

**HUBUNGAN STRES TERHADAP *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA
IAIN SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Oleh :

LAILA JUMALIA

2024040

**Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi Psikologi Islam**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK
BANGKA BELITUNG**

2025



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendu Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung 33173

E-mail: iaim@iaimshubel.ac.id

Website: www.iaimshubel.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : B.124/FD/PP.00.9/10/2025

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama : Laila Jumalia
NIM : 2024040
Program : Strata 1
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Hubungan Stres terhadap Emotional Eating pada Mahasiswa IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal Plagiasi sebesar 25% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munaqosyah dengan nilai cek plagiasi 16%.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Bangka, 09 Oktober 2025
Dekan

Prof/ Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag.
NIP. 196601051997031001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini

Nama : Laila Jumalia

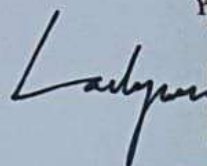
Nim : 2024040

Jurusan : Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi : Psikologi Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Hubungan Stres Terhadap *Emotional Eating* Pada Mahasiswa di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung”** Ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/ kutipan dalam narasi skripsi ini.

Bangka, 8 September 2025

Laila Jumalia

Nim 2024040



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTASDAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

Jln. Raya Mentok KM 13, Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Babel, 33173

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi
Laila Jumalia

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di Bangka

Assalamu'alaikumWr. Wb.

Setelah melakukan beberapa kali bimbingan dan meneliti hasil perbaikan, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Laila Jumalia
NIM : 2024040
Prodi : Psikologi Islam

Judul Skripsi : Hubungan Stres Terhadap *Emotional Eating* Pada Mahasiswa IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Harapan kami, semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqosyahkan.

Demikian Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.
Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

Penyeminar I

Dr. Syarifuddin Idris, M. Pd. I.
NIP. 198401142022031001

Bangka, 8 September 2025
Penyeminar II

Primalita Putri Distina, M. Psi, psikolog
NIP. 199202292022031003



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

Jln. Raya Mentok KM 13, Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep.
Babel, 33173

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal : Skripsi
Saudari Laila Jumalia

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
Di Bangka

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan beberapa kali bimbingan dan meneliti hasil perbaikan, maka kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa:

Nama : Laila Jumalia
NIM : 2024040
Prodi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Hubungan Stres Terhadap *Emotional Eating* Pada Mahasiswa IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

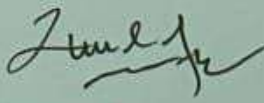
Demikian Nota Dinas konsultan ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum, Wr. Wb.

Konsultan I


Sekar Putri, S. I. Kom., M. A.
NIP. 199209102019032033

Bangka, 9 Oktober 2025
Konsultan II


Zulkarnain, M. A.
NIDN. 2002039001



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id
Website: www.iainsasbabel.ac.id

PENGESAHAN

Nomor: B-487/FD/10/2025

Skripsi dengan judul: Hubungan Stres terhadap *Emotional Eating* pada Mahasiswa IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Laila Jumalia
N I M : 2024040
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam

telah dimunaqosyahkan pada hari Rabu tanggal 17 September 2025 dengan nilai **A (87,25)**, dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.).

DEWAN SIDANG MUNAQOSYAH

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Syarifuddin Idris, M.Pd.I
NIP. 198401142022031001

Primalita Putri Distina, M.Psi., Psikolog
NIP. 199202292022031003

Penguji I

Penguji II

Sekar Putri, M.A
NIP. 199209102019032033

Zulkarnain, M.A
NIP. 199003022025211016

Ketua Panitia

Zulkarnain, M.A
NIP. 199003022025211016

Bangka, 09 Oktober 2025



Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag
NIP. 196601051997031001

MOTTO

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.

sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

~QS. Al-Insyirah: 5-6~

“What you’re not changing you’re choosing”

“Apa yang tidak kamu ubah, berarti itu pilihanmu”

~Ally.renee~

“Tidak ada waktu yang tepat untuk memulai meraih mimpi.

Segera, bertahanlah dan tingkatkan, karena mimpimu tidak kecil”

~Laila Jumalia~

PERSEMBAHAN



Assalamu`alaikum Wr.Wb

Peneliti panjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, serta hidayah-Nya kepada semua hamba-Nya sehingga kita bisa merasakan nikmatnya yang masih mendapatkan keimanan dan keislaman hingga saat ini. Solawat serta salam yang kita curahkan pada nabi besar kita Nabi Muhammad SAW yang telah membawakan rahmat bagi makhluknya dan semoga kita mendapatkan rahmat pertolongan di hari akhirnya nanti.

Disetiap waktu mengawali sesuatu yang baik tidaklah mudah, apalagi harus menjaga dan membawanya kearah yang lebih baik dan sempurna, begitu pula dengan penulisan skripsi ini. Peneliti memulai penulisan skripsi ini penuh dengan perasaan yang sabar dan tekad usaha yang gigih, serta tidak lupa untuk terus berdoa supaya dipermudahkan dalam penulisan skripsi ini sehingga akhirnya peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Disamping itu, dalam kesempurnaan penulisan skripsi tidak lepas berkat adanya dorongan serta nasehat dari berbagai pihak.

1. Sujud syukur saya persembahkan kepada yang Maha Agung dan Maha Tingginnan, Maha Adil dan Maha Penyayang yaitu Allah SWT yang telah

memberikan rahmat serta hidayah-Nya hingga kepada Dialah segalanya bergantung.

2. Nabi besar kita yaitu Nabi Muhammad SAW sebagai sang inspirator hidup.
3. Saya persembahkan karya kecilku kepada semua keluarga, terutama kepada kedua orang tua yang aku cinta yaitu Papa dan Mama tercinta.
4. Terima kasih kepada salah satu sponsor jajanku yaitu Abang dan yang selalu *hug* aku yaitu adik tercinta.
5. Terima kasih kepada Ibu Primalita Putri Distina, M. Psi, Psikolog dan Bapak Dr. Syarifuddin Idris, M. Pd. I, yang telah mendukung, mendorong dan membimbing saya dengan sangat sabar hingga akhir.
6. Kepada almamater saya Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung yang telah menjadi tempat menimba ilmu dan pertemuan dengan teman-teman.
7. Terima kasih kepada teman-teman terdekat yang telah banyak berkontribusi, menemani dan mendukung saya sejak awal hingga akhir penelitian ini, yaitu, grup TLIVA (Tiwi, Intan, Veve, Aying), grup manusia-manusia kaya raya (kak Rara, kak Merlin, Okta Farera, kak Ihlas, Nadia dan Nurul Jihan), Juniar Nurulita dan Keluarga, ayuk Putri, Djumi Aprilia, Sulis Nabella, Antri Roidah, Anisa Rahma, Siti Sugesti, Fhirly Triwahyuni, Andini Yuni Astuti, Fijar Cahaya, Ersan Pratama, Tabah dan teman-teman lainnya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

8. Kepada EXO dan Exo-l yang telah menjadi motivasi dalam meraih impian.
9. Terima kasih kepada orang yang telah mendukung, menghibur, berperan dalam mengontrol emosi saya dalam sehari-hari, selalu menjadi tempat mengalihkan lelah, stres, dan banyak hal baik yang menyenangkan ataupun tidak, yaitu Nazdad Putra. A. *and his kitten*, Paris, serta temannya Gregorius F.
10. Dan kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan kalian dengan balasan yang lebih dari mereka berikan kepada peneliti. Peneliti juga menyadari dengan sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga penulis berharap untuk mendapatkan kritikan dan saran. Peneliti berharap skripsi ini bisa bermanfaat bagi kita semua. Aamiin Ya Rabbal`alaamiin.

**HUBUNGAN STRES TERHADAP *EMOTIONAL EATING* PADA
MAHASISWA IAIN SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA
BELITUNG**

Laila Jumalia

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi Psikologi Islam

Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik

Bangka Belitung

Abstrak

Mahasiswa sering menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun nonakademik yang dapat menimbulkan stres. Kondisi stres yang dialami mahasiswa berpotensi memengaruhi pola makan, salah satunya melalui perilaku *emotional eating*, yaitu kecenderungan makan sebagai respons terhadap emosi negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Alat ukur yang digunakan adalah *Perceived Stress Scale 10* (PSS 10) untuk mengukur stres dan *Duct Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) untuk mengukur *emotional eating*.

Sampel penelitian berjumlah 116 orang mahasiswa IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung dari jumlah populasi sejumlah 4185 orang mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*. Analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson Correlation*. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara stres dan *emotional eating* dengan koefisien sebesar korelasi $r = 0.287$ dan nilai sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka melakukan *emotional eating*. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa penting bagi mahasiswa untuk mengelola stres secara adaptif atau memerlukan bantuan profesional agar dapat mencegah munculnya perilaku makan yang tidak sehat.

Kata kunci: stres, *emotional eating*, mahasiswa

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AND EMOTIONAL EATING
AMONG STUDENTS OF IAIN SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK
BANGKA BELITUNG**

Laila Jumalia

Faculty Of Da'wah and Islamic Communication Islamic

Psychology Study Program

Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik

Bangka Belitung

Abstract

Students often face various academic and non-academic demands that can lead to stress. The stress experienced by students has the potential to affect their eating patterns, one of which is through emotional eating behavior, namely the tendency to eat in response to negative emotions. This study aims to determine the relationship between stress levels and emotional eating among students. This research employed a quantitative approach with a correlational design. The instruments used were the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) to measure stress and the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) to measure emotional eating.

The research sample consisted of 116 students of IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, selected from a total population of 4,185 students using the convenience sampling technique. Data were analyzed using the Pearson correlation test. The results showed a positive correlation between stress and emotional eating with a correlation coefficient of $r = 0.287$ and a significance value of $p = 0.000 < 0.05$. This indicates that the higher the level of stress experienced by students, the greater their tendency to engage in emotional eating. This study implies the importance of students managing stress adaptively or seeking professional help to prevent the emergence of unhealthy eating behaviors.

Keywords: stress, emotional eating, students

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT, yang mana telah memberikan nikmat dan hidayah-NYA sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam kita hanturkan junjungan nabi kita nabi Muhammad SAW. Beserta para sahabatnya, yang telah membawa kita dari zaman kegelapan menuju zaman terang menderang seperti saat ini.

Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada

1. Dr. Irawan, M.S.I, selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
2. Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, beserta para staf.
3. Bapak Oktarizal Drianus, M.Psi, selaku Ketua Jurusan Psikologi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
4. Bapak Oktarizal Drianus, M.Psi, selaku Penasehat Akademik.
5. Bapak Dr. Syarifuddin Idris, M. Pd. I, selaku Pembimbing I.
6. Ibu Primalita Putri Distina, M.Psi, Psikolog, selaku Pembimbing II.
7. Ibu Sekar Putri, S. I. Kom., M. A. selaku Penguji Sidang I.
8. Bapak Zulkarnain, M. A. selaku Penguji Sidang II.

9. Seluruh dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

10. Rekan-rekan seperjuangan, yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini.

Demikianlah skripsi ini adanya, tentunya terlepas dari berbagai kelemahan dan dan kekurangan, besar harapan peneliti, skripsi ini bisa bermanfaat. Akhirnya, saran dan kritik yang membangun peneliti harapkan demi perbaikan dan pengembangan skripsi ini.

Bangka, 8 September 2025



Laila Jumalia

2024040

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
NOTA DINAS KONSULTAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
ABSTRAK.....	xx

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	12
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Kegunaan Penelitian.....	13
E. Telaah Pustaka.....	14
F. Kerangka Teoritis	17
G. Kerangka Berpikir.....	20
H. Sistematika Penulisan.....	22

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres.....	24
1. Definisi Stres.....	24
2. Aspek-aspek Stres.....	25
3. Penyebab Stres.....	25
B. <i>Emotional Eating</i>	26
1. Definisi <i>Emotional Eating</i>	26
2. Aspek <i>Emotional Eating</i>	27
3. Faktor Penyebab <i>Emotional Eating</i>	28
C. <i>Emerging Adulthood</i>	29
1. Definisi <i>Emerging Adulthood</i>	29
2. Karakteristik <i>Emerging Adulthood</i>	30
D. Dinamika Stres dengan <i>Emotional Eating</i>	31

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian.....	34
1. Jenis Penelitian.....	34
2. Desain Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
1. Populasi.....	35
2. Sampel Penelitian.....	36

D. Identifikasi Variabel Penelitian.....	38
E. Sumber Data Penelitian.....	39
F. Definisi Konseptual.....	40
G. Definisi Operasional.....	41
H. Hipotesis.....	42
I. Metode Pengumpulan Data.....	42
J. Prosedur Penelitian.....	45
K. Uji Keterbacaan.....	47
L. Uji Coba Alat Ukur Pertama.....	49

BAB IV ANALISIS HASIL & PEMBAHASAN

A. Uji Asumsi Klasik.....	55
1. Uji Normalitas.....	55
2. Uji Linearitas.....	56
B. Profil Responden Penelitian.....	57
C. Gambaran Umum Hasil Penelitian.....	58
1. Kategorisasi Alat Ukur.....	58
2. Uji Hipotesis.....	62
D. Pembahasan dan Hasil.....	64

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	71
B. Saran.....	71

DAFTAR PUSTAKA.....	74
---------------------	----

LAMPIRAN.....	
---------------	--

DAFTAR TABEL

Tabel. III. 1 Kisi-kisi Instrumen Variabel Stres.....	43
Tabel. III. 2 Kisi-kisi Instrumen Variabel <i>Emotional Eating</i>	45
Tabel. III. 3 Lembar Uji Keterbacaan.....	47
Tabel. III. 4 Hasil Uji Keterbacaan.....	48
Tabel. III. 5 Hasil Uji Validitas Stres.....	50
Tabel. III. 6 Hasil Uji Validitas <i>Emotional Eating</i>	51
Tabel. III. 7 Hasil Uji Reliabilitas Stres.....	53
Tabel. III. 8 Hasil Uji Reliabilitas <i>Emotional Eating</i>	53
Tabel. III. 9 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Stres.....	54
Tabel. III. 10 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Instrumen <i>Emotional Eating</i>	54
Tabel. IV. 1 Uji Normalitas.....	55
Tabel. IV. 2 Uji Linearitas.....	56
Tabel. IV. 3 Data Demografis Responden.....	57
Tabel. IV. 4 Keterangan Rumus Data Hipotetik.....	59
Tabel. IV. 5 Hasil Hitung Data Hipotetik.....	59

Tabel. IV. 6 Rumus Kategorisasi Data Hipotetik.....	60
Tabel. IV. 7 Hasil Perhitungan dan Kategorisasi Hipotetik Stre.....	60
Tabel. IV. 8 Keterangan Rumus Data Hipotetik.....	61
Tabel. IV. 9 Hasil Hitung Data Hipotetik.....	61
Tabel. IV. 10 Rumus Kategorisasi Data Hipotetik.....	61
Tabel. IV.11 Hasil Perhitungan dan Kategorisasi Hipotetik <i>Emotional Eating</i>	62
Tabel. IV. 12 Tabel Derajat Hubungan <i>Pearson Corelation</i>	62
Tabel. IV. 13 Hasil Uji Korelasi.....	63

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR I.2. Kerangka Berpikir.....	22
------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I. Lembar Kuesioner

Lampiran II. Lembar Uji Keterbacaan

Lampiran III. Validitas dan Reabilitas

Lampiran IV. Hasil Uji SPSS

Lampiran V. Tabulasi Data

Lampiran VI. SK Pembimbing

Lampiran VII. Surat Keterangan Baca Al-Qur'an

Lampiran VIII. Kartu Bimbingan Skripsi

Lampiran IX. Surat Keterangan Plagiasi

Lampiran X. Sertifikat PBAK

Lampiran XI. Sertifikat PPL

Lampiran XII. Surat Keterangan KKN

Lampiran XIII. Sertifikat Toefl