapat hubungan yang signifikan antara BMI dengan *emotional eating*. Individu dengan kategori BMI yang tinggi akan lebih mudah memiliki perilaku makan tidak sehat seperti *emotional eating*. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya kebiasaan makan yang tidak sehat seperti konsumsi makanan berlemak atau tinggi kalori secara berlebihan ketika dihadapkan dengan situasi sulit yang dapat menimbulkan emosi negatif.

6) Stres

Stres merupakan salah satu bentuk emosi negatif yang dapat memberikan dampak dengan cukup jelas dalam pembentukan perilaku makan *emotional eating* (El Ansari, dalam Syarofi & Muniroh, 2019). Individu yang mengalami stres kerap kali menggunakan makanan sebagai sarana untuk *coping*, hal ini terjadi karena stres dinilai memiliki peran dan pengaruh dalam pemilihan asupan makanan individu (Shen et al., 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Harvard Mental Health Letter (dalam Gori & Kustanti 2018) stres dapat merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon kortisol yang ada, proses tersebut menyebabkan nafsu makan meningkat, sehingga dapat terjadi perubahan perilaku makan.

Adapun penelitian sejenis lainnya yang dilakukan oleh Syarofi & Muniroh (2019), menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara stres dan *emotional eating* dalam artian semakin tinggi atau berat stres yang dirasakan, maka semakin tinggi pula kecenderungan seseorang untuk menunjukkan perilaku *emotional eating*.

b. Faktor Eksternal

1) *Self-Rewarding*

Tidak stabilnya emosi negatif yang dirasakan oleh individu dapat memicu timbulnya keinginan untuk segera meredakan keadaan tersebut, salah satunya

dengan mengonsumsi makanan. Individu dengan *emotional eating* cenderung mengonsumsi makanan secara berlebih bukan dengan tujuan menuntaskan rasa lapar, namun dianggap sebagai upaya untuk *coping*, memperbaiki kondisi emosional, meminimalisir rasa tidak nyaman atau meredam emosi negatif yang diasumsikan sebagai *reward* untuk mengobati diri saat dihadapkan dengan situasi tersebut (Ozier et al., 2007; Avena, et al., 2015; Trimawati & Wakhid, 2018).

B. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Pembahasan mengenai regulasi emosi sangatlah erat kaitannya dengan emosi karena setiap individu dapat merasakan emosi, baik positif maupun negatif dalam kehidupan sehari-hari. Emosi didefinisikan sebagai perasaan atau afek yang dapat muncul karena adanya suatu interaksi yang dirasa penting oleh individu (Santrock, 2020). Menurut Kendal & Montgomery (dalam Ranyard, 1997) emosi merupakan munculnya suasana hati sebagai respon tertentu baik secara negatif maupun positif ketika individu dihadapkan dengan sebuah situasi, orang lain, atau beberapa pilihan. Emosi seperti marah, kesal, takut, senang, maupun sedih adalah sebagian contoh dari beberapa emosi dasar yang sering ditunjukkan oleh manusia (Ekman, dalam Gillespie & Beech, 2016). Emosi yang dirasakan oleh individu dapat berubah seiring berjalannya waktu. Perubahan tersebut dapat terjadi secara cepat atau lambat berdasarkan kuat atau lemahnya emosi serta jenis emosi seperti emosi negatif atau emosi negatif yang sedang dirasakan. Proses ini erat kaitannya dengan perilaku dan

tindakan individu yang muncul sebagai bentuk respon terhadap emosi. Bentuk respon yang muncul umumnya bergantung pada kemampuan masing-masing individu dalam mengelola emosinya (Radde et al., 2021)

Regulasi emosi menurut kamus *American Psychological Association* merupakan kemampuan individu untuk mengelola dan memodulasi emosi atau serangkaian emosi. Regulasi emosi didefinisikan sebagai serangkaian proses yang dilakukan oleh individu untuk lebih memahami pembentukan emosi, kapan dapat memiliki emosi tersebut, bagaimana individu dapat mengalami emosi serta bagaimana cara mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan (Gross, 1998; Gross, 2014). Oleh karena itu, regulasi emosi memiliki keterkaitan dengan bagaimana emosi tersebut diatur bukan bagaimana emosi dapat mengatur sesuatu (Gross, 2007).

Menurut Gratz dan Roemer (2004) regulasi emosi merupakan beberapa upaya yang dilakukan oleh individu mencakup penerimaan emosi, kemampuan mengendalikan perilaku yang impulsif, serta kemampuan dalam menggunakan strategi regulasi emosi secara fleksibel sesuai dengan jenis emosi dan situasi yang sedang dihadapi.

Adapun pendapat dari Gyurak, Gross, dan Etkin (2011) yang menjelaskan regulasi emosi dengan menggunakan penekanan pada dua proses yakni proses eksplisit dan proses implisit. Regulasi emosi secara eksplisit mengacu pada upaya secara sadar bergantung pada tingkat wawasan dan kesadaran individu untuk melakukan pemantauan terhadap proses regulasi emosi. Sementara proses implisit

mengacu pada proses penerapan regulasi emosi secara otomatis berdasarkan stimulus yang dirasakan. Proses ini juga dapat terjadi tanpa adanya wawasan maupun kesadaran individu mengenai regulasi emosi. Pendapat ini selaras dengan pendapat yang dikemukakan Gross dan Thompson (2007) bahwa regulasi emosi merupakan sebuah strategi yang dilakukan oleh individu baik secara sadar maupun tidak sadar untuk memperkuat, mempertahankan, meredam ataupun mengurangi emosi yang sedang dirasakan sesuai dengan tujuan dari individu yang bersangkutan.

Regulasi emosi juga didefinisikan sebagai proses kompleks yang berperan dan bertanggung jawab untuk memulai, mengenali, menghambat, atau memodulasi emosi seseorang terhadap pemberian respon dalam situasi tertentu (Gross, dalam GarBetts, Stillerm & Coates, 2017). Sama halnya menurut Kostiuk dan Fouts (2002) regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk menanggapi dan memberikan respon secara spontan terhadap suatu emosi yang muncul karena adanya pengalaman atau tuntutan situasi.

Mengacu pada beberapa pendapat yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan proses kompleks yang dialami oleh individu dalam mengenali, memperkuat, mempertahankan, dan memodulasi emosi yang sedang dirasakan agar tercipta sebuah strategi yang tepat dalam pemberian respon situasi.

Menurut Greenberg (2015) regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu untuk memahami, menilai, mengelola dan mengekspresikan emosi dengan tepat sehingga keseimbangan emosional dapat tercapai. Regulasi emosi

dapat membantu individu untuk mengelola emosinya dengan cara mengubah emosi negatif menjadi lebih positif, dengan itu individu dapat lebih assertif dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi suatu permasalahan (Gross, 2014).

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan sebuah proses dan upaya untuk mengenali, memahami, dan mengelola sedemikian rupa emosi yang sedang dirasakan dengan kemampuan serta strategi yang dimiliki oleh individu agar tercipta respon yang lebih adaptif, sehingga keseimbangan emosional dalam diri dapat tercapai.

Penelitian ini berfokus pada pengertian regulasi emosi menurut Gross (2014) yang mengungkapkan bahwa regulasi emosi merupakan serangkaian proses yang dilakukan oleh individu untuk membentuk, menyadari, dan memahami bagaimana emosi tersebut dapat terbentuk serta mengetahui cara untuk mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan. Teori regulasi emosi menurut Gross (2014) dipilih menjadi acuan pada penelitian ini karena dinilai sesuai dengan fenomena yang dibahas dalam penelitian ini serta dapat membantu untuk menjawab tujuan dari penelitian.

2. Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross (2014; Gross & Thompson; 2007) terdapat dua aspek untuk mengetahui kemampuan regulasi individu, diantaranya:

1) *Cognitive Reappraisal*

Aspek ini berhubungan dengan kemampuan individu dalam memberikan respon terhadap situasi atau emosi yang muncul. Individu cenderung mengubah pola pikir ke arah yang lebih positif dalam menginterpretasikan situasi tersebut sebelum memberikan respon, sehingga respon yang diberikan tidak berlebihan.

2) *Expressive Suppression*

Aspek ini merupakan implementasi dari pengaturan respon dengan cara menghambat atau menekan munculnya reaksi ekspresif emosi yang berlebihan pada ekspresi wajah, nada suara, maupun perilaku dari individu.

Adapun aspek regulasi emosi menurut Gratz dan Roemer (2004) untuk menentukan kemampuan regulasi emosi, terdapat enam aspek, diantaranya:

1) *Nonacceptance of emotional responses (Nonacceptance)*

Aspek ini berhubungan dengan kecenderungan individu menolak memberikan respon terhadap emosi negatif maupun distress yang sedang dirasakannya.

2) *Engaging in goal directed behavior (goals)*

Kemampuan individu untuk tidak terpengaruh dengan emosi negatif maupun distress yang sedang dirasakan. Kemampuan ini memiliki peran untuk menjaga konsentrasi dan kestabilan individu dalam melakukan sesuatu hal.

3) *Impulse control difficulties (impulse)*

Kemampuan individu dalam mengontrol emosi dan respon terhadap emosi tersebut baik secara perilaku, fisiologis atau nada suara yang ditampilkan dengan

tujuan agar individu tersebut dapat memberikan respon yang tepat dan tidak merasakan emosi yang berkaitan secara berlebihan.

4) *Lack of emotional awareness (awareness)*

Kemampuan individu untuk secara sadar memahami dan mengetahui respon yang diberikan terhadap emosi yang sedang dirasakan.

5) *Limited access to emotion regulation strategies (strategies)*

Kemampuan individu dalam meyakinkan dirinya sendiri untuk dapat mengatasi suatu masalah, menemukan suatu cara yang tepat untuk mengurangi emosi negatif, serta menemukan cara yang efektif agar dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi negatif.

6) *Lack of emotional clarity (clarity)*

Kemampuan individu dalam menyadari sejauh mana emosi yang dirasakan tersebut hadir.

3. Strategi Regulasi Emosi

Menurut Gross (2014; Gross & Thompson; 2007) terdapat enam tahap strategi regulasi emosi berdasarkan teori *the modal model of emotion*, diantaranya:

1) Seleksi situasi (*Situation selection*)

Tahap ini merupakan tahap dimana individu akan dihadapkan dengan pilihan untuk memicu cara kerja strategi regulasi emosi yang dimilikinya untuk dapat memilih situasi yang akan berdampak pada kemunculan emosi.

2) Modifikasi situasi (*Situation modification*)

Tahap ini merupakan tahap lanjutan dari tahap *situation selection* dimana individu mulai untuk mengubah dan memodifikasi situasi kurang menyenangkan yang sedang dialaminya tersebut.

3) Perubahan fokus perhatian (*Attention deployment*)

Tahap ini akan mengarahkan individu untuk fokus dan memusatkan perhatiannya pada situasi yang sedang dihadapi dengan tujuan untuk mempermudah pengaturan emosi yang akan muncul. Tahap ini dapat dibagi menjadi dua bentuk, yaitu distraksi (individu dapat mengalihkan perhatiannya dari situasi yang sedang dihadapi) dan konsentrasi (individu memusatkan fokus dan perhatiannya pada situasi)

4) Perubahan kognitif (*Cognitive change*)

Tahap ini mengarah pada penilaian individu terhadap situasi yang sedang dihadapi sehingga individu tersebut dapat mengubah pola pikirnya sesuai dengan gambaran emosi yang dimilikinya.

5) Modulasi respon (*Response modulation*)

Pada tahap ini, strategi regulasi emosi dapat memengaruhi cara individu dalam mengekspresikan emosi terkait dengan situasi tersebut.

4. Ciri Regulasi Emosi

Menurut Goleman (dalam Hunianita, 2021) terdapat beberapa ciri-ciri individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, diantaranya:

- 1) Mampu mengelola emosi dengan baik
- 2) Mampu mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat
- 3) Memiliki pandangan positif terhadap lingkungan sekitar dan diri sendiri
- 4) Bersikap lebih hati-hati
- 5) Memiliki kemampuan beradaptasi yang baik
- 6) Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain

5. Faktor-faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi

Berikut merupakan beberapa faktor regulasi emosi yang dikategorikan menjadi faktor internal dan eksternal, diantaranya:

a. Faktor Internal

1) Usia

Usia dapat memengaruhi individu dalam meregulasi emosi, hal ini berdasarkan dari beberapa pengalaman yang telah dilalui sehingga dengan bertambahnya usia, individu akan semakin mudah meregulasi emosinya (Darmawanti, 2022).

2) Jenis Kelamin

Perempuan dan laki-laki dalam beberapa penelitian cenderung dikategorikan memiliki kemampuan regulasi emosi yang berbeda, perempuan dinilai lebih leluasa dalam mengekspresikan emosinya dibandingkan dengan laki-laki (Ratnasari & Suleeman, 2017).

3) Kepribadian

Kemampuan meregulasikan emosi dapat dipengaruhi oleh kepribadian. Menurut Cohen & Armeli (dalam Rスマラデウイ et al., 2020) individu dengan kepribadian *neuroticism* cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah, hal ini disebabkan karena individu dengan kepribadian tersebut kerap kali merasakan beberapa emosi negatif yang intens seperti cemas, gelisah, khawatir, harga diri yang rendah, serta kemampuan kontrol diri yang rendah.

4) Religiusitas

Religiusitas dapat memberikan dampak yang positif bagi individu dalam meregulasikan emosi dan mengontrol diri (Darmawanti, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Silfiyah et al., (2019) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang positif antara religiusitas dan regulasi emosi dengan perilaku prososial dari seseorang. Hal ini dikarenakan religiusitas dapat memengaruhi seseorang dalam bertindak dan berperilaku baik sebagaimana individu tersebut mengimplikasikan ajaran agamanya dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku yang baik tersebut juga dapat menjadi salah satu respon yang dikeluarkan individu dalam menghadapi masalah sesuai dengan kemampuan

regulasi emosi yang dimilikinya. Semakin baik kemampuan regulasi emosi individu semakin baik individu tersebut berperilaku.

b. Faktor Eksternal

1) Keluarga

Kemampuan regulasi emosi dari individu dapat dipengaruhi oleh bagaimana individu belajar mengenai penerapan regulasi emosi dari orang tua maupun keluarga terdekat (Darmawanti, 2022). Kemampuan tersebut berkaitan dengan pola asuh yang diterapkan oleh orang tua (Parke, dalam Triyono & Ekhsan, 2019).

2) Lingkungan

Faktor lingkungan dapat memengaruhi kemampuan individu dalam meregulasikan emosi. Lingkungan tersebut mencakup lingkungan pertemanan, keluarga, sekolah, maupun tempat kerja individu (Ratnasari & Suleeman, 2017)

3) Budaya

Menurut Holodynski & Friedlmeier (2005), budaya dapat memengaruhi pengalaman emosi individu, sejalan dengan kemampuan regulasi emosinya. Jenis kelamin dan budaya seringkali dikaitkan dengan kemampuan regulasi dari individu, hal ini berdasarkan pada budaya yang diterapkan di Asia khususnya di Indonesia, dimana laki-laki cenderung lebih tidak diizinkan untuk mengekspresikan emosinya, sedangkan perempuan memiliki keleluasaan dalam

mengekspresikan emosi, sehingga kemampuan regulasi emosi dari laki-laki dan perempuan cenderung berbeda (Ratnasari & Suleeman, 2017).

C. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) merupakan orang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi (<https://kbbi.kemdikbud.go.id/>). Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012, dalam Pasal 1 ayat 15 disebutkan bahwa mahasiswa merupakan peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi. Bunyi Pasal tersebut juga sejalan dengan Peraturan Akademik Universitas Negeri Yogyakarta Pasal 1 Nomor 4 Tahun 2013 yang menyebutkan bahwa mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dalam suatu program studi yang ada di universitas.

Menurut Darmawanti (2022) mahasiswa adalah individu yang sedang mengenyam bangku pendidikan di perguruan tinggi. Pendapat serupa juga diungkapkan oleh Hartaji (dalam Solichah et al., 2018) bahwa mahasiswa merupakan individu yang sedang mengambil program studi dan sedang menempuh program pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi seperti universitas, institut, politeknik, atau sekolah tinggi. Mahasiswa juga dapat didefinisikan sebagai kelompok masyarakat yang sedang menempuh pendidikan terkait suatu bidang keilmuan atau keterampilan, oleh karena itu, mahasiswa juga seringkali disebut sebagai asset dan masa depan bagi bangsa (Istichomaharani & Habibah, 2019).

Adapun pendapat dari Santrock (2012) yang menyebutkan mahasiswa merupakan individu yang sedang memasuki masa dewasa awal. Fase masa dewasa awal tersebut ditandai dengan timbulnya keinginan untuk melakukan aktivitas yang lebih bersifat eksplorasi dan eksperimen di berbagai bidang. Pendapat tersebut sejalan dengan pendapat yang diungkapkan oleh Arnett (2006) dimana salah satu ciri identik dari individu yang telah memasuki masa dewasa awal atau yang lebih dikenal dengan istilah *emerging adulthood* adalah adanya eksplorasi dan eksperimen berkaitan dengan kehidupan, seperti relasi romantis, mencari pekerjaan, adanya ketidakstabilan dalam urusan romantis, pendidikan, atau pekerjaan, dan lebih berfokus pada diri untuk masa depan (Jensen, 2018; Padilla-Walker & Nelson, 2017).

Berdasarkan pemaparan pengertian mahasiswa di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan individu yang sedang mengenyam suatu bidang pendidikan di perguruan tinggi. Menjadi mahasiswa juga merupakan salah satu bagian dari fase perkembangan yakni fase dewasa awal atau *emerging adulthood*.

2. Peran Mahasiswa

Peran mahasiswa tidak hanya seputar mengikuti pembelajaran di bangku perkuliahan dan mengerjakan tugas. Mahasiswa merupakan asset suatu bangsa karena mahasiswa memiliki kesempatan untuk mendapatkan pendidikan yang merupakan salah satu fasilitas yang telah disediakan oleh pemerintah, oleh karena itu, mahasiswa diharapkan dapat menjadi individu yang terlatih dalam berbagai bidang keterampilan (Istichomaharani & Habibah, 2019).

Masyarakat mengharapkan mahasiswa sebagai asset dan masa depan bangsa untuk memiliki beberapa peran yang dapat bermanfaat di masa depan, diantaranya:

1) Agent of Change

Mahasiswa menjadi agen perubahan baik dari sebagai pelaku maupun penyalur ide perubahan (Cahyono, 2019). Mahasiswa juga diharapkan menjadi pelopor bagi masyarakat dalam memberikan ide dan nilai perubahan yang dapat berdampak positif bagi kehidupan (Martadinata, 2019).

2) Social Control

Mahasiswa memiliki peran kontrol sosial menjadi panutan dalam bermasyarakat. Hal ini diwujudkan dengan berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan bermasyarakat salah satunya melalui program pengabdian masyarakat (Cahyono, 2019)

3) Iron Stock

Mahasiswa sebagai asset dan generasi penerus bangsa diharapkan menjadi individu yang tangguh dengan akhlak mulia , keterampilan yang mumpuni dalam bidangnya, serta kemampuan intelektual yang baik untuk dapat membantu mengambil keputusan yang dapat dipertanggungjawabkan (Cahyono, 2019).

4) Moral Force

Segala tingkah laku dari mahasiswa akan diamati dan dinilai oleh masyarakat. Maka dari itu, mahasiswa diharapkan memiliki akhlak dan perilaku yang baik serta pandai untuk menempatkan diri dalam bermasyarakat (Cahyono, 2019).

D. Hasil Penelitian Terkait

Berikut merupakan beberapa hasil penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan, terdapat lima penelitian relevan, diantaranya:

1. Penelitian Meule et al., (2021) yang meneliti mengenai regulasi emosi dan perilaku *emotional eating* pada individu dewasa awal dengan gangguan makan *Anorexia Nervosa* dan *Bulimia Nervosa*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan regulasi emosi, perilaku *emotional eating* dan pengaruhnya pada individu dengan gangguan makan *Anorexia Nervosa* dan *Bulimia Nervosa*, serta individu yang tidak memiliki gangguan makan. Terdapat 169 partisipan dalam penelitian ini, dengan rincian 54 partisipan telah didiagnosa memiliki *Anorexia Nervosa*, 47 partisipan memiliki *Bulimia Nervosa*, dan 68 partisipan lainnya individu tanpa gangguan makan sebagai kelompok kontrol. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok kontrol atau individu tanpa gangguan makan memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dari pada individu dengan *Anorexia Nervosa* dan *Bulimia Nervosa*. Selain itu, Individu dengan *Bulimia Nervosa* memiliki tingkat *emotional eating* yang lebih tinggi dari pada individu tanpa gangguan makan dan individu dengan *Anorexia Nervosa*. Namun, pola perilaku *emotional eating* yang ditunjukkan cenderung berbeda. Individu dengan *Bulimia Nervosa* cenderung mengonsumsi makanan berlebih ketika merasakan emosi negatif, sedangkan individu dengan *Anorexia Nervosa* cenderung mengonsumsi makanan berlebih ketika merasakan emosi positif. Kedua hal tersebut

merupakan bentuk strategi regulasi emosi yang maladaptif dan dapat berdampak buruk bagi kesehatan.

Penelitian tersebut relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh karena menguji salah dua variabel yang sama yaitu regulasi emosi dan *emotional eating*. Sedangkan perbedaan yang terletak pada penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian ini adalah subjek penelitian, untuk penelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek mahasiswa, sedangkan subjek penelitian pada penelitian relevan adalah individu dengan gangguan makan.

2. Penelitian Shriver et al., (2021) yang meneliti mengenai efek dari regulasi emosi, *weight status*, dan *negative body image* terhadap perilaku *emotional eating* pada individu dewasa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam mengenai efek dari regulasi emosi ketika masa kecil terhadap perilaku *emotional eating* dan *negative body image* pada masa dewasa. Jumlah sampel dari penelitian ini sebanyak 445 individu dewasa. Terdapat hasil dari penelitian yang menyatakan bahwa regulasi emosi *dan weight status* secara signifikan dapat memprediksi perilaku *emotional eating*. Selain itu variabel *negative body image* dan *weight status* juga secara signifikan dapat memprediksi perilaku *emotional eating*. Regulasi emosi berperan sebagai mediator, sehingga ketika kemampuan regulasi emosi pada masa kecil baik, maka ketika dewasa individu baik dengan level *negative body image* rendah maupun tinggi, cenderung tidak menunjukkan perilaku *emotional eating*. Hal ini menunjukkan bahwa

regulasi emosi secara signifikan memiliki peran sebagai mediator dalam memperkuat pengaruh munculnya perilaku *emotional eating*. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung tidak menunjukkan perilaku *emotional eating*.

Penelitian ini relevan dengan penelitian peneliti karena membahas mengenai variabel yang sama yaitu regulasi emosi dan *emotional eating*. Teori yang digunakan dalam mendeskripsikan *emotional eating* juga memiliki persamaan yaitu menggunakan teori Van Strein (1986).

Perbedaan dari penelitian relevan dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada subjek penelitian. Penelitian ini akan dilakukan di Indonesia dengan kriteria khusus yakni Mahasiswa di Universitas Negeri Yogyakarta. Selain itu, penelitian ini lebih berfokus pada pengaruh dari regulasi emosi secara langsung dengan perilaku *emotional eating* pada individu, bukan sebagai mediator prediksi. Perbedaan lain juga terletak pada alat ukur yang digunakan, dalam penelitian ini variabel regulasi emosi di ukur dengan *Childhood Emotion Regulation* (ERC) karena penelitian relevan lebih berfokus pada regulasi emosi pada masa kecil, sedangkan pada penelitian peneliti, alat ukur yang digunakan adalah *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). Kemudian untuk mengukur perilaku *emotional eating*, penelitian relevan menggunakan *Three Factor Eating Questionnaire* (TFEQ), sedangkan peneliti menggunakan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ).

3. Penelitian Demirci (2018) yang meneliti mengenai peran regulasi emosi pada *non suicidal self injury*, *emotional eating* dan insomnia karena adanya kekerasan seksual pada masa kecil.

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran efek dari kekerasan seksual pada masa kecil terhadap regulasi emosi, dan mengetahui peran regulasi emosi tersebut pada perilaku *emotional eating*, *non suicidal self injury* dan insomnia. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 52 individu dewasa, 37 diantaranya perempuan dan 15 diantaranya adalah laki-laki serta 33 individu sebagai kelompok kontrol. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa individu dengan pengalaman kekerasan seksual pada masa kecil memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih rendah daripada kelompok kontrol. Selain itu, skor regulasi emosi ($r = 0.762$, $p = 0.031$) dari individu dengan pengalaman kekerasan seksual berkorelasi dengan skor *emotional eating* ($r = 0.872$, $p < 0.001$), dimana hasil tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi yang rendah dapat memengaruhi tingkat konsumsi makanan berlebih ketika sedang dihadapkan dengan situasi negatif atau *emotional eating*.

Persamaan yang terdapat pada penelitian relevan dan penelitian peneliti yakni membahas mengenai dua variabel yang sama yakni regulasi emosi dan *emotional eating*. Hal yang membedakan pada penelitian relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada subjek penelitian. Pada penelitian relevan subjek dibatasi pada individu dewasa dengan pengalaman kekerasan seksual pada masa

kecil, sedangkan peneliti membatasi masalah penelitian pada mahasiswa. Selain itu, penelitian relevan dilakukan di Turki, sehingga terdapat perbedaan budaya dengan penelitian peneliti.

4. Penelitian Zhang et al., (2021) yang meneliti mengenai hubungan antara *fear of compassion*, regulasi emosi, dan *emotional eating* pada mahasiswa.

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memahami dampak negatif dari perilaku makan maladaptif seperti *emotional eating* pada mahasiswa di Provinsi Fujian, China. Tujuan lainnya adalah untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat luas mengenai cara untuk mengurangi dan mencegah perilaku maladaptif tersebut. Pengumpulan data dalam penelitian relevan ini dilakukan secara online. Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa ketiga variabel penelitian memiliki korelasi yang positif. Variabel *fears of compassion* menujukkan tingkat korelasi yang lebih tinggi dengan variabel *emotion regulation* pada mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan dari pada laki-laki. Hasil yang sama juga didapat pada tingkat korelasi variabel *emotional eating* dengan *emotion regulation* pada mahasiswa perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Penelitian ini menggunakan jenis kelamin sebagai mediator.

Persamaan dari kedua penelitian adalah variabel yang digunakan yaitu *emotional eating* dan *regulasi emosi*, serta pada pengambilan data yang dilakukan secara *online*. Selain itu, kedua penelitian juga dilakukan pada ranah sampel yang sama yakni mahasiswa.

Perbedaan dari kedua penelitian terletak pada salah satu variabel yakni *fear of compassion*, penelitian peneliti hanya akan menggunakan dua variabel yakni regulasi emosi dan *emotional eating*. Selanjutnya perbedaan terletak pada lokasi penelitian, penelitian relevan dilakukan pada populasi di Fujian, China, sedangkan penelitian peneliti akan dilakukan di Indonesia.

E. Kerangka Berpikir

Menjadi mahasiswa merupakan salah satu tahapan dalam fase perkembangan dewasa awal atau disebut juga dengan *emerging adulthood*. Salah satu ciri yang menandakan bahwa individu telah menjadi bagian dari fase dewasa awal adalah timbulnya keinginan untuk melakukan aktivitas yang lebih bersifat eksplorasi dan eksperimen. Mahasiswa umumnya memiliki kecenderungan untuk mencoba melakukan hal-hal baru yang bersifat eksploratif dengan tujuan menambah pengalaman atau meningkatkan potensi dalam diri. Rasa ingin tahu dan semangat mengeksplorasi pengalaman baru tersebut diwujudkan dengan mengikuti beberapa kegiatan di dalam maupun di luar kampus. Akan tetapi, banyaknya kegiatan dan tanggung jawab yang dirasakan oleh mahasiswa seringkali dapat menjadi sebuah tuntutan yang berat dan dapat menimbulkan konflik yang dapat memengaruhi kondisi emosional individu. Ketika individu tidak memiliki kemampuan mengendalikan emosi yang baik, maka akan timbul kecenderungan untuk mencari cara agar emosi yang sedang dirasakan tersebut dapat diredam atau dihilangkan, salah satunya dengan mengunyah atau makan secara berlebih.

Ketika dihadapkan dengan konflik atau situasi yang menekan, individu akan cenderung mencari sebuah cara untuk mengurangi rasa tidak nyaman tersebut, salah satu caranya yaitu dengan mengunyah. Mengunyah seringkali dijadikan sebagai sebuah coping atau strategi untuk mengurangi ketegangan otot akibat adanya peningkatan sekresi kortisol saat dihadapkan dengan situasi yang menekan. Mengunyah dapat mengaktifkan kinerja saraf parasimpatik untuk dapat meningkatkan produksi saliva agar kadar sekresi kortisol dalam tubuh dapat menurun, sehingga individu menjadi lebih rileks. Hal inilah yang menjadikan individu lebih memilih untuk mengonsumsi makanan ketika sedang mengalami perasaan yang tidak nyaman. Namun, seringkali kecenderungan tersebut dapat mengarahkan individu pada perilaku makan berlebih atau lebih dikenal dengan istilah *emotional eating*.

Emotional eating merupakan salah satu bentuk dari perilaku makan maladaptif dimana individu menunjukkan tendensi konsumsi makanan secara berlebihan dengan tujuan untuk mengurangi atau meredam emosi negatif yang sedang dirasakan. Individu dengan *emotional eating* atau *emotional eaters* umumnya memilih untuk mengonsumsi makanan dengan kadar gula dan kalori yang tinggi seperti coklat, makanan ringan, atau makanan cepat saji secara berlebihan.

Alasan mengapa individu cenderung memilih makanan tersebut berkaitan dengan fungsi otak manusia dalam memandang makanan. Sebelum adanya perkembangan dalam pertanian, makanan manis seperti buah dan madu sangatlah sulit untuk

didapatkan, hal ini dikarenakan manusia pada masa itu harus bersaing dengan makhluk hidup lain dan menunggu pergantian musim untuk mendapatkan makanan tersebut. Maka dari itu, ketika berhasil mendapatkan makanan manis, otak manusia cenderung menginisiasi makanan manis tersebut sebagai sebuah *reward*.

Hal ini ketika terus-menerus dibiarkan tentu dapat menimbulkan dampak negatif seperti obesitas, diabetes, ataupun keadaan klinis lainnya yang berbahaya bagi kesehatan individu. Maka dari itu, kemampuan mengendalikan dan menyalurkan emosi dengan baik sangatlah penting untuk dimiliki setiap individu.

Kemampuan untuk mengendalikan dan menyalurkan emosi tersebut secara umum dan mudahnya dikenal dengan kemampuan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan sebuah proses untuk mengenali, memahami, menerima, mengendalikan dan mengekspresikan emosi dengan tepat sebagai salah satu upaya untuk mencapai keseimbangan emosional. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik akan dapat memberikan respon pada emosi yang dirasakan dengan tepat dan tidak berlebihan, sehingga penyaluran emosi dapat lebih adaptif dan tercipta keadaan fisik dan psikologis yang sehat. Sebaliknya, individu dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah, akan cenderung sulit untuk mengekspresikan emosinya dengan baik, sehingga ia memiliki kecenderungan untuk lebih memilih strategi penyaluran emosi maladaptif seperti *emotional eating* guna meredam emosi yang sedang dirasakannya. Strategi regulasi emosi yang maladaptif di dalam beberapa penelitian juga disebutkan

dapat memengaruhi tingkat konsumsi makanan dari seseorang dan dapat merubah perilaku makannya.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku *emotional eating* salah satunya dapat dipengaruhi oleh kemampuan regulasi emosi dari individu. Namun, belum terdapat banyak penelitian yang meneliti kedua variabel tersebut secara spesifik, sehingga hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk melihat pengaruh dari regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating*. Berikut merupakan kerangka berpikir dari peneliti:



Gambar 1 Kerangka Berpikir

F. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H1: Terdapat pengaruh negatif antara regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Menurut Creswell (2018) penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang digunakan untuk meneliti suatu objek dengan menjelaskan hubungan antar variabel yang terdapat di dalamnya. Pengumpulan data dalam penelitian kuantitatif dilakukan dengan menggunakan instrumen tertentu, sehingga data yang didapatkan dapat dianalisis dengan prosedur statistik.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian survey. Penelitian survey adalah penelitian yang dilakukan dalam sebuah populasi, baik populasi besar maupun kecil (Creswell, 2018). Namun, data yang digunakan untuk diteliti dan dipelajari adalah data dari sampel populasi tersebut, sehingga dapat ditemukan kejadian yang berkaitan, distribusi, serta hubungan antar variabel. Pengumpulan data pada penelitian survey dilakukan dengan menggunakan kuisioner atau angket yang berisi pertanyaan maupun pernyataan (Rachman & Oktaviani, 2021).

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian korelasional regresi. Penelitian korelasional regresi digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya serta besar pengaruh antara variabel *independent* (X) terhadap variabel *dependent* (Y) (Sudaryono, 2017). Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah

terdapat pengaruh antara variabel regulasi emosi (variabel *dependent*) terhadap emotional eating (variabel *independent*).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di Universitas Negeri Yogyakarta yang berlokasi di Jalan Colombo No.1 Yogyakarta, Karang Malang, Caturtunggal, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember tahun 2022 sampai dengan Mei tahun 2023.

C. Variabel Penelitian

Variabel yang terdapat pada penelitian ini adalah variabel terikat (variabel *dependent*) dan variabel bebas (*independent*). Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel terikat pada penelitian ini adalah *emotional eating*
2. Variabel bebas pada penelitian ini adalah regulasi emosi

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi menurut Setiawati (2017) merupakan semua responden atau subjek yang akan dijadikan sasaran penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta. Menurut Hayu (2022), berdasarkan data dari Pangkalan Data Pendidikan Tinggi, Kemendikbud (<https://pddikti.kemdikbud.go.id/>) jumlah populasi dalam penelitian ini diketahui berjumlah sebanyak 14.688.

2. Sampel

Sampel adalah sejumlah subjek atau responden dari sebuah populasi yang menjadi wakil pada penelitian (Setiawati, 2017). Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *accidental sampling*. Teknik *accidental sampling* ialah teknik pengambilan sampel berdasar pada siapa saja yang kebetulan ditemui dan memiliki akses pada kuisioner penelitian (Setiawati, 2017). Teknik ini merupakan salah satu bagian dari teknik sampling *nonprobability*, dimana setiap anggota dari populasi tidak memiliki peluang yang sama untuk dipilih menjadi sampel (Setiawati, 2017). Berdasarkan teknik tersebut, ditetapkan kriteria sampel yakni: mahasiswa aktif yang sedang menempuh jenjang pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta dan berusia sekitar 18 sampai 25 tahun, sehingga bagi siapa saja

yang kebetulan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan dapat menjadi partisipan dalam penelitian.

Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin, dengan rincian diagram seperti di bawah ini:

$$n = \frac{N}{N \cdot e^2 + 1}$$

Keterangan: n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Populasi

e = Batas Kesalahan

Berdasarkan dari jumlah populasi yang sebelumnya telah diketahui, yakni sebanyak 14.688, kemudian berdasar pada perhitungan dengan rumus Slovin di atas, maka didapat hasil dengan rincian sebagai berikut:

$$n = \frac{14.688}{14.688 \cdot (0,05)^2 + 1} = 389,395$$

Hasil dari perhitungan menunjukkan bahwa n = 389,395, apabila dibulatkan menjadi 389. Berdasarkan perhitungan tersebut, maka sampel yang harus dipenuhi dalam penelitian ini adalah sebanyak 389 partisipan.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional dari variabel bebas dan terikat pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Emotional Eating*

Emotional eating didefinisikan sebagai suatu tendensi untuk mengonsumsi makanan secara berlebih dengan tujuan merespon emosi negatif yang dirasakan. Perilaku *emotional eating* pada penelitian ini akan diukur menggunakan instrumen sub-skala *emotional eating* pada skala *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang dikembangkan oleh Van Strien et al., (1986). Instrumen ini mengukur tingkat konsumsi makanan sebagai respon terhadap suatu emosi negatif seperti kesal, sedih, marah, atau bosan. Semakin tinggi skor yang didapat mengindikasikan semakin tinggi perilaku *emotional eating*.

2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi pada penelitian ini didefinisikan sebagai bentuk upaya yang dilakukan individu untuk memahami dan mengelola emosi. Kemampuan regulasi emosi diukur dengan menggunakan instrumen yang telah dimodifikasi dan disesuaikan dari Gross dan John (2003). Instrumen ini mengukur dua aspek, yakni: *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Kedua aspek tersebut merupakan bentuk dari kemampuan individu dalam memahami dan mengelola emosi baik emosi positif maupun emosi negatif. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik

secara sadar mampu untuk mengelola dan mengontrol emosi yang sedang dirasakan, sehingga respon yang dikeluarkan sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi.

F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan kuisioner berupa *google form* yang disebarluaskan secara *online* melalui media sosial sebagai teknik pengumpulan data. Kuisioner merupakan instrumen pengumpulan data yang bersifat fleksibel, mudah digunakan, dan faktual (Azwar, 2012), sehingga kuisioner dinilai efisien untuk digunakan dalam penelitian ini karena data yang dibutuhkan tersebar luas dan mencakup jumlah besar.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Skala Regulasi Emosi

Skala yang digunakan untuk mengukur kemampuan regulasi individu dalam penelitian ini adalah skala modifikasi *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003). Skala ini telah diterjemahkan oleh Radde et al., (2021) dan terdapat 12 item yang bersifat *favorable* dalam skala ini. Pemberian nilai pada setiap item diberikan berdasarkan skala *Likert* 1 sampai 5 dengan ketentuan

nilai 1 “Sangat Tidak Sesuai atau STS”, nilai 2 “Tidak Sesuai atau TS”, nilai 3 “Netral”, nilai 4 “Sesuai”, dan nilai 5 “Sangat Sesuai”. Opsi alternatif jawaban tersebut merupakan modifikasi dari opsi jawaban asli dari skala. Preston dan Colman (dalam, Taherdoost, 2019) menyebutkan bahwa opsi alternatif jawaban dengan rentang 1 sampai 5 lebih banyak dipilih karena mudah untuk digunakan dan dimengerti oleh responden. Selain itu, skala *Likert* 1 sampai 5 juga dapat mempermudah responden untuk membayangkan situasi yang disajikan dalam skala pengukuran. Nilai total dari kemampuan regulasi individu didapat dengan menjumlahkan skor di setiap item. Berikut ini merupakan *blueprint* dari skala regulasi emosi:

Tabel 1. *Blue Print Emotion Regulation Questionnaire*

Aspek	Indikator	Aitem	Jumlah Aiem	
			F	UF
<i>Cognitive Reappraisal</i>	Kemampuan individu dalam meregulasi emosi dengan cara berpikir kembali sebelum memberikan respon pada sebuah situasi	1,2,3,4,5,6	6	0
<i>Expressive Supression</i>	Kemampuan individu dalam meregulasi emosi dengan cara menyembunyikan reaksi ekspresif sebagai sebuah respon	7,8,9,10,11,12	6	0
Jumlah			12	0

2. Skala *Emotional Eating*

Instrumen yang digunakan untuk mengukur perilaku *emotional eating* pada penelitian ini adalah modifikasi sub-skala *emotional eating* dari skala *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang dikembangkan oleh Van Strien et al., (1986). Skala DEBQ kerap kali digunakan dalam penelitian untuk mengetahui pola perilaku makan maladaptif dari individu. Terdapat tiga dimensi yang mencakup perilaku makan tersebut, diantaranya: *restrained eating*, *emotional eating*, dan *external eating* (Van Strien et al., 1986). Penelitian ini lebih berfokus pada dimensi perilaku makan *emotional eating*, sehingga dimensi *restrained eating* dan *external eating* tidak digunakan untuk mengumpulkan data.

Dimensi *emotional eating* digunakan untuk mengukur perilaku makan berlebihan yang dapat muncul sebagai salah satu bentuk respon ketika individu dihadapkan dengan emosi negatif. Terdapat 16 item *favorable* pada skala ini. Pemberian nilai dilakukan dengan menggunakan skala *Likert* 1 sampai 5, dimulai dari skor 1 “tidak pernah”, skor 2 “jarang”, skor 3 “kadang-kadang”, skor 4 “sering”, skor 5 “selalu”. Total skor pada skala ini didapat dengan menjumlahkan nilai di setiap item.

G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas

Validitas merupakan sejauh mana akurasi dan kecermatan dari suatu alat ukur dalam menjalankan fungsi pengukurannya (Azwar, 2017). Hasil dari pengukuran yang valid adalah data yang sesuai dan dapat mendeskripsikan dengan benar

mengenai variabel yang diukur. Uji validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah uji validitas isi, yang dilakukan sebelum uji coba instrumen.

Menurut Azwar (2017), validitas isi yakni menilai akurasi dan relevansi dari setiap pertanyaan yang terdapat dalam kuisioner untuk digali lebih jauh apakah keseluruhan dari isi kuisioner tersebut telah komprehensif sesuai dengan informasi yang hendak digali. Uji validitas dilakukan dengan bantuan pendapat ahli atau *expert judgement* untuk memastikan bahwa aitem-aitem yang diuraikan untuk penelitian telah sesuai dengan teori dan indikator yang ada serta dapat memenuhi kaidah penulisan dan tata bahasa yang benar. *Expert judgement* pada penelitian ini dilakukan oleh Dr. Kartika Nur Fathiyah, S.Psi., M.Si yang merupakan ahli dalam bidang psikologi sekaligus dosen psikologi klinis Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta.

Berdasarkan dari hasil ulasan yang diberikan oleh ahli mengenai instrumen yang akan digunakan, disarankan untuk memperbaiki tata bahasa pada beberapa item tertentu agar dapat lebih mudah untuk dipahami oleh responden seperti mengganti kalimat “ingin makan” menjadi “melampiaskan dengan makan” atau “makan banyak” disesuaikan dengan keadaan tertentu yang disediakan dalam instrumen. Selain itu, disarankan untuk memodifikasi opsi pilihan jawaban dari 7 opsi menjadi 5 opsi pilihan jawaban. Setelah memperbaiki tata bahasa dan opsi pilihan jawaban, ahli yang bersangkutan menyatakan bahwa item secara keseluruhan sudah sesuai dan dapat dilakukan uji coba lapangan.

Uji coba lapangan dilakukan pada Mahasiswa aktif Universitas Negeri Yogyakarta. Data yang telah terkumpul kemudian dilakukan uji coba validitas menggunakan nilai *corrected item-total correlation* menggunakan program SPSS for windows version 25.0. Uji *corrected item-total correlation* merupakan parameter yang digunakan untuk melihat apakah butir item pada skala telah sesuai dan selaras dengan keseluruhan skala. Suatu butir item skala dapat dikatakan baik apabila memiliki nilai ≥ 0.3 (Azwar, 2017). Namun, apabila jumlah butir yang terseleksi masih belum dapat mencukupi batas nilai yang telah ditentukan, maka batas nilai *corrected item-total correlation* dapat diturunkan menjadi ≥ 0.25 (Azwar, 2017). Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini mengacu pada batas nilai *corrected item-total correlation* yakni $r \geq 0.25$. Berikut merupakan hasil dari uji validitas instrumen yang digunakan:

a. Validitas Skala Regulasi Emosi (*Emotion Regulation Questionnaire*)

Berdasarkan hasil uji coba lapangan pada 12 item skala modifikasi regulasi emosi dengan menggunakan *corrected item-total correlation*, terdapat satu item yang gugur dan harus dieliminasi karena nilai daya beda item kurang dari 0.25. Item yang dieliminasi adalah item 11 dengan nilai daya beda 0.174. Sedangkan, untuk 11 item skala regulasi lainnya memiliki nilai daya beda baik dengan rentang nilai antara 0.276 hingga 0.551.

b. Validitas Skala *Emotional Eating* (*Dutch Eating Behavior Questionnaire*)

Berdasarkan hasil uji coba lapangan 16 item skala modifikasi emotional eating dengan menggunakan *corrected item-total correlation*, didapatkan bahwa keseluruhan item memiliki nilai daya beda yang baik dengan rentang nilai 0.445 hingga 0.828. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa 16 item skala *emotional eating* dapat diterima.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan sejauh mana konsistensi dari hasil pengukuran dapat dipercaya mengacu pada tingkat kecermatan pengukuran (Azwar, 2012). Hasil dari pengukuran dapat dikatakan cermat dan dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali dilakukan uji coba pengukuran terhadap suatu kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur belum terdapat perubahan. Koefisien reliabilitas berkisar dari rentang 0 sampai 1. Koefisien dapat dikatakan semakin reliabel apabila didapat hasil mendekati angka 1, begitu pula sebaliknya, koefisien akan dikatakan kurang reliabel atau rendah apabila hasil koefisien mendekati angka 0 (Azwar, 2012).

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *SPSS for MS Windows version 25.0* dengan rumus *Cronbach's Alpha*. Apabila nilai *Cronbach's Alpha* > 0.7, maka dapat disimpulkan bahwa pernyataan yang digunakan untuk mengukur setiap variabel telah reliabel dan dapat dipercaya. Berikut merupakan hasil dari reliabilitas di setiap instrumen:

a. Reliabilitas Skala Regulasi Emosi (*Emotion Regulation Questionnaire*)

Berdasarkan dari hasil uji reliabilitas pada skala regulasi emosi, didapatkan hasil nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.733. Dengan demikian, instrumen regulasi pada penelitian ini dapat dinyatakan reliabel.

b. Reliabilitas Skala *Emotional Eating* (*Dutch Eating Behavior Questionnaire*)

Berdasarkan hasil dari uji reliabilitas pada skala *emotional eating*, terdapat koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0.947, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen *emotional eating* pada penelitian ini reliabel dan bersifat baik.

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi:

1. Uji Analisis Deskriptif

Uji analisis deskriptif memiliki tujuan yakni memberikan deskripsi mengenai informasi dari variabel terkait dengan kelompok subjek penelitian dan tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis (Azwar, 2017). Uji analisis deskriptif dilakukan untuk mendapatkan informasi mengenai gambaran dari kemampuan regulasi emosi dan *emotional eating*, serta karakteristik demografi dari subjek.

Gambaran dari kemampuan regulasi dan *emotional eating* pada mahasiswa UNY dapat dilihat setelah dilakukan kategorisasi pada data. Proses kategorisasi data dalam penelitian ini menggunakan prosedur kategorisasi berdasarkan statistik empirik menggunakan nilai rata-rata dan standar deviasi yang terdapat dalam lima kategori.

Berikut merupakan pedoman lima kategorisasi data menurut Azwar (2017), diantaranya:

Sangat Rendah : $X \leq \mu - 1,5 \sigma$

Rendah : $\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$

Sedang : $\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$

Tinggi : $\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$

Sangat Tinggi : $X > \mu + 1,5 \sigma$

Keterangan:

X = Skor

μ = Rata-rata (mean)

σ = Standar Deviasi

2. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat persebaran data, apakah data dari penelitian memiliki distribusi atau penyebaran yang normal atau tidak. Data yang ideal merupakan data yang memiliki distribusi kurva normal (Setiawati, 2017). Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Kolmogorov-Smirnov Test* dimana data dapat dikatakan berdistribusi dengan normal apabila memiliki

signifikansi (p) > 0.05 . Sebaliknya, apabila data memiliki signifikansi (p) < 0.05 maka data tersebut tidak berdistribusi dengan normal.

b. Uji Linearitas

Sebelum melakukan analisis regresi linear sederhana, uji linearitas dilakukan untuk memenuhi salah satu prasyarat analisis. Linearitas data digunakan untuk melihat apakah hubungan antara prediktor dengan kriterium bersifat linear (Setiawati, 2017). Pada penelitian ini, uji linearitas yang digunakan adalah test for linearity dengan menggunakan program *SPSS for MS Windows version 25.0*. Data dapat dikatakan linear apabila nilai signifikansi dari *linearity* (p) < 0.05 dan *deviation from linearity* memiliki nilai signifikansi (p) > 0.05 .

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik regresi linear sederhana. Teknik analisis regresi linear sederhana merupakan regresi linear yang jumlah variabel prediktornya hanya satu (Setiawati, 2017). Analisis ini digunakan untuk melihat apakah variabel X atau bebas dapat memengaruhi variabel Y atau terikat. Uji regresi linear sederhana yang dilakukan akan dibantu dengan menggunakan program *SPSS for MS Windows version 25.0*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

Proses pengambilan data partisipan dalam penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Maret 2023. Kriteria partisipan dalam penelitian merupakan mahasiswa aktif Universitas Negeri Yogyakarta dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun. Penelitian ini berhasil mengumpulkan sebanyak 423 partisipan yang tersebar dari beberapa fakultas.

a. Karakteristik demografi

Berdasarkan dari hasil pengumpulan data yang telah dilakukan, penelitian ini berhasil mengumpulkan sebanyak 423 respon dari kriteria yakni mahasiswa aktif di Universitas Negeri Yogyakarta. Berikut merupakan hasil dari karakteristik demografi partisipan. Pada deskripsi tabel 2 yang dilampirkan, diketahui sebanyak 369 (87,2%) dari total partisipan berjenis kelamin perempuan dan 54 (12,7%) partisipan lainnya berjenis kelamin laki-laki.

Hasil karakteristik usia partisipan dalam penelitian ini juga bervariasi, yakni dimulai dari rentang usia 18 tahun hingga 25 tahun. Pada tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar partisipan berusia 21 tahun dengan jumlah sebanyak 122 (28,8%) dan 22 tahun sebanyak 118 (27,8%).

Tabel 2. Karakteristik Demografi

Karakteristik Demografi	Keterangan	Jumlah Subjek	Persentase
Jenis Kelamin	Perempuan	369	87%
	Laki-Laki	54	13%
Jumlah		423	100%
Usia	18	18	4,2%
	19	43	10,1%
	20	83	19,6%
	21	122	28,8%
	22	118	27,8%
	23	34	8,0%
	24	2	0,4%
	25	2	0,4%
Jumlah		423	100%

b. Asal Fakultas

Partisipan dalam penelitian ini tersebar dan berasal dari tujuh fakultas yang berbeda di Universitas Negeri Yogyakarta. Tujuh fakultas tersebut diantaranya adalah: Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi (FIPP), Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA), Fakultas Bahasa, Seni, dan Budaya (FBSB), Fakultas Ilmu Sosial, Hukum, dan Ilmu Politik (FISHIPOL), Fakultas Teknik (FT), Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK), Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB), serta Fakultas Vokasi (FV). Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa mayoritas partisipan dalam penelitian ini berasal dari Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi (FIPP) yakni sejumlah 127 mahasiswa (30,0%), kemudian diikuti dari Fakultas Bahasa, Seni, dan Budaya (FBSB) sejumlah 83 mahasiswa (19,4%).

Tabel 3. Karakteristik Berdasarkan Asal Fakultas

Fakultas	Jumlah Subjek (n)	Persentase (%)
FIPP	127	30,0%
FBSB	83	19,6%
FMIPA	57	13,4%
FISHIPOL	57	13,4%
FEB	51	12,05%
FT	33	7,8%
FIKK	12	2,8%
FV	3	0,7%
Total	423	100%

c. Gambaran Kemampuan Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil analisis data pada skala regulasi emosi yang dipaparkan pada tabel 5, hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata skor regulasi emosi pada 423 partisipan adalah 42,0 dengan standar deviasi 5,4. Sementara untuk skor terendah yang tercatat adalah 27 dan skor tertinggi terdapat pada angka 55. Mengacu pada hasil analisis deskriptif tersebut, skor dari regulasi emosi partisipan dapat dikategorikan menjadi 5 kategori dari sangat tinggi hingga sangat rendah. Berikut merupakan pemaparan lebih lanjut mengenai gambaran tingkat kemampuan regulasi emosi:

Tabel 4. Hasil Statistik Kemampuan Regulasi Emosi

N	Skor Minimal	Skor Maksimal	Mean	Standar Deviasi
423	27	55	42,000	5,423

Tabel 5. Kategori Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa UNY

Kategori	Rentang Skor	Jumlah (n)	Persentase (%)
Sangat Tinggi	$X > 50,1$	22	5,2%
Tinggi	$44,7 < X \leq 50,1$	108	25,53%
Sedang	$39,3 < X \leq 44,7$	160	37,8%
Rendah	$33,9 < X \leq 39,3$	105	24,8%
Sangat Rendah	$X < 33,9$	28	6,6%
Total		423	100%

Berdasarkan pemaparan data pada tabel 5 mengenai kategori kemampuan regulasi emosi, didapat hasil bahwa sebanyak 160 (37,8%) mahasiswa UNY memiliki kemampuan regulasi emosi dengan tingkat sedang. Sebanyak 108 (25,5%) mahasiswa UNY menunjukkan tingkat kemampuan regulasi yang tinggi dan 105 (24,8%) mahasiswa memiliki tingkat kemampuan regulasi emosi yang rendah. Mengacu pada tabel tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa di UNY memiliki tingkat kemampuan regulasi emosi pada kategori sedang.

d. Gambaran Kategori Kemampuan Regulasi Emosi berdasarkan Aspek Regulasi Emosi

Tabel 6. Kategori Kemampuan Regulasi Emosi Berdasarkan Aspek Regulasi Emosi

Aspek	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
<i>Cognitive Reappraisal</i>	Sangat Tinggi	42	9,9%
	Tinggi	65	15,4%
	Sedang	219	51,8%
	Rendah	74	17,5%
	Sangat Rendah	23	5,4%
	Total	423	100%
<i>Expressive Suppression</i>	Sangat Tinggi	21	5,0%
	Tinggi	94	22,2%
	Sedang	152	35,9%
	Rendah	120	28,4%
	Sangat Rendah	36	8,5%
	Total	423	100%

Mengacu pada tabel 6 mengenai kategori kemampuan regulasi berdasarkan aspek *cognitive reappraisal*, diketahui bahwa sebanyak 219 (51,8%) mahasiswa UNY ada pada kategori sedang, kemudian sebanyak 74 (17,5%) mahasiswa berada pada kategori rendah. Jika berdasarkan aspek *expressive suppression*, dapat dilihat bahwa sebanyak 152 (35,9%) mahasiswa UNY berada pada kategori sedang, kemudian diikuti sebanyak 120 (28,4%) mahasiswa ada pada kategori rendah. Dari pemaparan tingkatan kedua aspek tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan diantara tingkat kategori kemampuan regulasi emosi pada aspek *cognitive reappraisal* dan aspek *expressive suppression*.

e. Gambaran Perilaku *Emotional Eating*

Tabel di bawah ini merupakan pemaparan dari hasil analisis data perilaku *emotional eating* pada mahasiswa UNY:

Tabel 7. Hasil Statistik Perilaku *Emotional Eating*

N	Skor Minimal	Skor Maksimal	Mean	Standar Deviasi
423	16	80	39,550	14,137

Berdasarkan pemaparan tabel 7, diketahui rata-rata skor *emotional eating* pada 423 partisipan adalah 39,55 dengan standar deviasi 14,13. Sementara untuk skor terendah yang tercatat adalah 16 dan skor tertinggi berada pada angka 80. Mengacu pada hasil analisis data tersebut, tingkat skor *emotional eating* pada mahasiswa UNY dapat dikategorikan berdasarkan kategori berikut:

Tabel 8. Kategori Perilaku *Emotional Eating* Mahasiswa UNY

Kategori	Rentang Skor	Jumlah (n)	Persentase (%)
Sangat Tinggi	$X > 60,6$	36	8,5%
Tinggi	$46,55 < X \leq 60,6$	91	21,5%
Sedang	$32,45 < X \leq 46,55$	158	37,3%
Rendah	$18,40 < X \leq 32,45$	114	26,9%
Sangat Rendah	$X < 18,40$	24	5,6%
Total		423	100%

Sesuai dengan pemaparan kategorisasi tabel 8 yakni skor *emotional eating*, diketahui bahwa sebanyak 158 (37,3%) partisipan menunjukkan adanya kecenderungan tingkat perilaku *emotional eating* yang sedang. Selanjutnya, sebanyak 114 (26,9%) partisipan menunjukkan tingkat perilaku *emotional eating* yang rendah, dan sebanyak 91 (21,5%) partisipan ada pada kategori tinggi. Dari tabel terlampir,

dapat disimpulkan bahwa sebagian besar partisipan yakni sebanyak 158 (37,3%) mahasiswa UNY ada pada kategori *emotional eating* sedang.

f. Gambaran Regulasi Emosi dan *Emotional eating* berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil dari data lapangan yang diperoleh berdasarkan jenis kelamin partisipan pada tabel 9 menunjukkan bahwa partisipan laki-laki ($n = 54$) memiliki rata-rata skor regulasi emosi sebesar 43,07. Rata-rata skor tersebut sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan ($n = 369$) yakni sebesar 41,82. Namun, pada rata-rata skor *emotional eating*, partisipan laki-laki memiliki rata-rata skor sebesar 39,37 dimana sedikit lebih rendah dibandingkan rata-rata skor yang diperoleh oleh partisipan perempuan yakni dengan nilai 39,73. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa partisipan laki-laki cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan partisipan perempuan, sedangkan kecenderungan perilaku *emotional eating* lebih tinggi ditemukan pada partisipan perempuan.

Tabel 9. Perbedaan Skor Regulasi Emosi dan *Emotional Eating* Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin		N	Skor Minimum	Skor Maksimum	Mean
Laki-laki	Regulasi Emosi	54	26	55	43,07
	<i>Emotional eating</i>	54	16	80	39,37
Perempuan	Regulasi Emosi	369	27	55	41,82
	<i>Emotional eating</i>	369	16	80	39,73

2. Uji Prasyarat Analisis

Uji prasyarat analisis merupakan suatu prosedur yang perlu dilakukan sebelum melangkah pada uji hipotesis. Uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Hasil dari uji prasyarat analisis adalah sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini dihitung menggunakan data residu dengan menggunakan analisis formula Kolmogorov-Smirnov melalui *software* SPSS (*Statistical Package for Social Science*) for windows versi 25.0. Indikator data dapat dikatakan normal yakni apabila nilai signifikansi (*p*) > 0.05. Berdasarkan hasil dari uji normalitas yang tertera pada tabel, diketahui bahwa nilai *asymp sig* (*p*) sebesar .094, dimana nilai (*p*) > 0.05 yang berarti tidak terdapat perbedaan data hasil dengan data normal. Oleh karena itu, dapat disimpulkan data dalam penelitian ini berdistribusi dengan normal dan layak untuk dilakukan uji prasyarat analisis selanjutnya. Tabel 10 berikut merupakan rincian mengenai hasil uji normalitas pada penelitian ini:

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		423
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	-.1022524
	Std. Deviation	13.82232135
Most Extreme Differences	Absolute	.040
	Positive	.040
	Negative	-.025
Test Statistic		.040
Asymp. Sig. (2-tailed)		.094^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dalam penelitian ini mengacu pada kaidah dari indikator *linearity* dan *deviation from linearity*. Data dari hasil penelitian dapat dikatakan linear apabila nilai signifikansi (*sig.*) pada *linearity* (< 0.05) dan nilai signifikansi (*sig.*) dari *deviation from linearity* (> 0.05). Sesuai dengan pemaparan hasil uji linearitas yang tertera pada tabel 11, diketahui nilai *sig.* pada *linearity* adalah sebesar 0.000 (< 0.05) dan nilai *sig.* pada *deviation from linearity* sebesar 0.404 (> 0.05), sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel regulasi emosi (X) dengan perilaku *emotional eating* (Y) adalah linear.

Tabel 11. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Emotional Eating * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	8947.121	27	331.375	1.736	.014
		Linearity	3753.365	1	3753.365	19.665	.000
		Deviation from Linearity	5193.756	26	199.760	1.047	.404
	Within Groups		75393.536	395	190.870		
	Total		84340.657	422			

3. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan uji regresi linear sederhana dengan *IBM SPSS Statistic for windows* versi 25.0 untuk pengujian hipotesis. Berdasarkan pemaparan tabel 12, dapat diketahui hasil korelasi dan koefisien determinasi yang di hasilkan dari data yang diperoleh. Hasil korelasi dan koefisien determinasi tersebut menunjukkan besarnya pengaruh variabel regulasi emosi (X) terhadap variabel perilaku *emotional eating* (Y).

Tabel 12. Hasil Model Summary

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.211 ^a	.045	.042	13.83542
a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi				
b. Dependent Variable: Emotional Eating				

Mengacu pada hasil tabel 12, besar korelasi yang didapat antar variabel (tabel R) yakni sebesar 0.211 diikuti dengan koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.045 atau 4,5%. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh sebesar 4,5% terhadap *emotional eating*. Hal ini menunjukkan bahwa 95,5% pengaruh lainnya dapat dijelaskan oleh variabel-variabel lain di luar regulasi emosi.

Kemudian pada tabel 13 yakni ANOVA, diketahui bahwa hasil dari analisis regresi sederhana menunjukkan nilai F sebesar 19.608 dengan nilai signifikansi (p) = 0.000 atau *sig.* ($p < 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi dapat digunakan untuk memprediksi perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.

Tabel 13. Hasil ANOVA Analisis Regresi Sederhana

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3753.365	1	3753.365	19.608	.000^b
	Residual	80587.292	421	191.419		
	Total	84340.657	422			
a. Dependent Variable: Emotional Eating						
b. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi						

Hasil selanjutnya merupakan hasil dari kondisi garis regresi pada penelitian ini, berikut adalah tabel pemaparan garis regresi:

Tabel 14. Hasil Koefisien Analisis Regresi Linear Sederhana

		Coefficients ^a				
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	16.457	5.259		3.129	.002
	Regulasi Emosi	.550	.124	.211	4.428	.000

a. Dependent Variable: Emotional Eating

Berdasarkan tabel 14, diketahui hasil t hitung sebesar 4.428 dengan nilai positif serta nilai signifikansinya 0.000 ($p < 0.05$). Kemudian, skor konstanta (a) yang diperoleh pada penelitian ini yakni sebesar 16.457 dengan kekuatan regresi (b) sebesar 0.550. Hasil tabel 14 menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang positif terhadap perilaku *emotional eating*. Konstanta tersebut dapat dituangkan ke dalam rumus persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 16.457 + 0.550 \text{ Regulasi Emosi}$$

Persamaan tersebut menunjukkan nilai konstanta (a) yang merupakan nilai *unstandardized coefficients* dari *emotional eating* (Y) tanpa adanya tambahan variabel regulasi emosi (X), sehingga dapat disimpulkan jika regulasi emosi (X) sama dengan nol atau tidak terdapat perubahan, maka *emotional eating* sebesar 16.457. Sementara nilai kekuatan regresi prediktor (b) sebesar 0.550 mengandung arti bahwa apabila variabel regulasi emosi (X) mengalami peningkatan sebesar 1 satuan, maka variabel *emotional eating* akan meningkat sebesar 0.550. Akan tetapi, hasil tersebut

menunjukkan arah yang berbeda atau berlawanan dengan hipotesis yang telah ditentukan dimana dalam hipotesis tersebut dapat dinyatakan diterima ketika kekuatan regresi (b) memiliki arah yang negatif, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis tidak diterima.

B. Pembahasan

Dalam penelitian ini, hipotesis yang diajukan lebih mengarah pada pengaruh negatif dari regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta dimana dapat diartikan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi individu maka semakin rendah perilaku *emotional eating* yang dimiliki. Sedangkan menurut hasil analisis regresi yang telah dilakukan, diketahui bahwa kekuatan regresi sebesar 0.550 menunjukkan arah positif dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Dari hasil tersebut, meskipun nilai signifikansi menunjukkan angka 0.000 ($p < 0.05$) yang berarti signifikan, namun arah dari hasil yang dipaparkan berlawanan dengan hipotesis yang telah ditetapkan. Hal tersebut mengindikasikan bahwa tidak terdapat pengaruh negatif dari regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.

Ada atau tidaknya pengaruh regulasi emosi dalam perilaku *emotional eating* pada mahasiswa UNY ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor lain. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi regulasi emosi dari mahasiswa adalah budaya. Perbedaan penerapan strategi regulasi emosi dapat bergantung pada latar belakang budaya dimana individu bertempat tinggal (Zhang & Bian, 2020). Pada latar belakang budaya

barat yang lebih cenderung menerapkan budaya individual dimana individu memiliki kebebasan lebih untuk mengekspresikan emosi, penerapan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* cenderung dapat lebih memberikan dampak yang positif seperti rendahnya tingkat distres psikologis (Moore et al., 2008; McRae et al., 2012). Sementara dalam strategi regulasi emosi *expressive suppression* lebih ditemukan kecenderungan dampak negatif yakni tingginya perilaku maladaptif dan distres psikologis seperti kecemasan dan depresi (Moore et al., 2008; Eftekhari et al., 2009). Namun, hasil penelitian tersebut belum tentu sama ketika diterapkan pada latar budaya kolektivisme khususnya seperti di Indonesia.

Indonesia sendiri memiliki banyak keberagaman budaya yang mengharuskan individu untuk dapat beradaptasi, menerima dan memahami keadaan, membangun hubungan dengan kelompok masyarakat sekitar, serta memahami bagaimana cara untuk mengatasi konflik yang terjadi. Hal ini sejalan dengan konsep budaya komunal dimana setiap anggota masyarakatnya diintegrasikan memiliki ikatan yang kuat dengan kelompoknya untuk melindungi satu sama lain (Wahidayanti, 2020).

Budaya komunal juga lebih cenderung mengedepankan keharmonisan persaudaraan, sehingga timbul anggapan bahwa emosi-emosi negatif yang dirasakan sebaiknya tidak perlu untuk dikeluarkan agar keharmonisan tetap terjaga (Soto et al., 2011). Handayani, Wibrata, dan Ambara (2021) mengungkapkan bahwa individu yang hidup di lingkungan budaya komunal cenderung memiliki toleransi yang tinggi terhadap perbedaan, sehingga sering kali timbul rasa enggan untuk mengekspresikan

emosi dengan tujuan agar tidak menyakiti orang lain. Hofstede (dalam Wahidayanti, 2020) juga mengungkapkan bahwa Indonesia merupakan salah satu bangsa yang memiliki budaya komunal paling tinggi dibandingkan negara-negara Asia lainnya.

Penjelasan tersebut mengindikasikan bahwa individu jika dilihat dari segi budaya, lebih mengedepankan keharmonisan bersama. Kecenderungan untuk tidak mengekspresikan emosi negatif demi menjaga hubungan dan relasi dengan lingkungan sekitar ketika dilakukan secara terus-menerus dapat memicu dampak yang buruk bagi individu itu sendiri. Hal ini dikarenakan upaya untuk memendam emosi salah satunya dengan mengonsumsi makanan hanya bersifat sementara (Gross, 2002).

Temuan pada hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa UNY ada pada kategori sedang (37,8%). Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa UNY sudah cukup baik namun tidak terlalu kuat. Hal ini disebabkan karena mahasiswa seringkali memiliki banyak peran dan tuntutan yang terkadang dapat menimbulkan sikap labil ketika menerapkan strategi regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini juga didukung dengan hasil pengumpulan data, dimana mayoritas usia responden adalah 21 tahun (28,8%) yang jika dilihat dari karakteristik perkembangannya mayoritas responden tersebut berada pada usia dewasa awal. Arnett (2006) mengemukakan bahwa mahasiswa merupakan individu yang tengah memasuki fase perkembangan dewasa awal, dimana individu yang beranjak dewasa umumnya ditandai dengan adanya ketidakstabilan dalam urusan pendidikan,

pekerjaan, atau hubungan romantis, merasa berada pada masa peralihan, serta keinginan untuk lebih mengeksplorasi tentang diri secara mendalam.

Rachmah (2015) juga mengungkapkan bahwa banyaknya peran dan tuntutan yang dihadapi oleh individu dalam kehidupan sehari-hari dapat menimbulkan adanya dilema dan kebingungan, sehingga dapat memengaruhi sikap dan pengelolaan emosi individu tersebut. Mengacu pada uraian di atas, dapat dikatakan meskipun mahasiswa memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup baik, sikap labil dalam mengelola dan mengekspresikan emosi masih dapat timbul mengingat mayoritas usia mahasiswa ada pada fase perkembangan dewasa awal ditambah dengan banyaknya peran dan tuntutan yang tengah dihadapi.

Selanjutnya, untuk melihat perbedaan kemampuan regulasi emosi dan *emotional eating* antar jenis kelamin pada mahasiswa UNY, dilakukan perbandingan skor regulasi emosi dan skor *emotional eating* berdasarkan rata-rata dari antar kelompok. Hasil dari perbandingan tersebut menunjukkan bahwa skor rata-rata regulasi emosi dari partisipan laki-laki (43,07) sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan skor rata-rata kemampuan regulasi emosi partisipan perempuan (41,82). Hasil tersebut selaras dengan penelitian dari Ratnasari dan Suleeman (2017) yang mengungkapkan bahwa laki-laki cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih tinggi dalam penerapan kedua strateginya, yakni *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

Pada hasil perbandingan skor *emotional eating*, partisipan perempuan (39,73) cenderung menunjukkan skor rata-rata yang sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan partisipan laki-laki (39,37). Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian dari Sze et al. (2021) yang menunjukkan bahwa perempuan dapat tiga kali lebih berkemungkinan untuk memiliki perilaku *emotional eating* dibandingkan dengan laki-laki. Namun, karena hasil yang didapat menunjukkan perbedaan yang sangat sedikit selisihnya, hal ini tidak menutup kemungkinan bahwa baik perempuan maupun laki-laki keduanya sama-sama beresiko memiliki perilaku *emotional eating*.

Pada penelitian ini juga ditemukan hasil yakni sebanyak 158 (37,3%) mahasiswa memiliki kecenderungan perilaku *emotional eating* dengan kategori sedang. Hasil ini sejalan dengan penelitian Rachmah dan Priyanti (2019) yang menunjukkan bahwa sebanyak 69,7% mahasiswa di Jakarta memiliki kecenderungan perilaku *emotional eating* pada kategori sedang dan 15,6% terdapat pada kategori tinggi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Gryzelda dan Ariana (2021) juga ditemukan hasil bahwa sebanyak 37,8% responen pada penelitian tersebut mengalami *emotional eating* pada kategori sedang, sedangkan sebanyak 24,2% responden ada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa hasil dari penelitian mengenai perilaku *emotional eating* pada mahasiswa umumnya ada pada kategori sedang.

Perilaku *emotional eating* merupakan tendensi individu untuk mengonsumsi makan secara berlebih sebagai salah satu bentuk respon terhadap emosi negatif yang muncul atau sedang dirasakan (Van Strien, Herman, & Verheijden, 2012).

Munculnya perilaku *emotional eating* ini dapat disebabkan karena rendahnya kesadaran interoseptif terkait dengan rasa lapar atau kenyang sehingga memungkinkan individu menjadi sulit untuk membedakan rasa lapar dan kenyang (Caso et al., 2020). Kebingungan untuk membedakan rasa lapar dan kenyang tersebut dapat dipicu oleh beberapa faktor seperti emosi negatif, stress, regulasi emosi, *body mass index* (BMI), serta lingkungan.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, ditemukan hasil yang berbeda dari penelitian terdahulu dimana dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa regulasi emosi yang adaptif dan cenderung tidak bergantung pada makanan untuk mengatasi emosi negatif dapat memengaruhi tingkat perilaku *emotional eating* (Jáuregui-Lobera & Montes-Martínez, 2020; Brytek-Matera, 2021). Sementara dalam temuan penelitian ini regulasi emosi tidak memiliki pengaruh terhadap perilaku *emotional eating* pada subjek mahasiswa UNY.

Temuan ini menunjukkan bahwa faktor regulasi emosi saja tidak cukup kuat untuk dapat memprediksi tingkat perilaku *emotional eating* pada mahasiswa UNY. Terdapat dominasi faktor lain yang lebih kuat pengaruhnya terhadap perilaku *emotional eating*. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi perilaku *emotional eating* pada mahasiswa adalah stres akademik. Pada penelitian sebelumnya, ditemukan hasil bahwa stres akademik memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa UNY (Hayu, 2022).

Kecenderungan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa dapat dikaitkan dengan tingkat stres akademik yang dirasakan. Stres akademik dapat menjadi penyebab munculnya perasaan tidak nyaman seperti kesal, marah, sedih, cemas, maupun putus asa akibat banyaknya peran maupun tuntutan akademik yang harus diselesaikan. Kondisi tersebut dapat memicu timbulnya perilaku makan secara berlebih dengan tujuan untuk meredam maupun menghilangkan perasaan tidak nyaman yang sedang dirasakan (Kustanti & Gori, 2019). Mengunyah makanan dapat membantu mengurangi ketegangan otot akibat adanya peningkatan sekresi kortisol saat dihadapkan dengan situasi tersebut, sehingga individu menjadi lebih rileks. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa faktor lain selain stres akademik yakni emosi negatif juga memiliki pengaruh terhadap timbulnya perilaku *emotional eating* pada mahasiswa.

Racine et al (2013) mengemukakan bahwa emosi negatif memiliki korelasi yang positif dengan perilaku *emotional eating* khususnya pada peningkatan konsumsi makanan yang tidak sehat dengan kadar gula maupun kalori yang tinggi pada mahasiswa. Makanan yang cenderung kurang sehat tersebut biasanya dinilai sebagai makanan lezat dan dianggap mampu untuk meningkatkan suasana hati serta mengembalikan rasa nyaman setelah mengalami emosi negatif (Van Strien et al., 2019).

Kondisi ini selaras dengan prinsip pengondisian klasik dimana individu menganggap bahwa dengan mengonsumsi makanan secara terus menerus dapat

menimbulkan rasa nyaman, sehingga ketika individu di kemudian hari dihadapkan dengan situasi yang penuh dengan tekanan atau memicu munculnya emosi negatif, perilaku *emotional eating* tersebut dapat muncul kembali dan menjadi sebuah siklus yang tidak sehat (Reichenberger et al., 2020).

Faktor lain yang juga dapat berkontribusi memberikan pengaruh pada perilaku *emotional eating* adalah *body mass index* (BMI). Individu yang tidak terlalu peduli dengan BMI serta individu dengan BMI yang dapat dikategorikan *overweight* cenderung lebih rentan untuk mengalami perilaku *emotional eating* dibandingkan dengan individu yang sadar dan peduli dengan BMI (Černelič-Bizjak & Guiné, 2022). Perbedaan pola makan antara kedua kelompok tersebut dapat menjadi penyebab yang memicu timbulnya perilaku makan secara berlebih (Brytek-Matera, 2021). Namun, dalam penelitian ini tidak disertakan data berat badan dari responden, sehingga tingkat kategori BMI responden tidak dapat diketahui.

Faktor eksternal seperti lingkungan sosial juga dapat memengaruhi perilaku makan khususnya pada mahasiswa. Kecenderungan menghabiskan waktu bersama teman sebaya atau orang lain untuk makan terkadang dianggap menjadi salah satu cara yang baik dalam mengurangi perasaan tidak nyaman yang sedang dirasakan. Namun, tidak jarang kebiasaan tersebut dapat mengarahkan individu pada konsumsi makanan yang berlebih. Hal ini dapat disebabkan karena adanya perasaan tidak enak untuk menolak, adanya ketersediaan makanan, atau dari individu itu sendiri mudah terpengaruh dengan orang lain (Asiah, 2015).

Disamping adanya dominasi faktor lain, makanan itu sendiri merupakan sebuah kebutuhan pokok bagi seluruh makhluk hidup. Tanpa adanya makanan, makhluk hidup tidak akan mampu untuk bertahan hidup terutama untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Semua orang, baik laki-laki maupun perempuan, tua maupun muda semua membutuhkan asupan makanan walaupun terdapat perbedaan dalam porsi maupun selera, sehingga dapat disimpulkan bahwa makanan berperan sebagai sumber tenaga, pembangun, dan pengatur (Kustanti & Gori, 2019).

Berdasarkan uraian pembahasan di atas, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa tidak berpengaruhnya regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa UNY dapat disebabkan karena adanya dominasi faktor lain yang kemungkinan lebih besar pengaruhnya. Salah satu faktor yang memegang peranan penting dalam memengaruhi tingkat kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa adalah budaya.

Indonesia merupakan salah satu negara dengan tingkat budaya kolektivisme yang tinggi dimana keharmonisan dan kepentingan bersama lebih diutamakan, sehingga memungkinkan mahasiswa untuk memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup baik. Akan tetapi, meskipun kemampuan regulasi emosi dari mahasiswa dinilai cukup baik, kecenderungan sikap labil dalam mengelola dan mengekspresikan emosi kemungkinan tetap dapat muncul akibat banyaknya peran maupun tuntutan yang sedang dialami responden ketika menjadi mahasiswa. Hal inilah yang menjadikan tingkat kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa UNY ada pada kategori sedang.

Tidak adanya pengaruh dalam hasil penelitian ini juga kemungkinan dapat disebabkan oleh adanya dominasi faktor *emotional eating* lain seperti stres, emosi negatif, BMI, dan lingkungan. Banyaknya peran dan tuntutan yang dirasakan sebagai mahasiswa terlebih mayoritas responden dalam penelitian ini sedang berada pada fase dewasa awal, dimana menurut Arnett (2006) individu yang tengah berada pada fase tersebut biasanya ditandai dengan keinginan untuk mencoba dan mengeksplorasi hal baru, namun secara tidak sadar keinginan tersebut banyak menimbulkan konflik antara tuntutan akademik dan peran yang perlu untuk diselesaikan sehingga dapat memicu timbulnya stres (Pedersen & Jodin, 2016). Stres yang timbul dapat memicu adanya emosi negatif yang dirasa harus segera dihilangkan salah satunya dengan makanan.

Selain itu, faktor eksternal seperti lingkungan juga dapat menjadi prediktor perilaku *emotional eating* pada mahasiswa. Kecenderungan mahasiswa untuk sulit menolak ajakan makan bersama atau mudah terpengaruh oleh orang-orang disekitar lingkungan bersosialisasi maupun stimulasi dari makanan itu sendiri juga dapat mengarahkan individu pada perilaku makan secara berlebih.

Disamping adanya faktor dominasi lain, makanan itu sendiri sudah menjadi suatu kebutuhan dasar yang perlu dipenuhi bagi setiap individu. makanan merupakan sumber tenaga, pembangun, dan pengatur aktivitas, sehingga baik tinggi atau rendahnya kemampuan regulasi emosi dari individu, individu akan cenderung tetap makan untuk memenuhi kebutuhan dasar tersebut. Selain itu, dalam penelitian ini

juga tidak disertakan kontrol dari faktor lain seperti berat badan dan makanan kesukaan yang berkaitan dengan perilaku *emotional eating*.

Beberapa hal di atas dapat menjadi penyebab kedua variabel yakni regulasi emosi dan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa UNY ada pada kategori yang sama yaitu sedang. Terlebih dalam penelitian terdahulu variabel regulasi emosi lebih sering digunakan sebagai variabel mediator untuk memperkuat pengaruh suatu variabel lain terhadap perilaku *emotional eating*. Akan tetapi terdapat hasil yang berbeda ketika diterapkan menjadi variabel prediktor secara langsung, tidak terdapat pengaruh pada variabel kriteria.

C. Keterbatasan Penelitian

Terdapat beberapa keterbatasan yang ditemukan selama proses penulisan penelitian ini, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Proses pengambilan data dilakukan secara *online* melalui google *form*, sehingga peneliti tidak dapat memantau dan mengobservasi secara langsung bagaimana proses pengisian serta kondisi responden. Selain itu, kemungkinan terjadinya bias dalam pengisian kuisioner juga dapat terjadi.
2. Tidak disertakannya data yang lebih spesifik seperti makanan kesukaan serta berat badan menyebabkan kurangnya data yang dapat lebih mendukung hasil dari penelitian ini.

3. Responden dengan jenis kelamin perempuan dalam penelitian ini memiliki jumlah yang lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki, sehingga dapat terjadi kesenjangan gender yang dapat memicu timbulnya bias dalam deskripsi hasil.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Temuan dalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 37,8% mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta memiliki tingkat kemampuan regulasi emosi yang sedang dan sebanyak 37,3% memiliki tingkat perilaku *emotional eating* kategori sedang. Hasil dari uji regresi linear menunjukkan nilai signifikansi sebesar (p) = 0.000 ($p < 0.05$) yang berarti signifikan serta hasil garis regresi sebesar 0.550 dengan arah yang positif. Hasil yang tertera mengindikasikan bahwa tidak ada pengaruh dari regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating*. Hal ini didasari oleh latar belakang budaya yang berbeda serta banyaknya peran dan tuntutan yang dialami oleh mahasiswa, sehingga memungkinkan timbulnya sikap labil dalam penerapan strategi regulasi emosi meskipun kemampuan regulasi emosi yang dimiliki sudah cukup baik. Akan tetapi, tidak adanya pengaruh dalam penelitian ini juga dapat didasari oleh dominasi berbagai faktor lain yang dapat berpengaruh seperti stres akademik, emosi negatif, *body mass index (BMI)*, dan lingkungan.

B. Implikasi

Implikasi dari penelitian ini yakni perlu adanya perhatian dan kesadaran lebih mengenai pentingnya regulasi emosi terhadap pola makan. Karena, meskipun kemampuan regulasi emosi dari mahasiswa dapat dikategorikan cukup baik, masih terdapat kemungkinan untuk timbul sikap labil dalam menerapkan strategi regulasi

emosi. Sikap labil tersebut dapat disebabkan oleh adanya perasaan tidak nyaman atau emosi negatif yang timbul, sehingga dapat mengarahkan mahasiswa untuk mengonsumsi makanan secara berlebih dengan tujuan untuk meregulasikan emosi negatif yang dirasakan atau yang lebih dikenal dengan istilah *emotional eating*. Perilaku *emotional eating* ini apabila dilakukan secara terus menerus dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan fisik maupun psikis, sehingga mahasiswa diharapkan untuk dapat lebih menyadari bahwa dorongan makan yang timbul akibat emosi negatif yang muncul bukan didasari oleh rasa lapar, melainkan dorongan untuk mengurangi emosi negatif tersebut. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan untuk dapat meningkatkan dan menerapkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif melalui pelatihan peningkatan kemampuan regulasi emosi.

C. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah didapat, berikut merupakan beberapa saran yang dapat dipertimbangkan dan harapannya dapat memberikan manfaat untuk penelitian mendatang:

1. Bagi Mahasiswa

Temuan hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta memiliki tingkat kemampuan regulasi emosi dan tingkat perilaku *emotional eating* pada kategori yang sama yakni sedang. Harapannya mahasiswa dapat lebih meningkatkan kemampuan regulasi emosi melalui penerapan

strategi regulasi emosi yang lebih adaptif seperti berolahraga, *journaling*, menyadari dan memahami emosi dengan menangis, menjalankan ibadah, atau berkeliling kota. Mahasiswa juga harapannya dapat lebih menyadari bahwa mengonsumsi makanan dengan tujuan untuk mengurangi perasaan tidak nyaman maupun emosi negatif yang sedang dirasakan bukanlah suatu strategi *coping* yang baik. Selain itu, pemahaman mahasiswa mengenai dampak negatif dari *emotional eating* bagi kesehatan tubuh ketika dilakukan secara terus-menerus juga perlu ditingkatkan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini harapannya dapat dijadikan sebagai acuan baik dari segi langkah-langkah maupun prosedur pelaksanaan bagi penelitian selanjutnya pada konteks maupun populasi yang berbeda. Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian yang menunjukkan tidak adanya pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating* mahasiswa, untuk penelitian mendatang diharapkan dapat lebih membahas mengenai topik yang bersangkutan pada konteks budaya komunal khususnya di Indonesia. Selain itu, peneliti juga menyarankan untuk menelusuri faktor-faktor lain selain regulasi emosi seperti jenis kelamin, coping, emosi negatif, dan beberapa faktor lainnya yang berpotensi dapat berpengaruh pada perilaku *emotional eating*.

3. Bagi Layanan Konseling

Penelitian ini harapannya dapat dijadikan sebagai informasi tambahan dalam mengembangkan layanan pelatihan mengelola emosi untuk meningkatkan kesadaran

mahasiswa akan pentingnya pengelolaan strategi regulasi emosi yang baik dan adaptif serta sebagai sarana informasi untuk meningkatkan pola perilaku makan yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, M. (2014). *Regulasi Emosi pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar dan Suku Bima*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol. 02. No. 02 (263-275).
- Annesi, J. J. (2022). Relation of Changes in Body Satisfaction with Propensities for Emotional Eating Within a Community-delivered Obesity Treatment for Women: Theory-based Mediators. *Health Behavior Research*, 5(1). <https://doi.org/10.4148/2572-1836.1113>
- Altheimer, G., Giles, G. E., Remedios, J. D., Kanarek, R. B., & Urry, H. L. (2021). *Do emotions predict eating? The role of previous experiences in emotional eating in the lab and in daily life*. *Appetite*, 158, 105016.
- Anwar, A. (2018). Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Coping Penyelesaian. *Jurnal Psikologi*, 16, 56–59. <https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/2/2>
- Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age.
- Arnett, J. J. (2018). Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach, 6th ed. In *Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach, 6th ed.*
- Aryanti, D. (2021). Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Media Informasi*, 16(1), 60–65. <https://doi.org/10.37160/bmi.v16i1.514>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi (edisi II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi (2nd ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Barnhart, W. R., Braden, A. L., & Price, E. (2021). *Emotion regulation difficulties interact with negative, not positive, emotional eating to strengthen relationships with disordered eating: An exploratory study*. *Appetite*, 158, 105038.
- Braden, A., Musher-Eizenman, D., Watford, T., & Emley, E. (2018). *Eating when depressed, anxious, bored, or happy: are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates?*. *Appetite*, 125, 410-417.
- Brytek-Matera, A. (2021). Negative affect and maladaptive eating behavior as a regulation strategy in normal-weight individuals: A narrative review. *Sustainability (Switzerland)*, 13(24). <https://doi.org/10.3390/su132413704>
- Cahyono, H. (2019). Peran Mahasiswa di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 1(1). <https://doi.org/10.4000/adlfi.2398>
- Caso, D., Miriam, C., Rosa, F., & Mark, C. (2020). *Unhealthy eating and academic*

- stress: The moderating effect of eating style and BMI.* Health psychology open, 7(2), 2055102920975274
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Černelič-Bizjak, M., & Guiné, R. P. F. (2022). Predictors of binge eating: relevance of BMI, emotional eating and sensitivity to environmental food cues. *Nutrition and Food Science*, 52(1), 171–180. <https://doi.org/10.1108/NFS-02-2021-0062>
- Cong, C. W., Ling, W. S., & Aun, T. S. (2021). Problem-focused coping and depression among adolescents: Mediating effect of self-esteem. *Current Psychology*, 40(11), 5587–5594. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00522-4>
- Danley, Sam. (2022). Gen Z, millennials seek comfort with a side of function. Diakses pada 5 Februari 2023, dari <https://www.foodbusinessnews.net/articles/20715-gen-z-millennials-seek-comfort-with-a-side-of-function>
- Darmawanti, I. (2022). Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Banyak Peran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.
- Demirci, E. (2018). Non suicidal self-injury, emotional eating and insomnia after child sexual abuse: Are those symptoms related to emotion regulation? *Journal of Forensic and Legal Medicine*, 53(October 2017), 17–21. <https://doi.org/10.1016/j.jflm.2017.10.012>
- Ekim, A., & Ocakci, A. F. (2021). Emotional eating: Really hungry or just angry?. *Journal of Child Health Care*, 25(4), 562-572.
- Empati, J., Sahidin, H. I., & Faradiba, A. T. (2022). *Hubungan Cognitive Emotion Regulation Strategies Kurang Adaptif Dan Depresi Pada Remaja Akhir*. 11, 279–286.
- E.Taylor, S. (2018). Health psychology 10th edition. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*.
- Fathanah, N., & Hasanah, N. (2021). Pengaruh Neuroticism Terhadap Emotional Eating. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.17977/um023v10i12021p31-40>
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependidikan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>

- Finch, L. E., & Tomiyama, A. J. (2015). Comfort eating, psychological stres, and depressive symptoms in young adult women. *Appetite*, 95, 239-244
- Fitriana, N. (2018). *Perilaku Makan dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Eating Behavior and Subjective Welfare of Students*. 20(2), 104–111.
- Franco, F. (2018). What is affect or emotion dysregulation. *Diambil kembali dari Psych Central: https://psychcentral.com/blog/what-is-affect-or-emotion-dysregulation.*
- Gellman, M. D. (n.d.). *Encyclopedia of Behavioral Medicine*.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26, 41-54.
- Greenberg, L. S. (2015). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. 2° ed. American Psychological Association
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki 45 consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.
- Gross, J. J. (81). thompson, RA (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation*, 3-24.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: conceptual and empirical foundations.
- Gross, J. J. (2015). Handbook of Emotion Regulation Second Edition. In *The Guilford Press*. <https://doi.org/10.5937/kultura15492290>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2012). Emotion regulation questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Gryzela, E., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 18. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24328>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Hayu, Z. A. 2022. *Pengaruh Stres Akademik Terhadap Emotional Eating pada Mahasiswa UNY*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta.

- He, J., Sun, S., Zickgraf, H. F., Ellis, J. M., & Fan, X. (2021). Assessing appetitive traits among Chinese young adults using the adult eating behavior questionnaire: Factor structure, gender invariance and latent mean differences, and associations with BMI. *Assessment*, 28(3), 877-889.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Herman, C. P., & Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of personality*.
- Horne, M. (2017). *The Impact of Father Absence on Adolescent Romantic Relationship Ideals*. 1–38.
- Jáuregui-Lobera, I., & Montes-Martínez, M. (2020). Emotional eating and obesity. In *Psychosomatic Medicine*. IntechOpen.
- Kabir, A., Miah, S., & Islam, A. (2018). Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. *PLoS ONE*, 13(6), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198801>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Epidemi Obesitas*. Diakses pada 5 Februari 2023 dari http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet_Obesitas_Kit_Informasi_Obesitas.pdf
- Kirana, A. M., & Suprapti, V. (2021). Psychological Well Being Dewasa Awal yang Mengalami Riwayat Perceraian Orang Tua di Masa Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 1003–1014. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27695>
- Konttinen, H., Van Strien, T., Männistö, S., Jousilahti, P., & Haukkala, A. (2019). Depression, emotional eating and long-term weight changes: A population-based prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0791-8>
- Kustanti, C. Y., & Gori, M. (2019). Studi Kualitatif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Tingkat Iv Program Studi Sarjana Keperawatan Di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 6(2), 88–98. <https://doi.org/10.35913/jk.v6i2.120>
- Kvalsvik, F., Øgaard, T., & Jensen, Ø. (2021). Environmental factors that impact the eating behavior of home-living older adults. *International Journal of Nursing Studies Advances*, 3(June). <https://doi.org/10.1016/j.ijnsa.2021.100046>

- Ling, J., & Zahry, N. R. (2021). Relationships among perceived stress, emotional eating, and dietary intake in college students: Eating self-regulation as a mediator. *Appetite*, 163, 105215.
- Litwin, R., Goldbacher, E. M., Cardaciotto, L. A., & Gambrel, L. E. (2017). Negative emotions and emotional eating: the mediating role of experiential avoidance. *Eating and Weight Disorders*, 22(1), 97–104. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0301-9>
- Mahasiswa. (2022). Pada KBBI Daring. Diakses 17 Februari 2023, <https://kbbi.kemdikbud.go.id>
- Malesza, M., & Kaczmarek, M. C. (2021). One year reliability of the Dutch eating behavior questionnaire: an extension into clinical population. *Journal of Public Health (Germany)*, 29(2), 463–469. <https://doi.org/10.1007/s10389-019-01147-4>
- Marcone, M. F., Madan, P., & Grodzinski, B. (2020). An Overview of the Sociological and Environmental Factors Influencing Eating Food Behavior in Canada. *Frontiers in Nutrition*, 7(June), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fnut.2020.00077>
- Martadinata, A. M. (2019). Peran Mahasiswa dalam Pembangunan di Indonesia. *Idea : Jurnal Humaniora*, 1–6. <https://doi.org/10.29313/idea.v0i0.2435>
- Mason, T. B., Pacanowski, C. R., Lavender, J. M., Crosby, R. D., Wonderlich, S. A., Engel, S. G., Mitchell, J. E., Crow, S. J., & Peterson, C. B. (2019). Evaluating the Ecological Validity of the Dutch Eating Behavior Questionnaire Among Obese Adults Using Ecological Momentary Assessment. *Assessment*, 26(5), 907–914. <https://doi.org/10.1177/1073191117719508>
- Mei, D., Deng, Y., Li, Q., Lin, Z., Jiang, H., Zhang, J., Ming, W., Zhang, H., Sun, X., Yan, G., & Wu, Y. (2022). Current Status and Influencing Factors of Eating Behavior in Residents at the Age of 18~60: A Cross-Sectional Study in China. In *Nutrients* (Vol. 14, Issue 13). <https://doi.org/10.3390/nu14132585>
- Meule, A., Reichenberger, J., & Blechert, J. (2018). Development and preliminary validation of the Salzburg Emotional Eating Scale. *Frontiers in Psychology*, 9(FEB). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00088>
- Meule, A., Richard, A., Schnepper, R., Reichenberger, J., Georgii, C., Naab, S., Voderholzer, U., & Blechert, J. (2021). Emotion regulation and emotional eating in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Eating Disorders*, 29(2), 175–191. <https://doi.org/10.1080/10640266.2019.1642036>

- Melchert, T. P. (2020). Biopsychosocial Practice in Health Psychology. *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology*, 3, 321–326. <https://doi.org/10.1002/9781119057840.ch166>
- Michopoulos, V., Powers, A., Moore, C., Villarreal, S., Ressler, K. J., & Bradley, B. (2015). The mediating role of emotion dysregulation and depression on the relationship between childhood trauma exposure and emotional eating. *Appetite*, 91, 129-136.
- Munasiroh, D., Nurawali, D. O., Rahmah, D. A., Suhailah, F., & Yusup, I. R. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Pada Mahasiswa. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2). <https://doi.org/10.31602/ann.v6i2.2681>
- Natalia, A. 2015. *Perbedaan Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Bersuku Karo dan Bersuku Jawa*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- New York Post. (2020). The top things people eat to comfort themselves during difficult times. Diakses pada 5 Februari 2023, dari <https://nypost.com/2020/09/17/the-top-things-people-eat-to-comfort-themselves-during-difficult-times/>
- Nisak, D. K. (2018). *Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi*. 4.
- Oktaria, W. D. (2018). *Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kepuasan Pernikahan pada Usia Dewasa Awal*. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/38588>
- Okumus, B., Chaulagain, S., & Giritlioglu, I. (2019). Examining the impacts of job stress and job satisfaction on hotel employees' eating behavior. *Journal of Hospitality Marketing and Management*, 28(5), 558–575. <https://doi.org/10.1080/19368623.2019.1532856>
- Pachucki, M. A., Jacques, P. F., & Christakis, N. A. (2011). Social network concordance in food choice among spouses, friends, and siblings. *American journal of public health*, 101(11), 2170-2177.
- Paula, K. M., & Miftakhul, J. (2021). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prakrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 14–23.
- Pickett, S., McCoy, T. P., & Odetola, L. (2020). The influence of chronic stress and emotions on eating behavior patterns and weight among young African American women. *Western Journal of Nursing Research*, 42(11), 894-902.
- Pineda, K. L. L., Gonzalez-Suarez, C. B., Espino, R. V. S., Escuadra, C. J., Balid-

- Attwell, S. A., Devora, K. B., & Mendoza, D. S. (2020). Eating Habits of College Students in Relation to Obesity. *Journal of Medicine, University of Santo Tomas*, 4(2), 500–509. <https://doi.org/10.35460/2546-1621.2019-0018>
- Pridynabilah, A. (2022). Hubungan Premenstrual Syndrome (Pms) Dengan Perilaku Makan Dan Asupan Energi Mahasiswa Gizi Universitas Airlangga. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(2), 59–67. <https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/htj/article/view/508>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Puteri Handayani, D. A., Sanjaya, D. B., Asril, N. M., & Dewantara, P. M. (2022). Peningkatan Regulasi Emosi Melalui Program Harmony From Within Pada Remaja Panti Asuhan Narayan Seva Buleleng-Bali. *Jurnal Widya Laksana*, 11(1), 147. <https://doi.org/10.23887/jwl.v11i1.42326>
- Rachmah, F. Y., & Priyanti, D. (2019). Gambaran Emotional Eating Pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi Go-Food Di Jakarta. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 104–118.
- Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Nur Aulia Saudi, A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2). <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Rahman, A., & Khoirunnisa, R. N. (2019). Hubungan antara regulasi emosi dengan pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XI SMA Negeri 22 Surabaya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 06(01), 1–6. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/40/article/view/26983>
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Reichenberger, J., Schnepper, R., Arend, A. K., & Blechert, J. (2020). Emotional eating in healthy individuals and patients with an eating disorder: Evidence from psychometric, experimental and naturalistic studies. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 290–299. <https://doi.org/10.1017/S0029665120007004>
- Rizkiana, U., & Sumiati, N. T. (2019). Pengaruh Kepribadian dan Attachment Terhadap Emotional Eating Pada Remaja di Tangerang Selatan. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 6(1), 123–134. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v6i1.11021>

- Robinson, E., Thomas, J., Aveyard, P., & Higgs, S. (2014). What everyone else is eating: A systematic review and meta-analysis of the effect of informational eating norms on eating behavior. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(3), 414–429. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2013.11.009>
- Rohmah, N. (2022). The Stress And Emotional Eating Behavior In Students Of Universitas Negeri Semarang. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(1), 10–18. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.55170>
- Rusmaladewi, D. R. I., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati* 16 no, 2, 33-46.
- Salazar-Fernández, C., Palet, D., Haeger, P. A., & Román Mella, F. (2021). The perceived impact of COVID-19 on comfort food consumption over time: The mediational role of emotional distress. *Nutrients*, 13(6), 1910.
- Santrock, J. W. (2018). *A Topical Approach To Life-Span Development Tenth Edition*.
- Schachter, S., Goldman, R., & Gordon, A. (1968). Effects of fear, food deprivation, and obesity on eating. *Journal of personality and social psychology*, 10(2), 91.
- Schnepper, R., Georgii, C., Eichin, K., Arend, A. K., Wilhelm, F. H., Vögele, C., Lutz, A. P. C., van Dyck, Z., & Blechert, J. (2020). Fight, Flight, – Or Grab a Bite! Trait Emotional and Restrained Eating Style Predicts Food Cue Responding Under Negative Emotions. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 14(June), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2020.00091>
- Setiawati, F. A. (2017). Statistika terapan untuk penelitian pendidikan dan sosial. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Setya Mahanani, I., Retno Pudjiati, S. R., & Patricia, P. (2018). Pelatihan Ketrampilan Mendengarkan Empatik Aktif Untuk Meningkatkan Kedekatan Guru dan Anak. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 10(1), 1–28. <https://doi.org/10.20885/intervenisipsikologi.vol10.iss1.art1>
- Setyawati, L., & Hidayah, P. N. (2019). Pengembangan Karakter Dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4 . 0 Pengembangan Karakter Dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4 . 0. *Prosiding Seminar Nasional 2019 Pengembangan Karakter Dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0*, 1(September), 204–207.
- Shen, W., Long, L. M., Shih, C. H., & Ludy, M. J. (2020). A humanities-based explanation for the effects of emotional eating and perceived stress on food choice motives during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, 12(9), 2712.

- Shriver, L. H., Dollar, J. M., Calkins, S. D., Keane, S. P., Shanahan, L., & Wideman, L. (2021). *Emotional Eating in Adolescence: Effects of Emotion Regulation, Weight Status and Negative Body Image*. 1–12.
- Sihotang, M. K., Umayyah, E., Muhammadiyah, U., Utara, S., Mukhtar, J., & No, B. (2021). Analisis Pelaksanaan Strategi Positioning Pada Toko Roti Master Bread Perdagangan. *AGHNIYA: Jurnal Ekonomi Islam*, 3(2), 171–180. <https://doi.org/10.30596/aghniya.v3i2.7243>
- Silfiyah, K. (2019). HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU PROSOSIAL PADA REMAJA DI SMK KETINTANG SURABAYA. *At-Tuhfah: Jurnal Studi Keislaman*, 8(1), 26-38.
- Sya'diyah, H., Hanggarani, N. R., & Ariyanti, A. F. (2022). Kesulitan regulasi emosi pada dewasa awal dengan moderate depression. *Mediapsi*, 8(1), 16–27. <https://www.mediapsi.ub.ac.id/index.php/mediapsi/article/view/296>
- Taherdoost, H. (2019). What Is the Best Response Scale for Survey and Questionnaire Design; Review of Different Lengths of Rating Scale / Attitude Scale / Likert Scale. *International Journal of Academic Research in Management (IJARM)*, 8(1), 1–10. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3588604
- Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International journal of eating disorders*, 5(2), 295-315.
- van Strien, T., Herman, C. P., & Verheijden, M. W. (2012). Eating style, overeating and weight gain. A prospective 2-year follow-up study in a representative Dutch sample. *Appetite*, 59(3), 782-789.
- van Strien, T. (2018). Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity. *Current Diabetes Reports*, 18(6). <https://doi.org/10.1007/s11892-018-1000-x>
- Wahidayanti, S. (2020). Regulasi Emosi Orang Tua yang Mempunyai Anak Autis di Pusat Layanan Autis Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi MANDALA*, 4(1), 57–70. [https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/mandala/article/view/1622/1371](https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/mandala/article/view/1622%0Ahttps://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/mandala/article/viewFile/1622/1371)
- Wakhid, A., & Trimawati. (2018). Studi Deskriptif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Dosen S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo. *Jurnal SMART Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Karya Husada Semarang*, 5(1), 52–60.

- World Health Organization. (2021). *Obesity and Overweight*. Diakses pada 5 Februari 2023, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>
- Wulandari, H., Urbayatun, S., & Mujidin. (2019). *Peran Self Compassion dan Regulasi Emosi Terhadap Stres pada Guru Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Yang Menjalani Pengobatan Rawat Jalan di RSUD Kabupaten Purbalingga*. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Yolanda, W. G., & Wismanto, Y. B. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi dan Jenis Kelamin pada Mahasiswa yang Bersuku Batak dan Jawa. *Psikodimensia*, 16(1), 72. <https://doi.org/10.24167/psiko.v16i1.948>
- Yorri Didit Setyadi, Dwi Wulandari, Lutfi Dwi Lestari, Wa Ode Meliasari, & Ifit Novita Sari. (2021). Peran Mahasiswa Kampus Mengajar 2 Sebagai “Agent Of Change dan Social Control.” *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(6), 1542–1547. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v5i6.8592>
- Zhang, Y., & Bian, Y. (2020). Emotion Regulation Questionnaire for Cross-Gender Measurement Invariance in Chinese University Students. *Frontiers in Psychology*, 11(November), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569438>
- Zhang, S., Guo, M., Wang, J., & Lin, L. (2021). The Relationship Between Fears of Compassion, Emotion Regulation Difficulties, and Emotional Eating in College Students: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 12(December), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.780144>

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 540611, Fax (0274) 540611
Laman : ipd.uny.ac.id E-mail : humas_ipd@uny.ac.id

Nomor : B/208/UN34.11/PP/Pen/2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

27 Februari 2023

Yth. **Wakil Rektor Bidang Akademik Kemahasiswaan Dan Kemahasiswaan Universitas Negeri Yogyakarta**
Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta 55281

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	:	Reisyah Yustika Wijayanti
NIM	:	19112141033
Program Studi	:	Psikologi - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perilaku Makan Emotional Eating pada Mahasiswa
Waktu Penelitian	:	5 Maret - 31 Mei 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Prof. Dr. Sujarwo, M.Pd.

NIP 19691030 200312 1 001

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Kuisioner Penelitian

KUISIONER PENELITIAN

Assalamalaikum Wr. Wb.

Perkenalkan saya Reisyah Yustika Wijayanti mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta. Saat ini saya sedang melaksanakan penelitian untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi di bawah bimbingan Ibu Dr. Kartika Nur Fathiyah, S.Psi., M.Si. Sehubungan dengan hal tersebut, apabila anda memiliki kriteria di bawah ini, saya harap anda berkenan untuk membantu berpartisipasi dalam penelitian ini.

Adapun kriteria yang dibutuhkan:

1. Mahasiswa/mahasiswi aktif Universitas Negeri Yogyakarta
2. Berusia sekitar 18-25 tahun

Penelitian ini bersifat sukarela, bebas, dan tanpa paksaan. Pengisian skala penelitian ini dapat diselesaikan dalam waktu kurang lebih 10 menit dan tidak terdapat jawaban benar maupun salah. Maka dari itu, saya meminta kepada anda semua untuk mengisi skala tersebut sesuai dengan keadaan yang sedang dirasakan serta apa adanya. Keamanan dan kerahasiaan data akan terjamin serta hasil dari penelitian ini hanya digunakan untuk keperluan penelitian saja.

Jika terdapat pertanyaan, kritik, atau saran silahkan menghubungi saya melalui

Email : reisyayustika.2019@student.uny.ac.id

Terimakasih atas kesediaan anda. Wassalamualaikum Wr. Wb.

LEMBAR PERSETUJUAN

Dengan ini saya menyatakan bersedia secara suka rela untuk terlibat dalam penelitian ini. Saya yakin telah memahami instruksi, tujuan, prosedur, dan dampak yang mungkin dapat terjadi. Saya berhak untuk sewaktu-waktu mengundurkan diri dari penelitian ini.

- Ya
- Tidak

IDENTITAS DIRI

Nama/Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin : Perempuan/Laki-laki

Domisili :

Fakultas : FIPP/ FMIPA/ FBSB/ FISHIPOL/ FT/ FIKK/ FEB/ FV

Jurusan :

Semester :

BAGIAN 1

KUISIONER REGULASI EMOSI

Petunjuk Penggerjaan

Anda dipersilahkan untuk membaca beberapa pernyataan di bawah ini dengan seksama, kemudian anda diminta untuk mengisi dengan memilih salah satu jawaban dari beberapa alternatif jawaban yang telah disesuaikan berdasarkan keadaan yang tengah anda rasakan.

Dimohon untuk menjawab kuisioner ini dengan jujur dan apa adanya, sesuai dengan keadaan sesungguhnya. Tidak ada jawaban benar atau salah. Berikut ini merupakan keterangan lebih lanjut mengenai alternatif jawaban (skala 1 sampai 5):

1 : Sangat Tidak Sesuai

2 : Tidak Sesuai

3 : Netral

4 : Sesuai

5 : Sangat Sesuai

Pilihlah jawaban yang paling sesuai

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya mengendalikan emosi dengan mengubah pola pikir saya sesuai dengan situasi lingkungan					
2.	Ketika ingin merasakan lebih sedikit emosi negatif (seperti marah, kesal, atau sedih) saya mengubah pola pikir saya berdasarkan situasi yang sedang saya hadapi					
3.	Ketika ingin lebih banyak merasakan emosi positif (seperti senang, bahagia, atau suka cita) saya mengubah pola pikir saya					

	berdasarkan situasi yang sedang saya hadapi				
4.	Ketika ingin merasakan lebih banyak emosi positif (seperti senang dan bahagia) maka saya mengubah pola pikir saya				
5.	Ketika ingin merasakan lebih sedikit emosi negatif (seperti marah, kesal, atau sedih) maka saya mengubah pola pikir saya				
6.	Ketika sedang merasakan situasi yang menekan saya berusaha memikirkan cara agar saya tetap tenang				
7.	Saya lebih sering mengendalikan emosi yang muncul dengan menyimpannya untuk diri saya sendiri				
8.	Ketika sedang merasakan emosi negatif (seperti marah, kesal, atau sedih) saya lebih memilih untuk menyembunyikannya				
9.	Ketika sedang merasakan emosi negatif (seperti kesal, marah, atau sedih) saya lebih memilih mencari cara lain untuk membantu saya agar tetap tenang				
10.	Saya memendam perasaan untuk diri saya sendiri				
11.	Ketika saya sedang merasakan emosi positif (seperti senang, bahagia, atau suka cita) saya lebih memilih untuk menyembunyikannya				
12.	Ketika saya sedang merasakan emosi positif (seperti suka cita, bahagia, atau senang) saya lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain daripada mengungkapkannya				

BAGIAN 2

KUISIONER PERILAKU EMOTIONAL EATING

Berikut ini merupakan keterangan lebih lanjut mengenai alternatif jawaban (skala 1 sampai 5):

1 : Tidak Pernah

2 : Jarang

3 : Kadang-kadang

4 : Sering

5 : Selalu

No	Pernyataan	TP	JR	KK	S	SLL
1.	Saya melampiaskan dengan makan ketika kesal					
2.	Saya makan banyak ketika sedang menganggur					
3.	Saya melampiaskan dengan makan ketika putus asa					
4.	Saya melampiaskan dengan makan ketika kesepian					
5.	Saya melampiaskan dengan makan ketika seseorang telah mengecewakan saya					
6.	Saya makan banyak ketika jengkel					
7.	Saya melampiaskan dengan makan ketika terjadi sesuatu hal yang tidak menyenangkan					
8.	Saya makan banyak ketika khawatir					
9.	Saya melampiaskan dengan makan ketika terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginan saya					
10.	Saya melampiaskan dengan makan ketika ketakutan					

11.	Saya melampiaskan dengan makan ketika kecewa					
12.	Saya melampiaskan dengan makan ketika marah					
13.	Saya melampiaskan dengan makan ketika bosan					
14.	Saya melampiaskan dengan makan ketika gelisah					
15.	Saya makan banyak ketika tertekan					
16.	Saya makan banyak ketika sedih					

Lampiran 3. Reliabilitas dan Validitas Skala Regulasi Emosi

a. Reliabilitas 12 item Skala Regulasi Emosi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.721	12

b. Reliabilitas 11 item Skala Regulasi Emosi (Setelah 1 Item gugur)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.733	11

c. Validitas 12 item Skala Regulasi Emosi

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item RE 1	40.3800	25.753	.440	.695
Item RE 2	40.4400	25.703	.379	.700
Item RE 3	40.3300	26.223	.340	.705
Item RE 4	40.3300	25.476	.449	.693
Item RE 5	40.4500	25.967	.316	.708
Item RE 6	40.1900	26.782	.294	.711
Item RE 7	40.3300	23.738	.551	.675
Item RE 8	40.7400	23.992	.465	.686
Item RE 9	40.4200	25.903	.376	.701
Item RE 10	40.5400	24.837	.318	.710
Item RE 11	41.6500	26.331	.174	.733
Item RE 12	41.3900	25.351	.276	.717

Lampiran 4. Reliabilitas dan Validitas Skala *Emotional Eating*

a. Reliabilitas 16 item Skala *Emotional Eating*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.947	16

b. Validitas 16 item Skala *Emotional Eating*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted

Item EE 1	38.0100	153.263	.600	.946
Item EE 2	37.7600	153.295	.616	.946
Item EE 3	38.3500	150.008	.783	.942
Item EE 4	38.1000	152.192	.649	.945
Item EE 5	38.3900	149.856	.735	.943
Item EE 6	38.4200	146.872	.795	.942
Item EE 7	38.3300	148.001	.828	.941
Item EE 8	38.7500	151.119	.728	.944
Item EE 9	38.6300	149.326	.806	.942
Item EE 10	39.2300	155.916	.636	.945
Item EE 11	38.6300	149.044	.794	.942
Item EE 12	38.4800	147.707	.769	.943
Item EE 13	37.6500	157.543	.445	.949
Item EE 14	38.8700	152.134	.686	.944
Item EE 15	38.7900	150.794	.714	.944
Item EE 16	38.3100	147.065	.747	.943

Lampiran 5. Data Identitas Subjek

Subjek	Usia	Jenis Kelamin	Domisili	Fakultas	Jurusan	Semester
R01	22	Perempuan	Purwokerto	FIPP	Psikologi	8
R02	22	Perempuan	sleman	FIPP	psikologi	8
R03	22	Laki-Laki	Banten	FMIPA	Pendidikan Matematika	8
R04	21	Perempuan	Magelang	FIPP	Pendidikan Luar Biasa	8
R05	21	Perempuan	DIY	FIPP	Psikologi	8
R06	21	Perempuan	Banten	FMIPA	Pendidikan Matematika	8
R07	21	Perempuan	Sleman	FISHIPOL	Ilmu Komunikasi	8
R08	20	Perempuan	Godean	FBSB	Pendidikan Bahasa Jerman	8
R09	20	Perempuan	bogor	FIPP	Psikologi	6
R10	21	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	Psikologi	8
R11	23	Perempuan	Sleman	FBSB	Pendidikan bahasa daerah	8
R12	21	Perempuan	Jakarta	FMIPA	Pendidikan Matematika	8
R13	20	Perempuan	Bantul	FIPP	Psikologi	6
R14	20	Perempuan	Sleman	FIPP	Psikologi	6

R15	23	Perempuan	Temanggung	FIPP	Pgsd	8
R16	22	Perempuan	Yogyakarta	FMIPA	Pendidikan Kimia	8
R17	20	Laki-Laki	Sleman	FIPP	Psikologi	6
R18	21	Perempuan	Karang Malang	FISHIPOL	PKnH	8
R19	22	Perempuan	Jogja	FIPP	Psikologi	8
R20	22	Perempuan	DIY	FIPP	PGSD	8
R21	21	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	Psikologi	8
R22	23	Perempuan	Jogjakarta	FMIPA	Statistika	9
R23	22	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	Psikologi	8
R24	22	Perempuan	Batang	FIPP	PGSD	8
R25	22	Perempuan	Magelang	FIPP	Psikologi	8
R26	21	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	PBSI	8
R27	21	Perempuan	Jogja	FIPP	Bimbingan Konseling	8
R28	22	Perempuan	Surakarta	FIPP	Psikologi	8
R29	22	Perempuan	jogja	FMIPA	pmat	8
R30	22	Perempuan	Temanggung	FMIPA	Kimia	6
R31	21	Laki-Laki	Bantul	FIPP	Psikologi	8
R32	22	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	Pendidikan seni musik	8
R33	22	Laki-Laki	Yogyakarta	FIPP	Filsafat dan sosiologi pendidikan	6
R34	22	Laki-Laki	Yogyakarta	FIPP	Pendidikan Luar sekolah	8
R35	22	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	Pend. Bahasa Perancis	10
R36	23	Laki-Laki	Jogja	FBSB	Pendidikan Musik	8
R37	22	Laki-Laki	Purbalingga	FEB	Pendidikan Ekonomi	8
R38	23	Laki-Laki	Bantul	FIPP	PGSD	10
R39	21	Perempuan	Yogyakarta	FMIPA	Pendidikan Matematika	8
R40	23	Perempuan	Condong Catur	FISHIPOL	Ilmu Komunikasi	12
R41	22	Perempuan	Semarang	FMIPA	Pgsd	7
R42	22	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	Bk	8
R43	22	Perempuan	DIY	FISHIPOL	Ilmu Komunikasi	8
R44	21	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	Pendidikan Bahasa Jerman	8
R45	21	Perempuan	Banyumas	FIPP	Psikologi	8
R46	21	Laki-Laki	Sleman	FT	Pendidikan Teknik Elektronika dan Informatika	8
R47	21	Perempuan	Yogyakarta	FEB	manajemen	4
R48	22	Perempuan	Banyuwangi	FMIPA	Pendidikan Kimia	8
R49	21	Perempuan	Bantul	FISHIPOL	Pendidikan	6

					Sosiologi	
R50	21	Perempuan	Jawa Tengah	FISHIPOL	Ilmu Komunikasi	8
R51	19	Laki-Laki	jogja	FIPP	Psikologi	4
R52	22	Perempuan	Kediri	FEB	Pendidikan Ekonomi	8
R53	22	Laki-Laki	Temanggung	FBSB	Pendidikan Bahasa Inggris	8
R54	23	Laki-Laki	Yogyakarta	FBSB	Pendidikan Seni Rupa	8
R55	22	Perempuan	YOGYAKARTA	FT	TEKNIK SIPIL	6
R56	20	Laki-Laki	Seponti	FT	Kedokteran	1
R57	22	Laki-Laki	Yogyakarta	FMIPA	Pendidikan Matematika	8
R58	22	Perempuan	Klaten	FIPP	PLS	6
R59	22	Perempuan	Jogja	FEB	Pen akuntansi	8
R60	22	Perempuan	Yogyakarta	FEB	Manajemen	8
R61	22	Laki-Laki	Yogyakarta	FIPP	Psikologi	8
R62	22	Perempuan	Sleman	FEB	Pendidikan Akuntansi	8
R63	22	Laki-Laki	Wonosobo	FISHIPOL	Pendidikan IPS	8
R64	22	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	PGSD	8
R65	22	Perempuan	Yogyakarta	FEB	Akuntansi	8
R66	21	Perempuan	Bantul	FIPP	PLB	8
R67	23	Perempuan	Jogjakarta	FEB	Manajemen	8
R68	22	Perempuan	DIY	FISHIPOL	Ilkom	8
R69	21	Perempuan	DIY	FIPP	psikologi	6
R70	20	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	PGAUD	6
R71	19	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	Psikologi	4
R72	19	Perempuan	Jogja	FEB	Ilmu ekonomi	2
R73	22	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	PGSD	8
R74	22	Perempuan	Yogyakarta	FISHIPOL	Ilmu Komunikasi	8
R75	21	Perempuan	Jogja	FIPP	PGSD	6
R76	22	Perempuan	Sleman	FIPP	Manajemen Pendidikan	8
R77	21	Perempuan	Jogja	FIPP	Pg paud	8
R78	21	Perempuan	DIY	FIPP	Psikologi	8
R79	21	Perempuan	Sleman	FIPP	Psikologi	8
R80	19	Perempuan	Yogyakarta	FMIPA	Pendidikan Kimia	4
R81	22	Perempuan	diy	FIPP	psikologi	8
R82	22	Perempuan	Jogja	FBSB	Pendidikan Bahasa Prancis	8
R83	20	Perempuan	Yogyakarta	FISHIPOL	PKnH	6
R84	21	Perempuan	Magelang	FIPP	BK	8
R85	21	Perempuan	Magelang	FISHIPOL	Pendidikan IPS	8
R86	22	Perempuan	Sleman	FIPP	Psikologi	6

					Pendidikan dan Bimbingan	
R87	21	Perempuan	Yogyakarta	FISHIPOL	PKnH	6
R88	21	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	Pendidikan Bahasa Prancis	8
R89	22	Perempuan	Lampung	FIPP	Filsafat dan sosiologi pendidikan	8
R90	22	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	Bimbingan dan Kos Konseling	8
R91	21	Perempuan	Jogja	FISHIPOL	Pendidikan Sejarah	6
R92	22	Perempuan	Sleman	FIPP	PGSD	8
R93	21	Perempuan	Bekasi	FIPP	Psikologi	5
R94	20	Perempuan	tegal	FISHIPOL	Ilmu Sejarah	6
R95	22	Perempuan	Bantul	FIPP	PGSD	8
R96	21	Perempuan	Jogja	FIPP	Psikologi	8
R97	22	Perempuan	Sleman	FIPP	Manajemen Pendidikan	8
R98	21	Perempuan	yogyakarta	FIPP	PLS	8
R99	22	Perempuan	Jogja	FIPP	Manajemen Pendidikan	8
R100	21	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	Pendidikan Bahasa Inggris	6
R101	22	Perempuan	Sleman	FIPP	Psikologi	8
R102	23	Perempuan	Banjarnegara	FIPP	PGSD	8
R103	21	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	BK	8
R104	22	Perempuan	Gunungkidul	FIPP	BK	8
R105	22	Perempuan	Jogja	FIPP	PGSD	8
R106	21	Perempuan	Lampung	FISHIPOL	Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan	Alumni
R107	22	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	Psikologi	8
R108	19	Perempuan	Bantul	FT	Pendidikan Teknik Elektronika	8
R109	22	Perempuan	yogyakarta	FBSB	pendidikan bahasa prancis	8
R110	21	Perempuan	Solo	FBSB	Pendidikan Bahasa Jerman	8
R111	23	Perempuan	Yogyakarta	FMIPA	Pendidikan IPA	8
R112	21	Perempuan	Sleman	FISHIPOL	PKNH	6
R113	19	Perempuan	Sewon	FBSB	Dept. Musik	8
R114	22	Perempuan	yogyakarta	FIPP	bk	8
R115	19	Perempuan	DIY	FISHIPOL	PKnH	2
R116	21	Perempuan	Yogyakarta	FT	Pend. Teknik Mekatronika	6
R117	21	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	Pendidikan Bahasa Prancis	8

R118	21	Laki-Laki	Yogyakarta	FT	Pendidikan Teknik Elektro	4
R119	22	Laki-Laki	Yogyakarta	FBSB	Pendidikan Bahasa Prancis	8
R120	20	Perempuan	Yogyakarta	FMIPA	Pendidikan Kimia	6
R121	22	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	Pendidikan Bahasa Inggris	8
R122	20	Laki-Laki	Klaten	FT	DPTE	6
R123	20	Perempuan	Sleman	FBSB	Sastraa Inggris	6
R124	19	Perempuan	Klaten	FT	Teknologi Informasi	4
R125	22	Perempuan	Sleman	FBSB	PBSI	8
R126	23	Perempuan	Blora	FISHIPOL	PKNH	8
R127	21	Perempuan	Yogyakarta	FT	Pendidikan Teknik Elektronika dan Informatika	4
R128	22	Perempuan	Sleman	FBSB	PBSI	8
R129	21	Laki-Laki	Sleman	FISHIPOL	Ilmu Sejarah	6
R130	21	Perempuan	Magelang	FISHIPOL	Ilmu Sejarah	6
R131	21	Perempuan	Cilacap	FIPP	Psikologi	6
R132	20	Perempuan	Belitung	FIPP	PLB	6
R133	22	Perempuan	Gunungkidul	FISHIPOL	PPKN	8
R134	21	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	Pendidikan Bahasa Inggris	6
R135	20	Perempuan	Kulon Progo	FISHIPOL	Ilmu Politik	4
R136	20	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	PBI	6
R137	21	Perempuan	Jogja	FIPP	BK	8
R138	23	Perempuan	Sleman	FBSB	Pendidikan musik	10
R139	20	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	Sastraa Indonesia	4
R140	21	Perempuan	Sukoharjo	FV	D-IV Teknik Sipil	8
R141	21	Laki-Laki	Bantul	FBSB	Pendidikan Bahasa Daerah	6
R142	23	Laki-Laki	Sleman	FT	pend teknik sipil	8
R143	18	Perempuan	Jawa Tengah	FMIPA	Matematika	2
R144	20	Perempuan	Klaten	FEB	Pendidikan Ekonomi	6
R145	20	Perempuan	Sleman	FMIPA	Pendidikan Matematika	6
R146	21	Perempuan	Sleman	FMIPA	Statistika	6
R147	21	Perempuan	yogyakarta	FMIPA	statistika	6
R148	20	Perempuan	Magelang	FMIPA	Statistika	6
R149	21	Perempuan	Yogyakarta	FEB	Manajemen	6
R150	20	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	Pendidikan Seni Musik	6
R151	20	Laki-Laki	Yogyakarta	FT	Pend. Teknik Mekatronika	4
R152	19	Laki-Laki	Kebumen	FT	Pendidikan Teknik	2

					Elektro	
R153	21	Perempuan	Yogyakarta	FISHIPOL	PKNH	8
R154	21	Laki-Laki	Yogyakarta	FISHIPOL	Administrasi Publik	6
R155	22	Perempuan	Magelang	FBSB	PBSI	8
R156	21	Perempuan	Bantul	FISHIPOL	PKnH	6
R157	21	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	Seni Rupa	6
R158	21	Perempuan	Yogyakarta	FISHIPOL	Pendidikan Geografi	8
R159	22	Perempuan	Kebumen	FBSB	Pendidikan Bahasa Inggris	8
R160	21	Laki-Laki	Sleman	FIPP	Psikologi	6
R161	20	Perempuan	Yogyakarta	FISHIPOL	Pendidikan IPS	6
R162	21	Perempuan	Karangmalang	FMIPA	Pendidikan Kimia	6
R163	21	Perempuan	Sleman	FEB	Manajemen	8
R164	21	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	Psikologi	6
R165	20	Laki-Laki	Kulon Progo	FEB	Manajemen	4
R166	22	Perempuan	Samirono	FISHIPOL	Pendidikan Sosiologi	8
R167	20	Laki-Laki	Yogyakarta	FEB	Akuntansi	3
R168	22	Perempuan	Kulon Progo	FBSB	PBSI	8
R169	19	Perempuan	Yogyakarta	FEB	Manajemen	4
R170	21	Perempuan	Bogor	FMIPA	Matematika	5
R171	21	Perempuan	Yogyakarta	FMIPA	Pend.Kimia	6
R172	21	Laki-Laki	Sleman	FMIPA	Pendidikan Kimia	6
R173	22	Perempuan	Jogja	FIPP	Pgsd	8
R174	23	Perempuan	Purwokerto	FBSB	Sastraa Inggris	8
R175	22	Perempuan	Banyumas	FMIPA	Biologi	8
R176	21	Perempuan	Cilacap	FBSB	PBSI	8
R177	22	Perempuan	Yogyakarta	FT	Teknik Sipil	8
R178	22	Perempuan	jogja	FBSB	pend. bahasa prancis	8
R179	20	Perempuan	jogja	FT	teknik mesin	4
R180	22	Perempuan	Sleman	FIPP	Psikologi	6
R181	22	Perempuan	Yogyakarta	FISHIPOL	Pendidikan sosiologi	8
R182	22	Perempuan	Magelang	FT	Pendidikan Tata Boga	8
R183	20	Perempuan	Yogyakarta	FISHIPOL	Pendidikan Sosiologi	6
R184	22	Perempuan	Yogyakarta	FISHIPOL	Pendidikan Sosiologi	8
R185	22	Perempuan	Kebumen	FIPP	Bimbingan dan Konseling	8
R186	21	Perempuan	yogyakarta	FMIPA	kimia	6
R187	23	Laki-Laki	Jawa timur	FIPP	PPG	1

R188	19	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	Pendidikan kriya	2
R189	18	Perempuan	Karangmalang	FBSB	Pendidikan Bahasa Jerman	2
R190	21	Perempuan	Yogyakarta	FMIPA	Pendidikan matematika	8
R191	22	Perempuan	Sleman	FT	Pendidikan Tata Busana	10
R192	21	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	Psikologi	8
R193	21	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	PBI	6
R194	21	Laki-Laki	Caturtunggal	FISHIPOL	Pend. Geografi	6
R195	19	Perempuan	Kebumen	FMIPA	Pendidikan Biologi	4
R196	20	Perempuan	Kebumen	FISHIPOL	S-1 Pendidikan IPS	6
R197	23	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	S2 Pendidikan Dasar	4
R198	19	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	Manajemen Pendidikan	4
R199	22	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	Sastra Indonesia	4
R200	22	Perempuan	Yogyakarta	FIKK	PJKR	8
R201	20	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	Sastra Indonesia	4
R202	20	Perempuan	Pekalongan	FBSB	Sastra Indonesia	4
R203	22	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	Sastra Indonesia	4
R204	20	Perempuan	kebumen	FBSB	sastra Indonesia	4
R205	21	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	Sastra Indonesia	4
R206	21	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	Sastra Indonesia	4
R207	22	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	PGPAUD	8
R208	22	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	Sastra Indonesia	6
R209	20	Perempuan	jogja	FIPP	psikologi	4
R210	19	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	Pendidikan Bahasa Perancis	2
R211	21	Perempuan	Karangwuni	FBSB	Pend. Bhs Prancis	8
R212	20	Perempuan	sleman	FISHIPOL	-	6
R213	22	Perempuan	Purbalingga	FBSB	Pendidikan Seni Tari	8
R214	20	Laki-Laki	Yogyakarta	FIKK	PJKR	6
R215	21	Perempuan	yogyakarta	FIKK	PJKR	6
R216	21	Perempuan	Sleman	FIKK	PJKR	6
R217	20	Perempuan	jogja	FBSB	Pendidikan bahasa prancis	2
R218	21	Perempuan	Jogja	FBSB	Pendidikan Bahasa Prancis	2
R219	19	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	Pendidikan Bahasa Prancis	2
R220	21	Perempuan	Jawa Timur	FIKK	PJKR	6
R221	22	Perempuan	Yogyakarta	FMIPA	Fisika	8
R222	24	Laki-Laki	Yogyakarta	FT	Ekonomi	7

R223	19	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	Pendidikan Bahasa Prancis	2
R224	20	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	Sastra indonesia	4
R225	23	Perempuan	Yogyakarta	FISHIPOL	Pendidikan Sosiologi	8
R226	20	Perempuan	Jogja	FEB	Akuntansi	4
R227	19	Perempuan	Yogyakarta	FEB	Akuntansi	4
R228	21	Perempuan	Bantul, Yogyakarta	FBSB	Sastra Indonesia	6
R229	21	Perempuan	Sleman	FMIPA	Pendidikan Fisika	6
R230	22	Perempuan	Jogja	FBSB	Pendidikan Bahasa Jerman	8
R231	20	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	Pendidikan Bahasa Jerman	8
R232	22	Perempuan	Bantul	FBSB	PBJ	8
R233	21	Perempuan	yogyakarta	FEB	pendidikan ekonomi	8
R234	20	Perempuan	Yogyakarta	FEB	Akuntansi	4
R235	18	Perempuan	Pesantren	FIPP	PLB	2
R236	21	Perempuan	Jogja	FIPP	PGPAUD	8
R237	20	Perempuan	Seturan	FEB	Manajemen	8
R238	25	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	TP	6
R239	22	Perempuan	Sleman	FIPP	Pendidikan Luar Sekolah	8
R240	19	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	manajemen pendidikan	4
R241	18	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	Psikologi	2
R242	18	Laki-Laki	Yogyakarta	FIPP	Psikologi	2
R243	19	Laki-Laki	Jogja	FIPP	Psikologi	2
R244	21	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	Manajemen Pendidikan	4
R245	19	Perempuan	yogyakarta	FBSB	pendidikan bahasa prancis	2
R246	20	Laki-Laki	Sleman	FBSB	Pbsi	4
R247	21	Perempuan	Magelang	FISHIPOL	Ilmu Sejarah	6
R248	21	Perempuan	Purworejo	FT	PTSP	8
R249	18	Perempuan	Sleman	FIPP	Psikologi	4
R250	20	Perempuan	jogjakarta	FT	Teknik Sipil	3
R251	19	Perempuan	Yogyakarta	FMIPA	Pendidikan Matematika	2
R252	21	Perempuan	Magelang	FIPP	Psikologi	8
R253	21	Laki-Laki	Bogor	FMIPA	Matematika	5
R254	22	Laki-Laki	Malioboro	FISHIPOL	Ilmu Komunikasi	8
R255	20	Perempuan	Jogja	FBSB	Pendidikan Bahasa Inggris	4
R256	22	Perempuan	Klaten	FIPP	BK	8
R257	22	Perempuan	bekasi	FISHIPOL	ilmu komunikasi	7

R258	22	Perempuan	Yogyakarta	FEB	Manajemen	8
R259	22	Perempuan	Yogyakarta	FEB	akuntansi	8
R260	21	Perempuan	Yogyakarta	FMIPA	Biologi	8
R261	20	Perempuan	Yogyakarta	FEB	Akuntansi	8
R262	23	Perempuan	Jogjakarta	FEB	Ekonomi	8
R263	22	Perempuan	purwokerto	FBSB	sastra inggris	8
R264	22	Perempuan	Purwokerto	FEB	Manajemen	8
R265	20	Perempuan	Yogyakarta	FMIPA	Pendidikan Matematika	6
R266	23	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	Psikologi	8
R267	23	Perempuan	Yogyakarta	FT	Teknik Sipil	8
R268	25	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	Psikologi	8
R269	23	Perempuan	Jogjakarta	FISHIPOL	Ilmu komunikasi	8
R270	22	Perempuan	Jogja	FMIPA	Kimia	8
R271	23	Perempuan	Yogyakarta	FT	Teknik sipil	8
R272	22	Perempuan	Jogjakarta	FIPP	Psikologi	8
R273	19	Perempuan	Klaten	FBSB	Sastra Inggris	4
R274	23	Perempuan	Jogja	FT	Fakultas Teknik Informatika	8
R275	23	Perempuan	yogyakarta	FEB	manajemen	8
R276	20	Perempuan	yogya	FEB	ekonomi	6
R277	21	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	Senj Tari	6
R278	21	Perempuan	Yogyakarta	FMIPA	Pendidikan kimia	6
R279	20	Perempuan	Sleman	FMIPA	Pendidikan Kimia	6
R280	22	Perempuan	Yogyakarta	FEB	Pendidikan Akuntansi	10
R281	23	Perempuan	Samirono	FBSB	Sastra Indonesia	10
R282	22	Perempuan	Pangkalpinang	FIPP	Psikologi	8
R283	19	Perempuan	Caturtunggal	FBSB	Sastra Inggris	4
R284	19	Perempuan	Jogja	FMIPA	Kimia	4
R285	21	Perempuan	Kudus	FISHIPOL	Adpub	2
R286	18	Perempuan	Yogyakarta	FISHIPOL	Administrasi Publik	2
R287	18	Perempuan	Sleman, Yogyakarta	FISHIPOL	Administrasi publik	2
R288	19	Perempuan	Yogyakarta	FISHIPOL	Administrasi publik	2
R289	21	Perempuan	Jogja	FMIPA	Pendidikan Kimia C 2020	6
R290	21	Perempuan	Yogyakarta	FMIPA	Pendidikan Kimia	6
R291	19	Perempuan	Jogja	FBSB	Pendidikan Bahasa Inggris	2
R292	21	Perempuan	Yogyakarta	FEB	Manajemen	6
R293	21	Perempuan	Yogyakarta	FIKK	Pjkr	8
R294	22	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	Psikologi	8

R295	21	Perempuan	Wonosari, Gunungkidul, DIY	FIPP	Pendidikan Luar Biasa	6
R296	20	Perempuan	Sleman	FIPP	PLB	6
R297	22	Laki-Laki	Yogyakarta	FT	Teknologi Informasi	10
R298	22	Perempuan	Jogja	FEB	Manajemen	6
R299	22	Perempuan	Magelang	FISHIPOL	AP	8
R300	23	Perempuan	Sleman	FEB	Akuntansi	8
R301	22	Perempuan	Saptosari, Gunungkidul	FEB	Akuntansi	8
R302	21	Perempuan	Gunungkidul	FBSB	Pendidikan Bahasa Inggris	8
R303	21	Perempuan	Yogyakarta	FMIPA	Pendidikan Biologi	8
R304	21	Perempuan	Sleman	FEB	Manajemen	8
R305	20	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	Sastraa Indonesia	6
R306	18	Perempuan	Yogya	FISHIPOL	Administrasi publik	2
R307	22	Perempuan	NTB	FIPP	PLB	8
R308	21	Perempuan	Jogja	FISHIPOL	Ilmu Komunikasi	8
R309	22	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	PSD	4
R310	20	Perempuan	yogyakarta	FMIPA	biologi	5
R311	22	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	PLB	8
R312	22	Laki-Laki	Palembang	FBSB	Ekonomi bisnis	6
R313	22	Laki-Laki	Yogyakarta	FEB	Manajemen	8
R314	19	Perempuan	Jogja	FBSB	PB JERMAN	4
R315	19	Perempuan	Bantul	FIKK	Pjkr	2
R316	19	Perempuan	Yogyakarta	FEB	Pendidikan Ekonomi	4
R317	21	Perempuan	Yogyakarta	FEB	Pendidikan Ekonomi	3
R318	20	Perempuan	Yogyakarta	FEB	Pendidikan ekonomi	4
R319	20	Perempuan	Yogyakarta	FEB	Pendidikan Ekonomi	4
R320	18	Perempuan	Yogyakarta	FIKK	Pjkr	2
R321	20	Perempuan	Sleman	FEB	Pendidikan Administrasi Perkantoran	6
R322	20	Laki-Laki	Sleman	FIPP	Psikologi Pendidikan dan Bimbingan	6
R323	20	Perempuan	Yogyakarta	FEB	Pendidikan Ekonomi	4
R324	21	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	Manajemen pendidikan	8
R325	20	Perempuan	jogja	FIPP	PLS	2

R326	19	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	Pendidikan luar sekolah	2
R327	22	Perempuan	Yogyakarta	FEB	Manajemen	8
R328	20	Perempuan	Bekasi	FBSB	Pendidikan Bahasa Jerman	4
R329	20	Perempuan	Berau, Kalimantan Timur	FBSB	Pendidikan Bahasa Jerman	4
R330	20	Perempuan	Karangmalang	FMIPA	Matematika	6
R331	21	Perempuan	Sleman	FMIPA	Pendidikan Matematika	6
R332	21	Laki-Laki	Sleman	FT	Pendidikan Teknik Informatika	6
R333	20	Perempuan	Kudus	FMIPA	Pend Mat	6
R334	22	Perempuan	Temanggung	FIPP	PLB	8
R335	22	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	PGSD	6
R336	19	Perempuan	Yogyakarta	FT	JPTEI	2
R337	21	Perempuan	Yogyakarta	FMIPA	Pendidikan Kimia	6
R338	23	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	Psikologi	8
R339	22	Perempuan	Klaten	FIPP	PLS	8
R340	22	Perempuan	Klaten	FIPP	PLS	8
R341	21	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	PLS	8
R342	21	Perempuan	Yogyakarta	FMIPA	Pendidikan IPA	8
R343	20	Laki-Laki	Sleman	FT	Teknologi Informasi	2
R344	21	Perempuan	DIY	FMIPA	Statistika	8
R345	21	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	PLS	4
R346	20	Laki-Laki	Bantul	FMIPA	Matematika	6
R347	20	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	Psikologi	4
R348	23	Perempuan	DIY	FISHIPOL	Administrasi Publik	10
R349	20	Laki-Laki	Yogyakarta	FIPP	Psikologi	4
R350	18	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	PBSI	2
R351	19	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	Psikologi	4
R352	19	Perempuan	Sleman	FIPP	PLB	4
R353	21	Perempuan	Jogja	FBSB	Pendidikan Bahasa Prancis	8
R354	20	Perempuan	yogyakarta	FIPP	Psikologi	4
R355	19	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	Psikologi	4
R356	19	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	Psikologi	4
R357	20	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	Psikologi	4
R358	19	Perempuan	yogyakarta	FIPP	psikologi	2
R359	20	Perempuan	Magelang	FBSB	Pendidikan bahasa daerah	2
R360	20	Perempuan	Karangmalang	FIPP	Psikologi	2
R361	23	Laki-Laki	Jawa Tengah	FIKK	PJSD Penjas	10

R362	18	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	Psikologi	2
R363	22	Perempuan	Bandung	FEB	Manajemen	8
R364	22	Perempuan	Yogyakarta	FIKK	PJKR	8
R365	22	Perempuan	Jogja	FIKK	PJKR	8
R366	20	Perempuan	Sleman	FIPP	Psikologi	4
R367	23	Perempuan	Yogyakarta	FIKK	PJKR	8
R368	20	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	Psikologi	4
R369	23	Laki-Laki	Yogyakarta	FEB	Akuntansi	8
R370	23	Laki-Laki	Yogyakarta	FEB	Manajemen	8
R371	20	Perempuan	Bantul	FIPP	pendidikan luar biasa	6
R372	21	Perempuan	Yogyakarta	FT	PTSP	8
R373	23	Perempuan	Brebes	FEB	Manajemen	8
R374	20	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	Psikologi	4
R375	18	Perempuan	Sleman, DIY	FISHIPOL	Ilmu Komunikasi	2
R376	22	Perempuan	Yogyakarta	FT	Pendidikan Teknik Busana	8
R377	19	Perempuan	Yogyakarta	FT	Pendidikan teknik busana	4
R378	22	Laki-Laki	Banyumas	FEB	Manajemen	8
R379	18	Perempuan	Sleman	FIPP	Psikologi	4
R380	21	Perempuan	Bantul	FIPP	Psikologi	6
R381	19	Perempuan	godean	FBSB	pendidikan bahasa inggris	2
R382	18	Perempuan	Jogja	FMIPA	Fisika	2
R383	24	Perempuan	Sumatera Utara	FMIPA	Magister Pendidikan Matematika	4
R384	22	Perempuan	Yogyakarta	FT	Pendidikan Tata Boga	8
R385	21	Perempuan	sleman	FIPP	PGSD	8
R386	20	Perempuan	Sleman	FIPP	Pendidikan Luar Biasa	6
R387	20	Perempuan	Magelang	FIPP	Pendidikan Luar Biasa	6
R388	21	Perempuan	Kulon Progo	FISHIPOL	PKnH	6
R389	21	Perempuan	DIY	FIPP	PLB	6
R390	18	Laki-Laki	Yogyakarta	FBSB	Sastra Inggris	2
R391	21	Perempuan	Sleman	FIPP	PLB	6
R392	20	Perempuan	Sleman	FMIPA	Pendidikan IPA	4
R393	20	Perempuan	Yogyakarta	FMIPA	Pendidikan Kimia	4
R394	19	Perempuan	Sleman	FBSB	Pendidikan bahasa Jerman	4
R395	19	Perempuan	Jawa Tengah	FMIPA	Pendidikan Matematika	2
R396	21	Perempuan	Karangmalang	FBSB	Sastra Indonesia	6

R397	20	Perempuan	Yogyakarta	FV	Teknik boga	4
R398	21	Perempuan	Yogyakarta	FIPP	Psikologi	2
R399	18	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	Sasing	2
R400	22	Perempuan	Bantul	FISHIPOL	Pendidikan IPS	8
R401	21	Laki-Laki	sleman	FEB	akuntansi	3
R402	21	Perempuan	Magelang	FISHIPOL	Pend.IPS	6
R403	21	Perempuan	Yogyakarta	FISHIPOL	Pendidikan IPS	6
R404	21	Perempuan	Yogyakarta	FISHIPOL	Pendidikan IPS	6
R405	20	Perempuan	Yogyakarta	FT	Pend tata boga	2
R406	20	Perempuan	Yogyakarta	FISHIPOL	Ilmu Sejarah	6
R407	19	Perempuan	Sleman	FEB	Akuntansi	4
R408	20	Perempuan	Yogyakarta	FT	Pendidikan Teknik Busana	4
R409	20	Perempuan	Yogyakarta	FISHIPOL	Ilmu Sejarah	6
R410	20	Perempuan	Yogyakarta	FBSB	Sastra Indonesia	4
R411	21	Laki-Laki	Kebumen	FMIPA	Pendidikan Fisika	6
R412	22	Perempuan	Gunungkidul	FEB	S1 Akuntansi	8
R413	22	Perempuan	Yogyakarta	FISHIPOL	pendidikan sosiologi	8
R414	20	Perempuan	Sulawesi Selatan	FV	fv	5
R415	21	Perempuan	Sleman	FIPP	Pendidikan Luar Biasa	6
R416	21	Perempuan	Demangan	FBSB	Pendidikan Bahasa Inggris	6
R417	22	Perempuan	Jawa Tengah	FEB	Akuntansi	8
R418	22	Perempuan	Yogyakarta	FEB	Pendidikan Administrasi Perkantoran	8
R419	22	Laki-Laki	Jawa tengah	FMIPA	Tkj	8
R420	19	Perempuan	Yogyakarta	FMIPA	Fisika	4
R421	18	Perempuan	Jakarta	FMIPA	Biologi	8
R422	23	Perempuan	Jakarta	FT	Teknik Sipil	1
R423	21	Perempuan	Klaten	FIPP	Psikologi	8

Lampiran 6. Data Regulasi Emosi

Subjek	RE 1	RE 2	RE 3	RE 4	RE 5	RE 6	RE 7	RE 8	RE 9	RE 10	RE 11	total	Kategorisasi
R01	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	40	Sedang
R02	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	39	Rendah
R03	4	5	5	2	2	4	5	5	5	4	3	44	Sedang
R04	4	4	4	5	4	3	3	2	4	3	4	40	Sedang
R05	4	3	4	4	4	5	5	5	5	5	2	46	Tinggi
R06	4	4	3	4	4	4	5	4	5	5	3	45	Tinggi

R07	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	41	Sedang
R08	3	4	4	5	5	3	5	5	2	5	4	45	Tinggi
R09	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	51	Sangat Tinggi
R10	3	3	4	4	4	4	4	2	2	4	2	36	Rendah
R11	4	5	4	3	4	5	2	2	4	1	2	36	Rendah
R12	3	4	4	4	4	4	5	5	3	5	3	44	Sedang
R13	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	40	Sedang
R14	4	3	3	4	4	4	2	2	4	2	2	34	Rendah
R15	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	5	47	Tinggi
R16	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	44	Sedang
R17	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	41	Sedang
R18	4	4	4	5	3	4	5	5	5	5	3	47	Tinggi
R19	4	4	5	4	4	5	4	4	4	3	3	44	Sedang
R20	2	3	3	3	3	5	2	2	2	1	1	27	Sangat Rendah
R21	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	41	Sedang
R22	4	4	2	2	4	5	5	4	4	4	2	40	Sedang
R23	4	4	4	5	5	5	5	3	4	4	3	46	Tinggi
R24	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	44	Sedang
R25	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	40	Sedang
R26	4	4	5	5	4	3	4	4	3	4	3	43	Sedang
R27	3	4	5	4	3	4	4	4	4	4	1	40	Sedang
R28	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	42	Sedang
R29	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	39	Rendah
R30	2	1	4	4	4	5	1	3	4	4	1	33	Sangat Rendah
R31	1	1	1	1	2	2	4	4	5	4	5	30	Sangat Rendah
R32	4	4	4	3	4	5	1	2	4	1	4	36	Rendah
R33	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	26	Sangat Rendah
R34	4	5	5	4	3	3	3	5	4	1	2	39	Rendah
R35	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	40	Sedang
R36	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	1	48	Tinggi
R37	4	2	2	4	4	4	5	5	2	5	2	39	Rendah
R38	4	4	4	4	3	5	2	2	4	2	4	38	Rendah
R39	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	3	46	Tinggi
R40	3	4	4	4	4	2	5	4	5	5	2	42	Sedang
R41	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	47	Tinggi
R42	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	40	Sedang
R43	4	4	4	4	5	4	3	3	4	3	4	42	Sedang
R44	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	3	51	Sangat Tinggi
R45	4	4	4	4	5	3	2	1	4	1	1	33	Sangat Rendah
R46	4	4	4	4	4	4	5	3	4	5	3	44	Sedang

R47	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55	Sangat Tinggi
R48	4	3	5	3	4	4	5	5	4	4	2	43	Sedang	
R49	4	3	4	3	4	4	4	1	3	5	2	37	Rendah	
R50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	44	Sedang	
R51	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	44	Sedang	
R52	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	3	39	Rendah	
R53	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	48	Tinggi	
R54	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	3	48	Tinggi	
R55	5	5	3	3	4	4	3	2	3	3	3	38	Rendah	
R56	3	3	5	5	2	5	3	4	3	4	3	40	Sedang	
R57	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44	Sedang	
R58	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	38	Rendah	
R59	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	33	Sangat Rendah	
R60	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	41	Sedang	
R61	4	4	2	4	2	4	4	4	4	5	3	40	Sedang	
R62	4	3	4	4	1	4	5	4	4	5	4	42	Sedang	
R63	5	5	5	5	5	5	5	3	4	2	2	46	Tinggi	
R64	5	4	5	5	5	5	4	3	4	4	2	46	Tinggi	
R65	4	5	3	5	5	5	5	4	5	4	1	46	Tinggi	
R66	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	40	Sedang	
R67	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44	Sedang	
R68	4	4	4	3	3	3	4	3	3	5	2	38	Rendah	
R69	5	4	4	4	5	4	4	2	2	2	1	37	Rendah	
R70	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	43	Sedang	
R71	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	4	38	Rendah	
R72	5	5	5	5	5	5	5	4	5	2	2	48	Tinggi	
R73	4	1	5	5	1	5	3	3	5	3	3	38	Rendah	
R74	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	2	45	Tinggi	
R75	2	3	5	4	3	3	4	4	4	5	2	39	Rendah	
R76	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	39	Rendah	
R77	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	Sangat Rendah	
R78	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	37	Rendah	
R79	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	39	Rendah	
R80	3	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	46	Tinggi	
R81	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	48	Tinggi	
R82	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	2	47	Tinggi	
R83	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	41	Sedang	
R84	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	39	Rendah	
R85	5	2	4	4	4	4	4	5	4	4	3	43	Sedang	
R86	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	43	Sedang	
R87	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	42	Sedang	

R88	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	2	37	Rendah
R89	4	4	4	4	4	5	5	4	4	3	2	43	Sedang
R90	5	5	5	5	5	4	4	4	3	5	5	50	Tinggi
R91	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	48	Tinggi
R92	3	4	3	4	4	5	4	3	4	4	3	41	Sedang
R93	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	54	Sangat Tinggi
R94	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	37	Rendah
R95	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	45	Tinggi
R96	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44	Sedang
R97	3	4	4	5	5	5	4	4	5	4	5	48	Tinggi
R98	5	5	4	5	5	4	4	3	3	5	1	44	Sedang
R99	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	35	Rendah
R100	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	39	Rendah
R101	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	3	49	Tinggi
R102	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	5	42	Sedang
R103	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	52	Sangat Tinggi
R104	3	4	4	2	2	4	4	3	4	3	2	35	Rendah
R105	4	4	5	4	4	5	2	4	4	2	2	40	Sedang
R106	4	4	4	3	4	5	3	2	5	2	4	40	Sedang
R107	3	2	4	4	2	3	4	4	4	4	2	36	Rendah
R108	4	5	2	4	4	5	1	2	5	5	5	42	Sedang
R109	5	2	2	4	4	4	3	1	5	2	5	37	Rendah
R110	3	5	4	2	5	1	3	2	4	4	1	34	Rendah
R111	3	3	4	4	1	4	5	5	5	5	3	42	Sedang
R112	3	4	4	4	4	4	5	3	4	5	2	42	Sedang
R113	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	39	Rendah
R114	3	3	4	4	4	3	2	2	4	4	2	35	Rendah
R115	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	36	Rendah
R116	4	2	4	5	4	5	5	4	4	5	2	44	Sedang
R117	3	3	5	4	3	5	2	1	2	3	3	34	Rendah
R118	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	39	Rendah
R119	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	3	46	Tinggi
R120	4	4	4	5	4	4	3	3	3	3	3	40	Sedang
R121	4	3	3	3	3	2	5	5	4	5	5	42	Sedang
R122	4	5	4	2	3	5	4	4	4	4	2	41	Sedang
R123	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	1	37	Rendah
R124	2	2	2	2	2	4	2	3	4	3	5	31	Sangat Rendah
R125	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	3	48	Tinggi
R126	4	4	5	3	1	5	5	5	5	5	2	44	Sedang
R127	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	3	39	Rendah
R128	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	40	Sedang
R129	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	40	Sedang

R130	4	3	4	4	3	5	4	4	4	4	4	43	Sedang
R131	5	4	4	4	4	5	5	3	4	3	4	45	Tinggi
R132	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	2	48	Tinggi
R133	3	3	4	3	3	4	4	4	4	5	4	41	Sedang
R134	4	3	4	3	4	4	5	5	5	5	2	44	Sedang
R135	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	38	Rendah
R136	3	3	3	2	2	3	5	4	4	5	2	36	Rendah
R137	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	1	48	Tinggi
R138	2	4	5	4	3	3	2	2	2	2	2	31	Sangat Rendah
R139	4	4	4	4	3	2	5	4	4	5	3	42	Sedang
R140	5	3	5	3	3	4	3	2	4	3	3	38	Rendah
R141	5	4	5	5	5	5	5	5	3	5	3	50	Tinggi
R142	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	2	39	Rendah
R143	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	37	Rendah
R144	4	4	4	4	3	4	5	4	2	5	4	43	Sedang
R145	5	4	3	3	4	2	5	5	3	5	3	42	Sedang
R146	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	38	Rendah
R147	4	4	5	3	3	5	4	1	2	1	1	33	Sangat Rendah
R148	3	2	4	4	3	4	2	2	3	2	1	30	Sangat Rendah
R149	2	2	2	4	4	3	5	2	3	5	3	35	Rendah
R150	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	44	Sedang
R151	4	5	5	4	3	5	3	5	4	5	2	45	Tinggi
R152	3	3	4	4	4	4	4	4	3	5	4	42	Sedang
R153	4	3	3	4	3	3	5	4	3	3	4	39	Rendah
R154	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	49	Tinggi
R155	3	4	4	4	3	4	3	2	4	5	3	39	Rendah
R156	3	4	4	3	3	4	5	4	5	5	3	43	Sedang
R157	2	2	4	4	2	2	5	4	1	5	2	33	Sangat Rendah
R158	5	5	5	5	5	5	2	3	5	3	2	45	Tinggi
R159	2	3	3	3	3	5	4	4	4	3	2	36	Rendah
R160	4	3	3	2	2	5	2	3	5	2	2	33	Sangat Rendah
R161	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	3	49	Tinggi
R162	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	3	39	Rendah
R163	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55	Sangat Tinggi
R164	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	2	47	Tinggi
R165	5	4	5	5	5	5	5	5	2	5	4	50	Tinggi
R166	2	4	4	3	3	5	4	2	4	2	1	34	Rendah
R167	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	45	Tinggi
R168	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	3	48	Tinggi
R169	4	4	5	4	5	4	2	3	3	3	2	39	Rendah

R170	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	42	Sedang
R171	5	3	5	5	3	4	4	4	3	4	3	43	Sedang
R172	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	2	49	Tinggi
R173	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	42	Sedang
R174	4	3	3	4	2	5	5	4	4	5	2	41	Sedang
R175	5	4	5	5	5	4	5	3	5	5	3	49	Tinggi
R176	4	4	4	2	4	4	5	5	4	5	3	44	Sedang
R177	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	1	49	Tinggi
R178	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	3	49	Tinggi
R179	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	3	47	Tinggi
R180	4	3	4	4	2	2	2	2	2	3	2	30	Sangat Rendah
R181	3	4	4	4	4	4	5	5	4	5	1	43	Sedang
R182	4	4	4	4	4	4	5	2	3	4	2	40	Sedang
R183	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	40	Sedang
R184	4	3	4	4	4	5	5	2	2	4	1	38	Rendah
R185	3	3	4	4	4	3	3	2	3	2	1	32	Sangat Rendah
R186	4	4	4	5	5	3	3	3	3	5	5	44	Sedang
R187	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	54	Sangat Tinggi
R188	3	2	2	5	5	5	5	5	3	5	5	45	Tinggi
R189	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	1	47	Tinggi
R190	3	3	4	4	4	4	2	4	5	4	2	39	Rendah
R191	4	4	4	4	4	5	3	3	4	3	2	40	Sedang
R192	4	5	5	5	2	2	2	1	5	1	1	33	Sangat Rendah
R193	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	42	Sedang
R194	3	4	4	4	3	5	2	2	2	2	4	35	Rendah
R195	4	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	34	Rendah
R196	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	39	Rendah
R197	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44	Sedang
R198	3	4	5	4	3	4	4	4	3	5	3	42	Sedang
R199	4	3	3	4	4	4	5	2	3	3	3	38	Rendah
R200	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	40	Sedang
R201	4	4	4	5	4	4	3	4	2	4	2	40	Sedang
R202	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	2	49	Tinggi
R203	3	5	5	5	4	2	2	5	4	5	45	Tinggi	
R204	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	40	Sedang
R205	3	4	5	3	3	1	2	2	4	2	5	34	Rendah
R206	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	3	49	Tinggi
R207	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	43	Sedang
R208	5	3	5	5	4	4	5	5	4	5	3	48	Tinggi
R209	3	2	4	4	2	5	5	5	4	4	1	39	Rendah
R210	4	3	3	4	4	5	4	4	4	5	4	44	Sedang

R211	4	4	2	5	3	5	4	4	5	3	4	43	Sedang
R212	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	35	Rendah
R213	3	3	4	4	4	4	5	5	3	3	2	40	Sedang
R214	4	4	4	4	4	5	5	3	2	4	3	42	Sedang
R215	4	3	2	2	3	4	4	4	4	4	2	36	Rendah
R216	5	4	5	5	5	4	4	5	3	5	3	48	Tinggi
R217	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	47	Tinggi
R218	3	4	3	5	4	4	2	2	5	3	3	38	Rendah
R219	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	49	Tinggi
R220	1	5	4	5	5	5	1	4	4	3	2	39	Rendah
R221	3	3	3	5	3	5	5	3	4	3	1	38	Rendah
R222	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55	Sangat Tinggi
R223	4	3	5	5	5	5	5	5	3	5	4	49	Tinggi
R224	4	3	3	3	3	5	5	4	2	5	1	38	Rendah
R225	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	43	Sedang
R226	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	42	Sedang
R227	4	3	3	3	3	5	2	1	4	1	2	31	Sangat Rendah
R228	5	5	5	4	4	4	5	5	5	3	5	50	Tinggi
R229	3	3	4	3	3	3	5	5	3	5	3	40	Sedang
R230	5	3	3	5	5	5	5	4	5	5	1	46	Tinggi
R231	4	4	5	2	4	5	4	4	5	5	5	47	Tinggi
R232	4	2	4	4	2	4	3	2	4	2	2	33	Sangat Rendah
R233	4	5	5	5	4	5	4	3	4	4	3	46	Tinggi
R234	4	4	3	5	2	3	3	3	4	2	2	35	Rendah
R235	4	4	4	3	3	4	3	2	3	2	3	35	Rendah
R236	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	49	Tinggi
R237	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44	Sedang
R238	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	40	Sedang
R239	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	38	Rendah
R240	4	3	4	4	2	4	5	4	5	5	3	43	Sedang
R241	3	2	3	3	2	2	5	4	3	5	4	36	Rendah
R242	4	4	3	4	4	4	5	4	4	5	4	45	Tinggi
R243	4	3	3	4	4	5	3	3	4	3	3	39	Rendah
R244	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	3	47	Tinggi
R245	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	2	49	Tinggi
R246	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	2	49	Tinggi
R247	4	4	4	4	4	5	2	2	5	4	2	40	Sedang
R248	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44	Sedang
R249	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	2	45	Tinggi
R250	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	54	Sangat Tinggi
R251	4	2	2	2	2	4	5	5	4	5	4	39	Rendah

R252	4	4	4	2	4	5	2	2	5	2	2	36	Rendah
R253	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	42	Sedang
R254	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	50	Tinggi
R255	4	4	4	4	4	3	5	3	3	4	2	40	Sedang
R256	5	5	5	5	5	5	5	2	3	3	2	45	Tinggi
R257	5	4	5	4	2	5	5	5	4	4	2	45	Tinggi
R258	5	5	5	5	3	5	4	4	5	5	2	48	Tinggi
R259	5	5	4	4	2	4	5	3	3	4	3	42	Sedang
R260	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	41	Sedang
R261	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4	49	Tinggi
R262	1	2	2	2	4	4	5	4	5	2	2	33	Sangat Rendah
R263	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	3	36	Rendah
R264	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	2	50	Tinggi
R265	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	47	Tinggi
R266	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	39	Rendah
R267	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	40	Sedang
R268	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	2	47	Tinggi
R269	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	47	Tinggi
R270	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	2	40	Sedang
R271	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	2	45	Tinggi
R272	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	39	Rendah
R273	4	2	5	4	2	5	4	4	5	2	1	38	Rendah
R274	5	5	5	5	5	5	4	5	3	4	3	49	Tinggi
R275	4	4	4	2	4	5	5	5	4	2	5	44	Sedang
R276	5	3	5	5	2	5	3	2	1	5	5	41	Sedang
R277	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44	Sedang
R278	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	40	Sedang
R279	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	43	Sedang
R280	4	5	4	5	4	4	5	3	5	4	4	47	Tinggi
R281	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	52	Sangat Tinggi
R282	5	4	4	4	4	3	5	5	3	5	5	47	Tinggi
R283	3	4	5	5	4	4	5	3	4	5	2	44	Sedang
R284	5	5	5	4	5	5	3	3	3	3	5	46	Tinggi
R285	3	4	4	4	4	3	4	4	4	5	3	42	Sedang
R286	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	3	43	Sedang
R287	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	4	38	Rendah
R288	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	42	Sedang
R289	3	4	5	5	4	5	5	4	3	4	2	44	Sedang
R290	4	4	4	3	3	4	5	4	5	4	3	43	Sedang
R291	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44	Sedang
R292	4	4	4	4	3	4	4	5	2	4	3	41	Sedang
R293	5	3	3	1	1	5	4	5	1	5	1	34	Rendah

R294	2	3	2	4	4	5	2	2	5	1	4	34	Rendah
R295	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	40	Sedang
R296	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	35	Rendah
R297	1	1	5	1	1	1	2	2	5	5	5	29	Sangat Rendah
R298	3	1	3	4	1	4	4	5	4	5	3	37	Rendah
R299	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	35	Rendah
R300	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	38	Rendah
R301	4	2	5	4	1	5	3	2	5	3	4	38	Rendah
R302	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	43	Sedang
R303	5	4	3	4	3	4	5	4	4	4	3	43	Sedang
R304	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55	Sangat Tinggi
R305	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	52	Sangat Tinggi
R306	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	53	Sangat Tinggi
R307	4	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	51	Sangat Tinggi
R308	4	3	3	4	4	5	4	3	3	3	2	38	Rendah
R309	3	3	4	4	4	3	2	2	3	2	2	32	Sangat Rendah
R310	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55	Sangat Tinggi
R311	2	2	2	2	2	2	5	5	2	5	2	31	Sangat Rendah
R312	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55	Sangat Tinggi
R313	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	49	Tinggi
R314	4	4	3	4	4	4	5	4	4	5	3	44	Sedang
R315	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	40	Sedang
R316	4	3	4	3	3	4	4	4	4	5	3	41	Sedang
R317	4	3	2	4	1	5	4	5	4	5	1	38	Rendah
R318	3	3	4	4	3	4	5	5	5	5	3	44	Sedang
R319	4	4	4	4	4	5	4	4	4	2	3	42	Sedang
R320	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	47	Tinggi
R321	3	3	3	4	3	4	2	2	4	3	3	34	Rendah
R322	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	2	48	Tinggi
R323	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	50	Tinggi
R324	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	40	Sedang
R325	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	39	Rendah
R326	4	4	4	3	3	4	5	5	5	5	1	43	Sedang
R327	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	2	46	Tinggi
R328	3	4	5	5	4	5	4	4	4	5	3	46	Tinggi
R329	4	4	4	3	4	4	5	3	4	5	3	43	Sedang
R330	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	50	Tinggi
R331	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	40	Sedang
R332	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44	Sedang
R333	5	2	4	5	5	4	4	3	4	4	4	44	Sedang
R334	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	48	Tinggi

R335	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	2	46	Tinggi
R336	3	2	3	3	2	3	4	4	3	4	2	33	Sangat Rendah
R337	5	4	4	5	5	5	4	4	5	4	2	47	Tinggi
R338	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	47	Tinggi
R339	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55	Sangat Tinggi
R340	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55	Sangat Tinggi
R341	5	5	5	5	5	2	5	5	5	4	4	50	Tinggi
R342	5	5	5	5	5	5	5	4	2	2	4	47	Tinggi
R343	4	4	3	5	2	5	4	3	4	4	5	43	Sedang
R344	4	4	4	5	5	4	3	3	4	3	4	43	Sedang
R345	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	40	Sedang
R346	4	2	4	5	1	4	3	3	4	1	2	33	Sangat Rendah
R347	4	4	4	4	3	3	5	4	4	3	3	41	Sedang
R348	3	4	4	4	4	4	5	4	3	5	3	43	Sedang
R349	2	4	3	4	3	4	3	5	2	5	5	40	Sedang
R350	5	5	5	5	5	5	4	2	5	3	1	45	Tinggi
R351	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	40	Sedang
R352	4	2	3	2	3	5	5	5	4	5	2	40	Sedang
R353	3	3	3	4	3	4	5	3	3	5	3	39	Rendah
R354	3	2	2	3	2	5	2	4	4	4	1	32	Sangat Rendah
R355	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	42	Sedang
R356	4	4	2	5	5	4	4	5	2	4	2	41	Sedang
R357	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	42	Sedang
R358	5	5	3	4	4	4	5	5	2	5	3	45	Tinggi
R359	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	50	Tinggi
R360	4	5	4	3	4	5	2	1	2	1	3	34	Rendah
R361	4	3	4	4	2	5	5	4	5	4	2	42	Sedang
R362	3	2	4	4	3	5	2	1	4	4	2	34	Rendah
R363	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	40	Sedang
R364	5	4	3	3	4	4	4	4	2	4	2	39	Rendah
R365	4	3	4	4	3	4	4	4	5	3	2	40	Sedang
R366	5	5	5	5	5	5	2	2	4	1	2	41	Sedang
R367	2	3	2	4	4	5	3	3	5	4	5	40	Sedang
R368	4	5	5	5	5	5	1	1	4	1	2	38	Rendah
R369	5	4	5	4	5	5	4	5	4	2	2	45	Tinggi
R370	4	2	2	4	4	4	4	2	4	2	1	33	Sangat Rendah
R371	5	4	5	5	5	5	5	3	4	5	4	50	Tinggi
R372	5	5	4	4	4	4	2	1	5	2	4	40	Sedang
R373	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	2	48	Tinggi
R374	5	4	4	4	4	3	2	2	3	2	2	35	Rendah

R375	4	3	3	3	3	4	2	1	4	1	2	30	Sangat Rendah
R376	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	49	Tinggi
R377	4	3	3	5	3	4	4	4	4	4	3	41	Sedang
R378	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	2	45	Tinggi
R379	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	41	Sedang
R380	3	2	3	4	4	4	5	2	4	5	4	40	Sedang
R381	3	1	5	3	2	2	5	5	1	5	5	37	Rendah
R382	3	2	2	4	4	4	3	4	4	5	4	39	Rendah
R383	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	37	Rendah
R384	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	1	47	Tinggi
R385	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44	Sedang
R386	4	5	4	4	4	5	5	5	4	5	4	49	Tinggi
R387	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	36	Rendah
R388	5	4	4	5	5	4	3	3	4	3	2	42	Sedang
R389	3	4	4	4	4	3	5	5	3	4	2	41	Sedang
R390	4	4	5	4	5	4	4	2	4	4	1	41	Sedang
R391	4	4	4	4	4	4	2	2	4	1	1	34	Rendah
R392	4	5	3	5	1	5	2	2	4	2	2	35	Rendah
R393	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	3	48	Tinggi
R394	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	2	43	Sedang
R395	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	40	Sedang
R396	4	4	4	4	4	5	2	2	4	2	2	37	Rendah
R397	4	4	5	4	4	4	5	5	2	4	2	43	Sedang
R398	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	53	Sangat Tinggi
R399	4	4	4	3	4	4	5	5	2	5	3	43	Sedang
R400	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44	Sedang
R401	4	4	4	4	4	4	3	5	5	5	5	47	Tinggi
R402	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	51	Sangat Tinggi
R403	4	2	2	4	4	5	4	4	5	5	2	41	Sedang
R404	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	3	52	Sangat Tinggi
R405	4	4	4	4	4	5	3	5	3	4	2	42	Sedang
R406	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	48	Tinggi
R407	4	4	2	2	2	5	4	3	4	5	2	37	Rendah
R408	2	3	4	3	3	4	5	5	1	5	2	37	Rendah
R409	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	38	Rendah
R410	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	2	36	Rendah
R411	5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	1	40	Sedang
R412	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	5	45	Tinggi
R413	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	42	Sedang
R414	2	3	1	4	4	1	4	5	2	3	1	30	Sangat Rendah
R415	2	2	4	4	2	4	1	5	2	5	5	36	Rendah

R416	5	4	5	5	4	5	5	2	2	2	2	41	Sedang
R417	4	4	5	5	4	3	4	4	4	5	4	46	Tinggi
R418	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	41	Sedang
R419	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	54	Sangat Tinggi
R420	4	4	5	5	5	4	3	4	3	4	4	45	Tinggi
R421	5	4	3	2	4	5	5	4	4	5	4	45	Tinggi
R422	5	4	4	5	5	4	3	5	4	4	5	48	Tinggi
R423	5	4	2	2	5	5	5	4	3	4	3	42	Sedang

Lampiran 7. Data Emotional Eating

R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1 6	T	Kategorisasi
R01	4	5	3	4	2	3	2	4	4	2	4	2	5	4	4	4	56	Tinggi
R02	4	3	2	2	2	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	52	Tinggi
R03	2	2	3	2	3	3	3	2	1	1	1	3	1	1	1	1	30	Rendah
R04	4	5	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	51	Tinggi
R05	3	3	3	3	2	2	3	1	1	1	3	3	3	2	3	3	39	Sedang
R06	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	4	2	2	2	35	Sedang
R07	4	2	4	2	4	4	4	3	2	1	3	4	4	2	3	4	50	Tinggi
R08	3	4	2	4	2	2	2	2	2	1	1	3	4	2	1	1	36	Sedang
R09	3	5	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	42	Sedang
R10	4	4	4	3	4	5	4	2	4	1	3	4	4	1	4	2	53	Tinggi
R11	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	21	Rendah
R12	3	4	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	50	Tinggi
R13	4	4	2	3	2	4	3	2	2	2	2	4	4	2	2	3	45	Sedang
R14	3	4	2	3	1	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	3	35	Sedang
R15	5	5	5	5	5	5	4	1	5	1	5	5	5	1	1	5	63	Sangat Tinggi
R16	5	4	4	4	4	5	4	3	3	1	4	1	1	1	1	5	50	Tinggi
R17	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	37	Sedang
R18	3	3	2	4	3	3	3	3	2	1	3	2	4	1	2	4	43	Sedang
R19	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	35	Sedang
R20	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	33	Sedang
R21	3	4	4	3	3	4	3	4	2	2	4	4	2	2	2	2	49	Tinggi
R22	2	3	2	3	3	2	2	2	1	1	2	1	3	1	1	2	31	Rendah
R23	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	5	3	4	4	63	Sangat Tinggi
R24	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	34	Sedang
R25	5	5	5	2	5	5	5	2	2	2	2	5	4	2	4	5	60	Tinggi
R26	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	54	Tinggi

R27	1	3	3	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	40	Sedang
R28	4	4	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	4	3	4	4	43	Sedang
R29	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	2	2	4	2	2	4	44	Sedang
R30	3	5	4	2	2	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	2	31	Rendah
R31	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	20	Rendah
R32	3	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	25	Rendah
R33	2	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75	Sangat Tinggi
R34	5	5	3	5	1	1	2	4	3	3	3	5	5	5	5	1	56	Tinggi
R35	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	Rendah
R36	5	5	3	4	5	1	5	1	1	1	5	5	1	5	1	5	53	Tinggi
R37	3	4	2	2	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	49	Tinggi
R38	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	26	Rendah
R39	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	1	3	1	2	1	28	Rendah
R40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	61	Sangat Tinggi
R41	3	2	2	3	1	1	1	1	2	1	3	2	4	1	1	1	29	Rendah
R42	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	57	Tinggi
R43	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	4	2	2	2	34	Sedang
R44	5	5	5	4	5	4	4	3	3	2	4	4	3	2	4	4	61	Sangat Tinggi
R45	3	4	3	3	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	2	52	Tinggi
R46	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	33	Sedang
R47	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80	Sangat Tinggi
R48	3	5	3	4	3	3	2	3	2	1	2	2	4	2	2	3	44	Sedang
R49	2	5	3	5	2	2	2	2	2	1	2	2	5	2	2	3	42	Sedang
R50	3	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	41	Sedang
R51	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	19	Rendah
R52	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	4	1	2	1	31	Rendah
R53	5	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	Rendah
R54	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49	Tinggi
R55	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48	Tinggi
R56	3	2	3	4	1	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	28	Rendah
R57	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48	Tinggi
R58	1	2	2	2	4	1	2	2	2	1	4	3	3	1	1	5	36	Sedang
R59	3	3	2	5	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	58	Tinggi
R60	4	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	41	Sedang
R61	1	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	37	Sedang
R62	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	Rendah
R63	3	3	1	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	36	Sedang
R64	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	42	Sedang
R65	3	2	3	1	3	3	3	2	2	1	2	3	1	1	3	2	35	Sedang
R66	4	2	3	4	2	3	3	2	2	1	2	2	4	2	2	3	41	Sedang

R67	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48	Tinggi
R68	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	2	25	Rendah
																	Sangat Tinggi	
R69	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Rendah
R70	2	3	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	4	2	2	2	34	Sedang
R71	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	2	3	57	Tinggi
R72	4	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	4	1	1	1	32	Rendah
R73	3	3	3	3	3	2	3	1	2	2	2	3	4	4	2	3	43	Sedang
R74	2	4	2	4	2	4	4	2	2	2	2	2	4	2	2	4	44	Sedang
R75	4	5	4	4	3	4	3	2	2	1	3	4	5	3	2	3	52	Tinggi
R76	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	42	Sedang
R77	2	3	1	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	2	2	27	Rendah
R78	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	33	Sedang
R79	3	3	4	3	2	1	2	2	2	1	1	1	3	2	2	3	35	Sedang
R80	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	55	Tinggi
R81	2	3	2	4	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	26	Rendah
R82	2	4	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	4	1	2	2	30	Rendah
R83	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	3	1	1	2	26	Rendah
R84	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	36	Sedang
R85	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	2	3	30	Rendah
R86	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	33	Sedang
R87	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	28	Rendah
R88	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	35	Sedang
R89	2	2	2	4	3	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	28	Rendah
																	Sangat Tinggi	
R90	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	5	1	1	5	64	Tinggi
																	Sangat Tinggi	
R91	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Rendah
R92	3	2	2	3	2	3	3	2	2	1	3	2	2	2	1	4	37	Sedang
																	Sangat Tinggi	
R93	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	79	Tinggi
R94	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	52	Tinggi
R95	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	Rendah
R96	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	45	Sedang
R97	4	5	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	4	2	1	2	37	Sedang
R98	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	4	4	2	2	5	48	Tinggi
R99	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	1	1	1	1	28	Rendah
R100	4	2	3	4	4	4	4	2	2	2	2	3	5	2	2	2	47	Tinggi
R101	5	5	3	5	5	5	5	5	5	3	1	1	5	2	2	2	59	Tinggi
R102	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	32	Rendah
R103	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	19	Rendah
R104	3	4	3	3	1	2	2	2	2	1	2	1	4	3	3	3	39	Sedang
R105	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	36	Sedang
R106	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	1	2	35	Sedang

R107	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	Sangat Rendah		
R108	4	2	4	4	2	2	2	2	4	2	2	2	5	2	2	5	46	Sedang	
R109	5	5	5	5	5	5	5	2	5	2	4	4	4	4	2	4	66	Sangat Tinggi	
R110	3	5	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	27	Rendah	
R111	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	24	Rendah	
R112	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	23	Rendah	
R113	4	3	2	3	3	4	3	2	2	2	4	4	4	3	2	5	50	Tinggi	
R114	5	4	4	4	4	3	2	4	3	2	4	3	4	4	4	4	58	Tinggi	
R115	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	43	Sedang	
R116	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	4	4	2	5	5	44	Sedang	
R117	2	3	1	4	2	2	2	2	2	1	2	2	4	1	1	1	32	Rendah	
R118	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	50	Tinggi	
R119	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	2	4	2	45	Sedang	
R120	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	3	4	5	3	2	4	55	Tinggi	
R121	2	2	2	2	2	5	1	1	3	1	1	2	5	1	1	1	32	Rendah	
R122	4	3	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	28	Rendah
R123	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	1	1	3	39	Sedang	
R124	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	3	4	3	2	4	31	Rendah	
R125	2	3	2	3	1	2	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	27	Rendah	
R126	4	4	2	4	2	2	3	2	4	2	4	3	2	2	5	1	46	Sedang	
R127	2	3	3	2	2	4	3	2	3	2	2	2	4	3	2	3	42	Sedang	
R128	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	37	Sedang	
R129	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	26	Rendah	
R130	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	4	5	3	4	3	57	Tinggi	
R131	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	1	1	3	36	Sedang	
R132	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	24	Rendah	
R133	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	2	3	5	1	1	3	50	Tinggi	
R134	4	2	3	2	3	3	3	2	2	1	2	5	2	1	1	5	41	Sedang	
R135	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	35	Sedang	
R136	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	58	Tinggi	
R137	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64	Sangat Tinggi	
R138	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	2	3	4	2	1	3	34	Sedang	
R139	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	4	2	4	2	35	Sedang	
R140	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	42	Sedang	
R141	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	20	Rendah	
R142	5	4	3	3	1	3	2	1	3	1	4	2	5	4	3	5	49	Tinggi	
R143	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	49	Tinggi	
R144	4	4	4	5	5	4	4	4	4	2	2	4	5	3	3	4	61	Sangat Tinggi	
R145	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	5	5	3	3	5	58	Tinggi	
R146	2	4	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	4	1	2	2	29	Rendah	

R147	4	4	4	4	3	3	3	1	1	1	1	1	4	1	1	40	Sedang	
R148	2	1	2	2	4	1	2	1	1	1	4	1	1	1	1	26	Rendah	
R149	2	5	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	39	Sedang	
R150	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	39	Sedang	
R151	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	22	Rendah
R152	4	3	4	5	3	3	3	2	3	1	3	3	4	1	1	3	46	Sedang
R153	3	1	5	3	5	1	3	1	2	1	4	3	3	3	3	34	Sedang	
R154	2	4	4	2	3	3	3	2	2	1	2	2	4	4	2	4	44	Sedang
R155	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23	Sedang	
R156	1	4	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	25	Rendah
R157	4	1	4	1	2	2	4	1	4	1	2	4	1	1	2	2	36	Sedang
R158	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	2	5	2	2	5	68	Sangat Tinggi
R159	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Sangat Rendah
R160	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	22	Rendah
R161	4	3	1	3	2	3	3	3	2	1	1	3	3	3	3	2	40	Sedang
R162	3	3	3	4	4	2	4	1	2	2	4	3	5	3	2	3	48	Tinggi
R163	4	3	4	4	4	3	4	2	4	2	4	4	4	3	4	4	57	Tinggi
R164	5	5	5	4	2	2	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4	58	Tinggi
R165	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	2	3	45	Sedang
R166	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	17	Sangat Rendah
R167	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64	Sangat Tinggi
R168	3	1	3	3	3	2	2	1	2	1	1	1	4	1	1	3	32	Rendah
R169	4	4	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3	1	1	2	38	Sedang
R170	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	4	3	2	2	51	Tinggi
R171	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	33	Sedang
R172	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	Rendah
R173	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	50	Tinggi
R174	4	5	4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	5	2	3	3	43	Sedang
R175	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	24	Rendah
R176	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	25	Rendah
R177	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	77	Sangat Tinggi
R178	3	3	3	3	3	3	2	1	2	1	2	3	3	1	1	1	35	Sedang
R179	5	5	4	4	5	4	3	3	3	2	4	4	5	3	5	4	63	Sangat Tinggi
R180	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	28	Rendah
R181	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	21	Rendah
R182	3	3	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	39	Sedang
R183	3	4	2	4	3	1	2	1	1	1	2	3	4	1	1	3	36	Sedang
R184	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49	Tinggi
R185	2	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	23	Rendah

R186	4	4	4	4	4	5	4	3	4	3	3	4	4	3	3	2	58	Tinggi
R187	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	77	Sangat Tinggi
R188	5	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	Rendah
R189	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	1	1	2	30	Rendah
R190	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48	Tinggi
R191	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	63	Sangat Tinggi
R192	3	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	29	Rendah
R193	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	Rendah
R194	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	20	Rendah
R195	4	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	4	4	2	2	4	52	Tinggi
R196	4	3	4	4	3	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	4	43	Sedang
R197	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Rendah
R198	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	21	Rendah
R199	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	34	Sedang
R200	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	65	Sangat Tinggi
R201	4	5	5	3	3	2	4	1	2	2	4	2	5	3	2	5	52	Tinggi
R202	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Rendah
R203	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	25	Rendah
R204	4	4	4	3	4	2	4	3	3	1	4	2	3	2	2	3	48	Tinggi
R205	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	4	1	2	1	21	Rendah
R206	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	51	Tinggi
R207	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	39	Sedang
R208	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	20	Rendah
R209	1	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	21	Rendah
R210	3	4	3	4	3	3	2	2	4	2	3	4	4	2	3	3	49	Tinggi
R211	3	3	2	5	2	2	3	4	2	2	4	2	5	3	2	3	47	Tinggi
R212	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	20	Rendah
R213	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	36	Sedang
R214	1	2	1	2	3	2	2	1	1	1	2	3	2	1	1	1	26	Rendah
R215	5	3	5	5	2	5	5	3	5	3	3	3	5	3	3	5	63	Sangat Tinggi
R216	4	5	3	4	5	4	4	4	4	3	3	3	5	3	3	3	60	Tinggi
R217	3	2	2	4	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	3	29	Rendah
R218	4	2	2	1	1	2	4	1	2	2	2	3	3	2	3	3	37	Sedang
R219	1	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	28	Rendah
R220	2	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	Rendah
R221	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	Sangat Rendah
R222	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	Sangat Rendah
R223	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	36	Sedang

R224	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	Sangat Rendah	
R225	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	42	Sedang	
R226	4	4	3	5	5	4	3	2	3	2	2	2	5	2	2	50	Tinggi	
R227	2	5	2	5	2	1	2	1	1	1	4	1	5	1	2	2	37	Sedang
R228	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	18	Sangat Rendah	
R229	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	3	2	1	2	32	Rendah
R230	2	4	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	3	1	1	2	28	Rendah
R231	3	4	3	4	4	3	3	1	1	1	1	1	5	3	2	2	41	Sedang
R232	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	Rendah
R233	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49	Tinggi
R234	3	4	1	4	1	3	2	1	2	1	1	3	3	1	1	3	34	Sedang
R235	2	3	1	3	3	3	3	2	3	1	3	2	3	2	2	3	39	Sedang
R236	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	69	Sangat Tinggi
R237	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Rendah
R238	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3	2	3	1	1	3	25	Rendah
R239	3	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	25	Rendah
R240	3	5	2	5	2	4	2	2	4	1	1	1	5	4	1	2	44	Sedang
R241	3	3	2	3	1	2	1	1	1	1	2	3	4	2	1	2	32	Rendah
R242	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	66	Sangat Tinggi
R243	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	33	Sedang
R244	3	2	3	3	3	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	3	31	Rendah
R245	5	2	4	2	5	2	2	2	2	5	5	5	5	2	5	5	58	Tinggi
R246	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	20	Rendah
R247	4	5	4	4	2	4	4	3	4	1	2	2	5	1	1	4	50	Tinggi
R248	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	20	Rendah
R249	3	2	3	1	3	2	2	1	3	1	3	3	2	2	1	3	35	Sedang
R250	4	4	5	5	2	3	2	2	2	3	2	2	5	2	3	3	49	Tinggi
R251	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	27	Rendah
R252	3	3	4	3	4	3	4	2	4	2	2	2	4	2	2	4	48	Tinggi
R253	3	4	3	2	4	3	4	2	2	2	4	2	2	2	3	44	Sedang	
R254	5	4	4	5	4	4	5	4	3	5	4	3	5	5	4	5	69	Sangat Tinggi
R255	4	3	4	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	Rendah
R256	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Rendah
R257	2	2	1	1	3	2	1	1	2	1	3	1	4	1	3	2	30	Rendah
R258	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	4	2	3	2	2	3	44	Sedang
R259	4	2	3	3	4	2	1	1	4	1	3	4	1	1	3	2	39	Sedang
R260	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	35	Sedang
R261	3	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	5	2	2	2	45	Sedang
R262	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	25	Rendah

R263	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	4	2	2	4	48	Tinggi	
R264	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	22	Rendah	
R265	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	35	Sedang	
R266	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	65	Sangat Tinggi	
R267	4	4	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	2	2	2	43	Sedang	
R268	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	Sangat Rendah	
R269	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	21	Rendah	
R270	3	4	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	4	38	Sedang	
R271	2	4	2	2	4	2	4	2	2	2	4	2	4	2	2	4	44	Sedang	
R272	3	4	2	4	2	2	2	2	3	2	3	3	5	2	2	3	44	Sedang	
R273	2	4	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	34	Sedang	
R274	4	4	3	2	1	3	2	3	3	1	1	3	4	1	2	1	38	Sedang	
R275	3	1	4	2	4	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	30	Rendah	
R276	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	59	Tinggi	
R277	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48	Tinggi	
R278	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Rendah	
R279	3	4	4	3	3	3	4	2	3	2	3	2	4	2	2	4	48	Tinggi	
R280	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	70	Sangat Tinggi	
R281	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	31	Rendah	
R282	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	4	4	1	2	2	34	Sedang
R283	4	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	41	Sedang	
R284	4	5	5	5	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	43	Sedang	
R285	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	52	Tinggi	
R286	3	5	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51	Tinggi	
R287	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	34	Sedang	
R288	4	4	2	4	2	4	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	44	Sedang	
R289	4	2	5	5	5	3	3	1	1	1	5	5	4	2	1	5	52	Tinggi	
R290	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	39	Sedang	
R291	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	3	4	3	58	Tinggi	
R292	3	4	4	5	3	4	4	5	4	2	2	2	4	4	3	3	56	Tinggi	
R293	4	2	5	3	3	3	2	2	2	2	5	3	3	2	3	3	48	Tinggi	
R294	2	3	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	4	2	2	2	32	Rendah	
R295	3	4	4	4	3	3	2	2	2	1	1	1	4	1	1	1	37	Sedang	
R296	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	44	Sedang	
R297	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	Sangat Rendah	
R298	3	3	3	3	2	4	4	3	4	1	2	3	3	2	2	3	45	Sedang	
R299	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	47	Tinggi	
R300	4	4	2	4	2	4	2	2	4	2	2	4	4	2	2	2	46	Sedang	
R301	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	4	2	2	3	37	Sedang	
R302	4	5	4	5	4	5	2	2	2	2	4	4	4	2	4	2	55	Tinggi	

R303	2	4	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	34	Sedang
R304	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64	Sangat Tinggi
R305	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80	Sangat Tinggi
R306	4	5	4	4	4	3	4	2	3	2	4	4	4	4	4	4	59	Tinggi
R307	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	Sangat Rendah
R308	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	39	Sedang
R309	5	4	2	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	1	50	Tinggi
R310	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80	Sangat Tinggi
R311	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	33	Sedang
R312	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80	Sangat Tinggi
R313	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80	Sangat Tinggi
R314	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	Rendah
R315	4	4	4	2	2	4	3	2	1	1	2	2	5	2	1	3	42	Sedang
R316	5	5	4	4	2	4	4	1	1	1	3	4	5	2	2	5	52	Tinggi
R317	3	5	4	5	1	1	1	1	3	3	2	1	3	3	2	5	43	Sedang
R318	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	35	Sedang
R319	4	2	2	2	5	4	4	2	2	1	4	4	1	1	2	5	45	Sedang
R320	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	32	Rendah
R321	3	4	4	3	4	3	4	2	3	2	3	2	3	2	2	2	46	Sedang
R322	4	5	4	4	4	3	4	4	3	2	2	4	5	3	2	4	57	Tinggi
R323	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	1	1	33	Sedang
R324	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	5	61	Sangat Tinggi
R325	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Sangat Rendah
R326	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	2	2	4	45	Sedang
R327	2	4	2	4	2	1	1	2	2	2	4	2	5	2	4	4	43	Sedang
R328	5	4	4	3	3	1	3	2	1	1	4	1	4	1	2	1	40	Sedang
R329	3	5	5	5	3	2	5	5	2	1	3	1	5	5	5	5	60	Tinggi
R330	3	4	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	40	Sedang
R331	4	4	4	4	2	2	2	2	3	2	2	2	4	3	2	2	44	Sedang
R332	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	Rendah
R333	5	5	2	5	2	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	5	56	Tinggi
R334	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51	Tinggi
R335	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	Sangat Rendah
R336	3	4	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	2	2	1	36	Sedang
R337	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	3	2	2	2	30	Rendah
R338	4	4	3	4	3	4	4	2	3	2	4	4	5	2	3	5	56	Tinggi
R339	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Rendah

R340	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Rendah	
R341	4	2	4	2	4	2	5	2	5	1	2	1	1	2	2	1	40	Sedang
R342	2	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	35	Sedang
R343	4	3	4	2	4	3	4	2	3	2	4	3	4	2	3	3	50	Tinggi
R344	3	2	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	Rendah
R345	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	35	Sedang
R346	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Rendah
R347	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	3	3	1	1	2	34	Sedang
R348	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49	Tinggi
R349	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Sangat Rendah
R350	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	Sangat Rendah
R351	4	3	2	3	2	3	2	2	2	1	3	3	3	3	4	4	44	Sedang
R352	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	Sangat Rendah
R353	2	3	2	2	3	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	2	27	Rendah
R354	2	4	2	4	2	3	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2	40	Sedang
R355	5	5	2	2	5	5	5	3	5	2	5	5	5	2	5	2	63	Sangat Tinggi
R356	2	4	2	3	2	1	1	1	1	1	2	2	5	2	1	2	32	Rendah
R357	3	4	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	4	2	2	3	37	Sedang
R358	2	3	4	5	2	2	3	5	1	1	2	3	5	1	1	2	42	Sedang
R359	5	4	3	4	5	2	3	2	3	1	1	3	4	3	2	5	50	Tinggi
R360	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	3	2	1	1	23	Rendah
R361	3	4	2	1	1	3	4	1	3	1	1	1	3	1	1	2	32	Rendah
R362	2	5	2	4	1	1	3	2	2	1	2	1	5	3	2	2	38	Sedang
R363	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	4	4	46	Sedang
R364	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	35	Sedang
R365	2	4	1	2	1	3	2	2	1	1	1	2	4	2	1	1	30	Rendah
R366	1	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	22	Rendah
R367	3	5	3	2	3	2	2	4	1	1	2	2	5	1	1	3	40	Sedang
R368	2	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	5	1	1	1	25	Rendah
R369	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	4	42	Sedang
R370	3	5	1	4	2	2	4	2	2	1	3	2	5	2	3	4	45	Sedang
R371	4	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	1	2	4	43	Sedang
R372	4	4	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	26	Rendah
R373	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5	5	5	3	5	5	75	Sangat Tinggi
R374	4	3	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2	4	2	1	2	39	Sedang
R375	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	23	Rendah
R376	5	4	4	3	2	1	3	2	3	1	2	1	4	1	2	2	40	Sedang
R377	3	4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	26	Rendah
R378	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	Rendah

R379	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64	Sangat Tinggi
R380	1	4	2	1	1	1	1	3	2	1	3	1	4	1	5	2	33	Sedang
R381	1	3	1	1	1	3	2	2	2	2	1	5	2	2	2	2	32	Rendah
R382	3	3	4	3	4	4	3	1	2	1	3	3	4	2	5	4	49	Tinggi
R383	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	31	Rendah	
R384	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	Sangat Rendah
R385	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	Rendah
R386	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	21	Rendah
R387	3	4	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	27	Rendah
R388	4	5	5	4	5	4	4	2	2	3	4	3	5	2	2	3	57	Tinggi
R389	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	Rendah
R390	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	19	Rendah
R391	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37	Sedang
R392	4	4	2	2	2	4	4	2	4	2	3	4	4	2	2	4	49	Tinggi
R393	1	5	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	37	Sedang
R394	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	35	Sedang
R395	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	34	Sedang
R396	3	4	4	4	2	1	2	2	2	1	2	2	3	1	2	5	40	Sedang
R397	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	3	2	4	2	3	3	44	Sedang
R398	4	3	4	3	3	5	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	51	Tinggi
R399	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	Sangat Rendah
R400	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64	Tinggi
R401	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48	Tinggi
R402	3	5	3	5	4	2	1	1	3	1	1	3	5	2	2	1	42	Sedang
R403	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	37	Sedang
R404	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Rendah
R405	3	4	4	4	2	3	3	2	2	2	3	2	4	2	3	4	47	Tinggi
R406	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	28	Rendah
R407	5	5	3	2	4	2	1	1	2	2	2	3	5	2	2	2	43	Sedang
R408	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	3	42	Sedang
R409	3	2	2	4	2	2	3	1	1	1	2	2	3	1	3	2	34	Sedang
R410	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	3	49	Tinggi
R411	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Sangat Rendah
R412	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	56	Tinggi
R413	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	34	Sedang
R414	4	5	3	4	2	1	5	3	2	1	4	3	2	4	2	1	46	Sedang
R415	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	Rendah
R416	4	2	2	2	2	5	2	1	2	1	1	4	2	1	1	4	36	Sedang
R417	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	3	40	Sedang

R418	4	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	2	2	4	51	Tinggi
R419	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80	Sangat Tinggi
R420	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	33	Sedang
R421	5	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2	2	1	35	Sedang
R422	4	5	3	5	3	5	4	4	5	3	3	5	5	3	4	4	65	Sangat Tinggi
R423	3	2	4	1	3	4	4	4	4	1	4	1	1	5	4	3	48	Tinggi