

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

## HUBUNGAN DISREGULASI EMOSI DAN EFIKASI DIRI DENGAN PERILAKU MAKAN EMOSIONAL PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI KEGEMUKAN DI PRODI GIZI FIKES UHAMKA

NUR SENJA ARINI

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=76446&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Perilaku makan emosional menjadi salah satu masalah yang banyak terjadi pada mahasiswa, biasanya ditandai dengan perilaku makan berlebihan sehingga dapat berdampak pada terjadinya kegemukan. Perilaku makan emosional dapat dipengaruhi oleh efikasi diri yang rendah, dan disregulasi emosi akibat dari ketidakmampuan mahasiswa dalam menyikapi emosi negatif yang dirasakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara disregulasi emosi dan efikasi diri dengan perilaku makan emosional pada mahasiswa yang mengalami kegemukan di Prodi Gizi Fikes Uhamka. Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Sampel pada penelitian ini yaitu 23 mahasiswa Program Studi Gizi angkatan 2019 yang mengalami kegemukan. Data disregulasi emosi, efikasi diri, dan perilaku makan emosional diperoleh menggunakan kuesioner yang telah dimodifikasi, serta dilakukan analisis univariat dan bivariat dengan uji chi square. Hasil penelitian menunjukkan 82,6% responden memiliki disregulasi emosi pada kategori tinggi, 65,2% memiliki efikasi diri pada kategori rendah, dan 52,2% mengalami perilaku makan emosional, dengan nilai  $p = 0,037$  untuk disregulasi emosi dan nilai  $p = 0,667$  untuk efikasi diri. Kesimpulan yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara disregulasi emosi dengan perilaku makan emosional, dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan perilaku makan emosional.