

## Stres akademik sebagai pemicu emotional eating pada mahasiswa

Auliya Rahma Abadi\*, Septianingtyas, dan Dewi Khurun Aini  
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang  
\*2207016115@student.walisongo.ac.id

Received: 12 June 2024

Revised: 11 March 2025

Accepted: 21 March 2025

**Abstract.** *Unhealthy eating behavior or emotional eating, is the body's way of responding to certain feelings through eating. Various situations such as stress, disappointment, and anxiety can trigger the production of the hormone cortisol, which then leads to the urge to eat. Students are vulnerable to stress due to academic activities and demands. This study aims to determine the relationship between academic stress and emotional eating among students. The research was conducted on 153 students aged 18-25 years. The measurement tools used were the Perception of Academic Stress and the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ). The sampling technique in this study used purposive sampling. Data analysis was performed using the Pearson Correlation test with the assistance of IBM SPSS 26. The results showed a positive and relatively weak relationship between the two variables. Students need to manage academic stress so that it does not end up in emotional eating which has a negative physical and psychological impact.*

*Keywords: academic stress, emotional eating, students*

**Abstrak.** Perilaku makan yang tidak sehat atau *emotional eating* merupakan cara tubuh merespon perasaan tertentu melalui makan. Berbagai situasi seperti stres, kecewa, dan cemas dapat memicu produksi hormon kortisol yang kemudian menyebabkan dorongan untuk makan. Mahasiswa rentan mengalami stres akibat dari aktivitas perkuliahan maupun tuntutan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan pada 153 mahasiswa yang berusia 18-25 tahun. Alat ukur yang digunakan adalah *Perception of Academic Stress* dan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ). Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Analisis data dilakukan dengan uji *Pearson Correlation* dengan bantuan program IBM SPSS 26. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dari kedua variabel dan cenderung lemah. Mahasiswa perlu mengelola stres akademik agar tidak berakhir pada makan emosional yang berdampak negatif pada fisik maupun psikologis.

Kata Kunci: stres akademik, *emotional eating*, mahasiswa

## PENDAHULUAN

Perilaku makan merupakan suatu keadaan yang perlu menjadi perhatian karena dipengaruhi oleh cara seseorang mengatur emosi. Kurangnya kesadaran seseorang akan regulasi emosi terkait dengan perilaku makan dapat memicu *emotional eating*. Bennett et al. (2013) menyimpulkan bahwa *emotional eating* adalah kondisi ketika emosi negatif mempengaruhi pola makan seseorang. Individu dengan kecenderungan *emotional eating* mungkin menganggap stres sebagai rasa lapar dan makan dianggap sebagai cara untuk menyelesaikan masalah tersebut.

*Emotional eating* ini merupakan perilaku makan yang tidak sehat karena hanya memberikan rasa nyaman yang bersifat sementara dan tidak menyelesaikan masalah yang mendasarinya. Kebiasaan makan yang tidak sehat menimbulkan beberapa dampak negatif, antara lain menurunnya kinerja otak, berkurangnya energi untuk beraktivitas, peningkatan resistensi insulin, gangguan pencernaan, gangguan tidur, dan obesitas (McLaughlin, 2014).

Stres adalah kondisi yang dikarenakan oleh ketidaksesuaian antara kondisi biologis, psikologis, dan sosial seseorang. Stres akademik juga disebabkan oleh banyaknya tugas yang diberikan, persaingan dengan teman sebaya, kondisi lingkungan, sistem akademik, maupun sumber belajar yang terbatas (Gatari, 2020). Kesibukan dan tuntutan akademis yang padat dapat memicu stres pada mahasiswa. Stres yang berlebihan dapat menimbulkan kecemasan sehingga memungkinkan mahasiswa mengalami depresi dan menghambat aktivitas sehari-hari (Wulandari et al., 2019).

Mahasiswa rentan terhadap pola makan yang tidak teratur seperti melewatkan makan seharian, mengonsumsi gula, makanan cepat saji, dan kurangnya mengonsumsi sayur maupun buah. Mahasiswa menggunakan berbagai macam cara untuk mengurangi stres yang dialaminya. Makan merupakan salah satu cara untuk menghilangkan beban yang ditanggung namun berpotensi pada pola makan yang salah dan mempengaruhi status gizi (Multazami, 2022). Kebiasaan yang berkelanjutan dapat menyebabkan seseorang mengalami gizi buruk maupun obesitas.

Aktivitas fisik seseorang sangat berpengaruh dalam menjaga kestabilan tubuh. Aktivitas fisik seperti olahraga atau jalan kaki dapat digunakan untuk membakar energi dan mengurangi stres. Diketahui bahwa 36,8% mahasiswa yang tidak aktif melakukan kegiatan fisik memiliki risiko tinggi untuk mengalami obesitas (Multazami, 2022). Di tengah kemajuan teknologi yang semakin mudah untuk dijangkau oleh semua orang khususnya mahasiswa menjadikan gaya hidup *sedentary lifestyle* sebagai kebiasaan yang membuat seseorang mengabaikan aktivitas fisik sehingga rentan mengalami obesitas (Liando et al., 2021).

### ***Emotional Eating***

*Emotional eating* adalah reaksi individu terhadap stres atau cara yang kurang atau bahkan tidak efektif dalam mengatasi stres, ditandai dengan pola makan yang berlebihan dan berkaitan dengan peningkatan berat badan (Lazarevich et al., 2015). Artinya, orang makan melebihi kebutuhan lapar fisiknya. Dengan kata lain bukan keadaan fisik yang memerlukan makanan, tetapi keadaan mental yang membutuhkan kepuasan melalui makanan (Rizkiana & Sumiati, 2018).

Keinginan untuk makan merupakan suatu upaya untuk membebaskan diri, menghilangkan rasa, menggantikan, atau memperkuat emosi yang muncul. Terdapat dua aspek *emotional eating* menurut Strien et al (1986) yaitu sebagai peredam emosi dan respon terhadap emosi yang jelas terhadap emosi yang dirasakan. *Emotional eating* sendiri merupakan sesuatu yang bersifat personal dan timbul karena berbagai macam penyebab (Kustanti & Gori, 2019).

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan *emotional eating* menurut Gavin (dalam Musyafira, 2018) yaitu stres, *stuffing emotion*, rasa bosan atau hampa, kebiasaan masa kecil, dan pengaruh dari lingkungan. Salah satu hal yang mempengaruhi *emotional eating* adalah stres. Penelitian dari Harvard Mental Health Letter (2021) menemukan bahwa stres dapat memicu pelepasan kortisol oleh otak dan kelenjar adrenal. Hal ini dapat meningkatkan nafsu makan dan motivasi (termasuk motivasi untuk makan).

Kecenderungan *emotional eating* sering terjadi di antara anak muda, cenderung dianggap sebagai hal yang biasa dalam masyarakat (Ling & Zahry, 2021). Makanan seringkali dijadikan sebagai cara untuk melarikan diri dari emosi negatif dan menjadi akar dari kebiasaan makan yang tidak sehat (Ekim & Ocakci, 2021). Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Camilleri et al. (2014) ditemukan bahwa perempuan lebih cenderung mengalami *emotional eating* dibandingkan laki-laki. Perempuan cenderung lebih memilih strategi *coping* yang berfokus pada emosi dibandingkan pria dengan menggunakan makanan sebagai cara untuk mengatur suasana hati dan meredakan kondisi internal yang negatif (Duarte et al., 2020).

### **Stres Akademik**

Mahasiswa rentan berpotensi mengalami stres akademik karena adanya perubahan yang terjadi pada individu. Stres pada mahasiswa dapat mengganggu aktivitas perkuliahan akibat dari tekanan akademik yang tinggi maupun lingkungan sosial. Stres akademik akan muncul ketika tuntutan akademik tidak dapat dihadapi sehingga diartikan sebagai gangguan. Menurut (Muslim, 2020) stres akademik dapat diartikan sebagai suatu keadaan mengenai gangguan psikologis, fisik, atau emosi disebabkan oleh ketidaksesuaian antara tuntutan dan tekanan lingkungan dengan kemampuan mahasiswa yang ada di kampus.

Mahasiswa yang mengalami stres akademik disebabkan berbagai macam stresor seperti kelas yang monoton, tenggat waktu pengerjaan tugas kuliah, atau harapan yang tinggi dari orang tua. Menurut Yusuf & Yusuf (2020) mahasiswa mengalami stres akademik karena dipicu oleh motivasi berprestasi, prokrastinasi, *self-efficacy*, *hardiness*, dan optimisme. Selain itu, terdapat faktor non-akademik yang mempengaruhi stres yaitu dukungan sosial orang tua. Hal ini karena dukungan sosial dari orang tua membantu mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik yang ada.

Skala Stres Akademik yang dikembangkan oleh Bedewy & Gabriel (2015) yaitu *The Perception of Academic Stress Scale* terdiri dari tiga aspek yaitu stres yang disebabkan oleh

ekspektasi akademik, stres yang dikarenakan oleh beban tugas dan ujian, serta stres yang disebabkan oleh persepsi diri sendiri tentang akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani & Mastuti (2022) mendapatkan hasil terdapat korelasi antara stres akademik dan *emotional eating* dengan ( $r(146) = 0,276; p < 0.0001$ ). Hasil ini menunjukkan adanya korelasi positif yaitu semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi juga perilaku makan berlebihan. Pada penelitian ini dipengaruhi karena mahasiswa yang sudah mulai menyusun skripsi dan mengalami kendala dalam pengerjaannya sehingga memiliki kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan secara berlebihan.

Gryzela & Ariana (2021) melakukan penelitian dengan sampel penelitian ini merupakan individu yang sedang mengerjakan skripsi dan menghasilkan adanya hubungan yang signifikan antara stres dan *emotional eating* ( $r = 0,14; p = 0,047$ ). Semakin tinggi tingkat stres pada individu maka semakin tinggi pula perilaku makan. Hal ini karena kurangnya kontrol diri dalam merespon emosi negatif sehingga terjadi makan berlebihan yang berdampak buruk bagi kesehatan.

Penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi & Ulandari (2023) mendapatkan hasil hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian *emotional eating* ( $r = 0.398; p = 0.001$ ). Situasi perubahan pola makan terjadi karena adanya stres sehingga mudah tersinggung, kesulitan untuk tenang, dan tidak sabaran. Akibatnya individu memilih untuk makan berlebihan dan mementingkan ketenangan jiwanya. Kustanti & Gori (2019) melakukan penelitian pada mahasiswa tingkat IV yang sedang mengerjakan tugas akhir menunjukkan terjadi *emotional eating* yang dirasakan. Hal ini terjadi karena kebiasaan makan ketika mengalami banyak masalah terutama selama mengerjakan skripsi. Selain itu, pengaruh hormon dapat memicu keinginan untuk makan.

Selain itu, didukung dengan penelitian oleh Shiddiq et al (2023) dari hasil uji statistik pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan *emotional eating* ( $r = 0,254; p = 0,003$ ). Perilaku ini muncul karena *coping stres* pada individu yang tidak efektif sehingga

kondisi fisiologisnya merasakan lapar. Selain itu, mahasiswa cenderung memiliki kebiasaan *non-mindful eating* yang mana tidak berfokus pada kesadaran dan pengalaman terhadap makanan sehingga mengakibatkan makan berlebihan.

Berdasarkan pembahasan di atas, peneliti bermaksud mengkaji korelasi antara stres dalam dalam akademik dan kebiasaan *emotional eating* di kalangan mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk identifikasi korelasi antara stres akademik dengan *emotional eating* dikalangan mahasiswa di UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada peneliti maupun pembaca tentang korelasi antara stres akademik dengan *emotional eating*. Selain itu, diharapkan menjadi referensi pada penelitian-penelitian yang akan datang. Diharapkan manfaat secara praktis dapat membantu peneliti dalam memahami pentingnya mengelola stres akademik dan bahaya *emotional eating* untuk jangka waktu yang lama/panjang.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode korelasional kuantitatif. Metode ini memiliki tujuan untuk mengetahui sejauh mana masing-masing variabel dependen dan variabel independen dapat berkaitan satu sama lain.

### **Partisipan Penelitian**

Penelitian ini melibatkan mahasiswa aktif di UIN Walisongo Semarang dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan memilih responden sesuai dengan kriteria yang diharapkan oleh peneliti. Selain itu, peneliti menggunakan *software G\*Power* pada *statistical power* sebesar 0.80 dan *effect size* sebesar 0.199 maka diperoleh hasil sampel minimal 152. Pengambilan pada data penelitian ini menggunakan kuesioner secara *online* melalui *Google Form*. Seluruh responden yang bersedia telah membaca *informed consent* yang diberikan oleh peneliti.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen pada penelitian ini adalah skala *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) diadaptasi dari Strien et al (1986) yang berjumlah 33 item ( $r= 0.80$ ). Instrumen ini menggunakan skala likert dengan lima poin (Sangat Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Netral, Sesuai, Sangat Sesuai). Skala *The Perception of Academic Stress Scale* yang diadaptasi dari Bedewy & Gabriel (2015) berjumlah 18 item ( $r= 0.7$ ). Instrumen ini menggunakan skala likert dengan lima poin (Sangat Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Netral, Sesuai, Sangat Sesuai).

### **Analisis Data**

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu untuk uji korelasi menggunakan *Pearson Correlation*. Menurut Sugiyono (2019) uji korelasi digunakan untuk menentukan hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dari dua variabel ketika data dari kedua variabel tersebut memiliki kesamaan. Sebelum melakukan analisis data dengan menggunakan teknik statistik, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat. Uji ini meliputi uji normalitas dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dan uji linieritas dengan menggunakan Anova.

Uji linearitas yang dilakukan pada variabel stres akademik dengan *emotional eating* didapatkan nilai signifikansi *linearity* sebesar 0.000 yang berarti lebih kecil dari 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ). Hasil ini menandakan bahwa adanya linearitas antara stres akademik dengan *emotional eating*. Hasil uji normalitas dengan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov Test* didapatkan hasil  $p > 0.05$  (0.200) berarti data berdistribusi normal. Uji hipotesis menggunakan *Pearson Correlation* dengan bantuan program *IBM Statistical Program for Social Science* (SPSS) versi 26.

### **HASIL**

Data berikut menyajikan karakteristik demografis responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini, meliputi jenis kelamin, usia, dan semester perkuliahan. Informasi ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai profil partisipan dalam studi.

**Tabel 1. Demografi Responden**

Karakteristik Responden	Kategori	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	19.5%
	Perempuan	80.5%
Usia	<20 tahun	44.8%
	20 – 22 tahun	51.2%
	>22 tahun	4%
Semester	Semester 2	20.2%
	Semester 4 & 6	63%
	Semester 8	10.4%

Berdasarkan tabel 1 hasil demografi responden penelitian ini mayoritas perempuan (80.5%) dan laki-laki (19.5%). Sebagian responden penelitian ini berusia 20-22 tahun (51.2%), berusia di bawah 20 tahun (44.8%), dan berusia di atas 22 tahun (4%). Dari segi semester, mayoritas berada di semester 4 dan 6 (63%), sedangkan semester 2 dan 8 masing-masing berjumlah 20.2% dan 10.4%. Hal ini menunjukkan bahwa responden didominasi oleh mahasiswa tingkat menengah.

**Tabel 2. Kategorisasi**

Skor Kategorisasi	Stres Akademik	Persentase	Emotional Eating	Persentase
Rendah	19	12%	25	16%
Sedang	110	72%	105	69%
Tinggi	24	16%	23	15%
Total	153	100%	153	100%

Berdasarkan tabel 2 hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mahasiswa UIN Walisongo Semarang lebih dominan tingkat stres akademik mengarah sedang ke tinggi dan tingkat *emotional eating* yang mengarah dominan sedang ke rendah.

**Tabel 3. Hasil korelasi stres akademik dengan *emotional eating***

Variabel prediktor	Koefisien korelasi	Signifikansi
stres akademik	0,222	0,006

Berdasarkan hasil tabel 3 menunjukkan adanya hubungan/korelasi antara stres akademik dengan *emotional eating* di kalangan mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Hasil uji *Pearson Correlation* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,006 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada korelasi stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Selain itu, nilai koefisien korelasi sebesar 0.222 yang menyatakan adanya hubungan variabel bersifat positif, namun cenderung lemah.

## DISKUSI

Berdasarkan uji korelasi *Pearson Correlation* mendapatkan hasil bahwa adanya korelasi yang signifikan dari kedua variabel yaitu tingkat stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa di UIN Walisongo Semarang sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Nilai koefisien dalam penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi *emotional eating*. Penelitian ini didukung oleh Shiddiq et al (2023) yang menunjukkan bahwa adanya korelasi tingkat stres dengan *emotional eating*. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Pertiwi & Ulandari (2023) mendapatkan hasil adanya korelasi yang signifikan antara stres dan kejadian *emotional eating*.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dari 153 responden diketahui bahwa terdapat 24 orang (16%) berada di kategorisasi stres tinggi, 110 orang (72%) di kategorisasi stres rendah, dan 19 orang (12%) berada di kategorisasi stres rendah. Hasil analisis deskriptif dari *emotional eating* diketahui bahwa terdapat 23 orang (23%) pada kategori tinggi, 105 orang (69%) di kategori sedang, dan 25 orang (16%) berada pada kategori rendah.

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Ramadhani & Mastuti (2022) bahwa hasil menunjukkan kedua variabel berhubungan positif namun cenderung lemah. Penelitian ini dapat dikaitkan dengan faktor demografi seperti jenis

kelamin dan usia. Penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak partisipan yang berjenis kelamin perempuan mengalami *emotional eating* yang sangat tinggi jika dibandingkan dengan partisipan yang berjenis kelamin laki-laki. Hasil skor *emotional eating* yang lebih tinggi pada perempuan, tidak berbanding lurus dengan stres akademik yang dialami oleh semua responden. Mayoritas responden dalam penelitian sebagian besar di rentang usia 18-22 tahun. Sebagian besar dari mereka berada di semester empat dan enam. Hal tersebut memungkinkan mahasiswa semester empat dan enam memiliki manajemen stres yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang berada di semester awal. Faktor demografi tersebut dapat berkontribusi pada rendahnya korelasi antara stres akademik dan *emotional eating* yang ditemukan dalam penelitian.

Setiap orang mengalami stres karena beban yang terlalu berat karena terbentuk oleh berbagai faktor baik dari internal maupun eksternal orang tersebut (Ambarwati et al., 2017). Seseorang ketika menghadapi sesuatu yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan secara emosional akan timbul hasrat untuk mencari kepuasan sesaat dengan mengonsumsi makanan manis atau asin (Gusni et al., 2022). Oleh karena itu, kebiasaan buruk untuk mengatasi stres dengan makan dapat berujung pada gaya hidup yang tidak sehat. Strien et al (1986) menjelaskan mengenai perilaku makan pada teori *psychosomatic*. Teori *psychosomatic* menyatakan bahwa individu cenderung makan secara berlebihan sebagai respon terhadap emosi negatif.

Fenomena stres yang marak terjadi pada mahasiswa menjadikan makan sebagai pelarian untuk menghilangkan stres. Meskipun makan menjadi alternatif untuk menenangkan diri ketika stres, namun hal tersebut bukanlah solusi bijak dan justru membawa dampak negatif baik dari segi fisik maupun mental. Melihat fenomena tersebut, perlu adanya kesadaran dari diri sendiri untuk mengendalikan tekanan, emosi, suasana hati, atau memilah makanan karena kondisi tersebut mempengaruhi satu sama lain. Oleh karena itu, penggunaan *emotional focused coping* menjadi salah satu solusi dari penyebab stres dan *emotional eating* sehingga dapat mengontrol diri sendiri.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa di UIN Walisongo Semarang. Namun, korelasi antara kedua variabel cenderung lemah sehingga dampak stres akademik terhadap *emotional eating* pada mahasiswa di UIN Walisongo Semarang relatif kecil. Selain itu, arah hubungan kedua variabel bersifat positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin akan meningkat juga *emotional eating* pada mahasiswa. Namun sebaliknya, semakin rendah tingkat stres akademik maka akan semakin menurun *emotional eating* pada mahasiswa. Oleh karena itu, setiap individu penting dalam mengelola stres dengan perilaku makan sehingga tidak menimbulkan dampak yang serius untuk jangka waktu ke depan.

Implikasi dari penelitian ini adalah diperlukan adanya upaya untuk membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademik mereka agar tidak mengarah pada makan yang berlebihan secara emosional sehingga berdampak buruk pada kesehatan fisik dan psikologis dalam jangka waktu panjang. Lembaga pendidikan juga dapat membantu dengan menyediakan program manajemen stres, termasuk layanan konseling dan kegiatan relaksasi, untuk membantu mahasiswa mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif. Selain itu, mahasiswa juga perlu diberikan edukasi tentang pola makan yang baik bersamaan dengan pemahaman tentang hubungan stres dan perilaku makan sehingga mereka dapat menggunakan strategi *coping* yang lebih sehat ketika menghadapi stres akademik.

## REFERENSI

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 60(1), 187–192. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.023>

- Camilleri, G. M., Méjean, C., Kesse-Guyot, E., Andreeva, V. A., Bellisle, F., Hercberg, S., & Péneau, S. (2014). The associations between emotional eating and consumption of energy-dense snack foods are modified by sex and depressive symptomatology. *Journal of Nutrition*, *144*(8), 1264–1273. <https://doi.org/10.3945/jn.114.193177>
- Duarte, P. A. S., Palmeira, L., & Pinto-Gouveia, J. (2020). The Three-Factor Eating Questionnaire-R21: a confirmatory factor analysis in a Portuguese sample. *Eating and Weight Disorders*, *25*(1), 247–256. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0561-7>
- Ekim, A., & Ocakci, A. F. (2021). Emotional eating: Really hungry or just angry? *Journal of Child Health Care*, *25*(4), 562–572. <https://doi.org/10.1177/1367493520967831>
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, *8*(1), 79–89. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>
- 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), 18–26. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24328>
- Gusni, E., Susmiati, S., & Maisa, E. A. (2022). Stres Dan Emotional Eating Pada Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan. *Link*, *18*(2), 155–161. <https://doi.org/10.31983/link.v18i2.9186>
- 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>
- Harvard Mental Health Letter. (2021). *Why Stress Causes People to Overeat*. Harvard Health Publishing. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/why-stress-causes-people-to-overeat>
- Lazarevich, I., Irigoyen-Camacho, M. E., Del Consuelo Velázquez-Alva, M., & Salinas-Ávila, J. (2015). Características psicométricas del cuestionario sobre conducta alimentaria relacionada a emociones y estrés (eades) y obesidad en estudiantes universitarios de la ciudad de México. *Nutricion Hospitalaria*, *31*(6), 2437–2444. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.6.8960>
- Liando, L. E., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester Iv Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, *10*(1), 118–128.
- 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*(May 2020), 105215. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105215>
- McLaughlin, A. (2014). *Short Term Effect of Bad Eating Habits*.
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik. *NUTRIZONE (Nutrition Reseach and Development Journal)*, *02*(April), 1–9.
- Muslim, M. (2020). Moh . Muslim: Manajemen Stres pada Masa Pandemi Covid-19 " 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, *23*(2), 192–201.
- Musyafira, I. D. (2018). *Hubungan Stres dan Emotional Eating pada Mahasiswa tahun Pertama*. Universitas Airlangga.
- Pertiwi, M. N., & Ulandari, V. W. (2023). Hubungan Antara Stres dengan Kejadian Emotional Eating pada Pekerja Yang Melanjutkan Pendidikan Ekstensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, *02*(01), 251–259. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i1.1351>

- Ramadhani, I. R., & Mastuti, E. (2022). Hubungan antara Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa. In *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* (Vol. 2, Issue 1). <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36545>
- Rizkiana, U., & Sumiati, N. T. (2018). 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>
- Shiddiq, S., Indriarti, W., & Ma'sum, A. (2023). The Relationship of Stress Levels and Emotional Eating on YARSI University Medical Faculty Students Class of 2020 and The Review According to Islamic Perspective. *Junior Medical Journal*, 1(6), 637–644. <https://doi.org/10.33476/jmj.v1i6.3088>
- Strien, T. Van, Sc, M., Bergers, G. P. A., & Sc, M. (1986). Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295–315. doi:10.1002/1098-108x(198602)5:2<295::aid-eat2260050209>3.0.co;2-t
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Wulandari, A. R., Widari, D., & Muniroh, L. (2019). Hubungan Asupan Energi, Stres Kerja, Aktifitas Fisik, Dan Durasi Waktu Tidur Dengan Imt Pada Manajer Madya Dinas Pemerintah Kota Surabaya. *Amerta Nutrition*, 3(1), 40. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i1.2019.40-45>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>