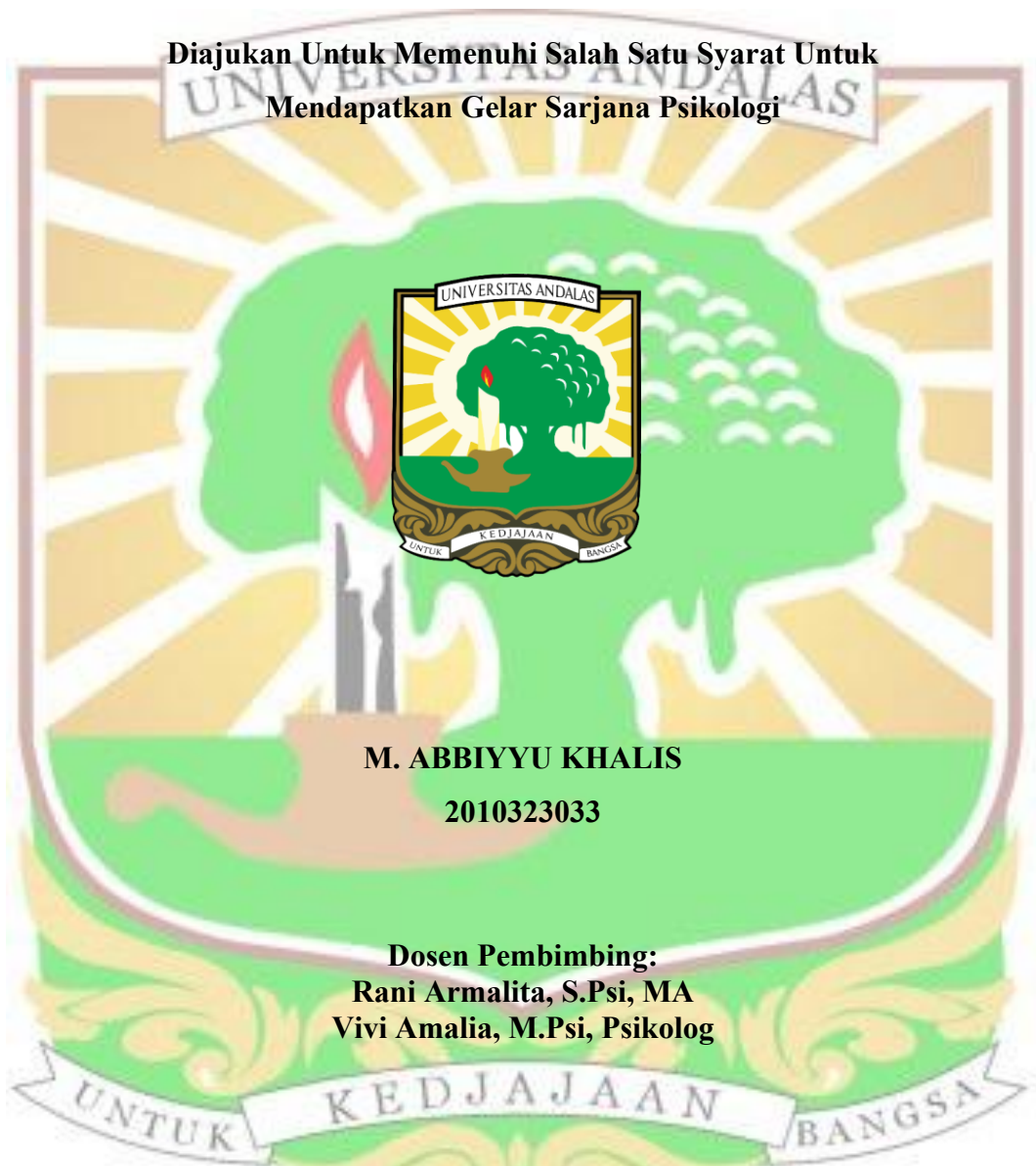


**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP *EMOTIONAL*
EATING PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ANDALAS**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi**



M. ABBIYU KHALIS

2010323033

**Dosen Pembimbing:
Rani Armalita, S.Psi, MA
Vivi Amalia, M.Psi, Psikolog**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG**

2025

***THE INFLUENCE OF EMOTION REGULATION ON EMOTIONAL
EATING AMONG STUDENTS OF UNIVERSITAS ANDALAS***

M. Abbiyyu Khalis¹⁾, Rani Armalita²⁾, Vivi Amalia²⁾, Nella Afriyeni²⁾, Amatul

Firdausa Nasa²⁾

¹⁾ *Psychology Student, Faculty of Medicine, Universitas Andalas*

²⁾ *Department of Psychology, Faculty of Medicine, Universitas Andalas*

abiyyukhalis@gmail.com

ABSTRACT

University students are vulnerable to emotional eating due to academic, social, and personal demands, which can trigger negative emotions. Emotion regulation is one of the factors that can reduce or prevent emotional eating behavior. This study aims to examine the influence of emotion regulation on emotional eating among university students. The method used in this research is a quantitative method with simple linear regression analysis. The sample consisted of 380 students selected through convenience sampling. Emotion regulation was measured using the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) ($\alpha = .887$), and emotional eating was measured using the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) ($\alpha = .922$). Based on the results of the data analysis using simple linear regression, a p-value of .000 ($p < .05$) was obtained, indicating a significant influence of emotion regulation on emotional eating among students. Emotion regulation accounted for 17.8% of the variance in emotional eating, while the remaining 82.2% is influenced by other factors not examined in this study.

Keywords: emotion regulation, emotional eating, university students



PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ANDALAS

M.Abbiyyu Khalis¹⁾, Rani Armalita²⁾, Vivi Amalia²⁾, Nelia Afriyeni²⁾,
Amatul Firdausa Nasa²⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

²⁾Departemen Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

abiyyukhalis@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa rentan mengalami *emotional eating* karena adanya tekanan dari akademik, sosial dan tuntutan sebagai mahasiswa sehingga menimbulkan emosi negatif. Regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang dapat mengurangi atau mencegah perilaku *emotional eating*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh regulasi emosi terhadap *emotional eating* pada mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana. Sampel pada penelitian ini berjumlah 380 orang mahasiswa yang didapatkan dengan teknik *convenience sampling*. Regulasi Emosi menggunakan alat ukur *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) ($\alpha = .887$), dan *emotional eating* diukur menggunakan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) ($\alpha = .922$). Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai $p = .000$ ($p > .05$), sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh signifikan regulasi emosi terhadap *emotional eating* pada mahasiswa. Regulasi emosi memengaruhi *emotional eating* sebesar 17,8% sedangkan 82,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

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