ABSTRAK

Hubungan Koping Religius Dengan Perilaku Makan Emosional Pada Mahasiswa Akhir Perguruan Tinggi Islam Serta Tinjauannya dalam Islam

Perilaku makan emosional merupakan perilaku makan yang didorong oleh keadaan stres yang dialami mahasiswa. Mahasiswa yang stres akan melakukan mekanisme koping untuk mengatasi stresnya. Perilaku makan emosional merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk meminimalisir emosi stres. Namun, koping religius juga dapat digunakan sebagai mekanisme koping yang dapat membantu meredakan stres mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara perilaku makan emosional dengan koping religius. Studi dilakukan pada mahasiswa akhir Perguruan Tinggi Islam (PTI) yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan *accidental sampling*. Seratus dua orang mahasiswa (N=102; usia 21-25 tahun) semester akhir di Perguruan Tinggi Islam yang berdomisili di JABODETABEK berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi alat ukur *Eating Appraisal due to Emotions and Stress* (EADES dan *Iranian Religious Coping Scale* (IRCOPE). Terdapat hubungan yang signifikan dimensi *appraisal of ability and resources to cope with stress and emotions* (EADES) dengan dua dimensi dari IRCOPE, yaitu: *benevolent reappraisal* ($r = 0.228$; $p = 0.021$) serta dimensi *active religius coping* ($r = 0.275$; $p = 0.005$). Selain itu, terdapat hubungan antara *appraisal of outside stressors and influences* EADES dan dimensi *benevolent reappraisal* IRCOPE ($r = 0.263$; $p = 0.008$). Hasil penelitian menunjukan bahwa mahasiswa yang aktif beribadah menggunakan koping religius dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT dan melihat bahwa hambatan dan tantangan yang dialami bersifat sementara dan akan membuat dirinya menjadi lebih baik. Mahasiswa cenderung menilai dirinya memiliki kemampuan dan sumber daya untuk mengatasi stres dan emosi negatif yang dialaminya. Hal ini sejalan dengan ajaran agama Islam, bahwa seseorang yang mendekatkan diri kepada Allah SWT akan lebih menerima dan tenang dalam menghadapi situasi sulitnya.

Kata kunci: Makan, Emosional, Religius, Islam