

## STRES DAN PERILAKU EMOTIONAL EATING PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

*Stress and Emotional Eating Behavior In Students of Universitas Negeri Semarang*

**Nurur Rohmah**

Program Studi Gizi, Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

\*email: [nrrrhmh99@gmail.com](mailto:nrrrhmh99@gmail.com)

### ABSTRAK

Salah satu *coping strategy of stress* yang sering dilakukan oleh mahasiswa ialah melalui perilaku *emotional eating*. Mahasiswa yang menghadapi stressor akademik beresiko mengalami peningkatan konsumsi makanan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Semarang. Jenis penelitian ini adalah menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode *cross sectional*. Sampel yang ditetapkan 110 responden dengan teknik *accidental sampling*. Dalam penelitian ini variabel terikat yang akan diteliti adalah perilaku *emotional eating*, sedangkan variabel bebas adalah stres. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner untuk mengumpulkan data mengenai stres dan perilaku *emotional eating*. Data dianalisis dengan menggunakan uji *chi-square* menggunakan program *software* pengolahan data statistik yang nantinya akan diperoleh nilai *p*. Jika syarat uji *chi-square* tidak terpenuhi, maka uji yang digunakan adalah uji alternatif yaitu uji *Kolmogorov Smirnov* dikarenakan variabel tersebut lebih dari dua kategori atau tabel 2xK. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Semarang ( $p=0,048$ ). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Semarang.

**Kata Kunci:** *coping strategy of stress, emotional eating, mahasiswa tingkat akhir, stres*

### ABSTRACT

*Stress management is better known as a coping strategy for stress. One coping strategy of stress that is often done by students is through emotional eating behavior. Students who face academic stressors are at risk of increased food consumption. Based on research by nutrition students of FKM Universitas Airlangga, found that the heavier the stress experienced by students who compose the thesis, the higher the tendency of students to show excessive eating behavior or emotional eating. The purpose of this study was to find out the relationship between stress and emotional eating behavior in final-level students of Semarang State University. This type of research is using a quantitative research design with cross-sectional methods. The sample was set by 100 respondents with purposive sampling techniques. In this study, the bound variable that will be studied is emotional eating behavior, while the free variable is stress. The instruments used are questionnaires to collect data on stress and emotional eating behavior. Data is analyzed using chi-square tests using statistical data processing software programs that will later be obtained p-value. If the chi-square test requirements are not met, then the test used is an alternative test, namely the Kolmogorov Smirnov test because the variable is more than two categories or a 2xK table. The results of this study showed that there is a relationship between stress and emotional eating behavior in final-level students of Semarang State University ( $p = 0.036$ ).*

**Key words:** *coping strategy of stress, emotional eating, final-level students, stress*

## PENDAHULUAN

Stres merupakan respon tubuh terhadap stresor psikososial, seperti beban kehidupan atau tekanan mental. Suatu sistem yang didalamnya terdapat stimulus dengan intensitas berlebihan yang tidak disukai baik berupa respon psikologis, fisiologis, serta perilaku dapat menimbulkan stres. Stres juga dapat diartikan sebagai tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai berpotensi untuk membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali (Barseli & Ifdil, 2017). Berbagai macam penelitian menunjukkan prevalensi stres pada mahasiswa tingkat akhir di antaranya ialah hasil penelitian *Macmilan Social Sciences* (dalam Kumar & Bhukar, 2013) menunjukkan 70% mahasiswa menyatakan bahwa, tingkat semester perkuliahan memberikan pengaruh langsung terhadap tingkat stres yang mereka alami. Ditambah diakhir masa perkuliahan, mahasiswa tingkat akhir diwajibkan untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sebagai syarat kelulusan dan menerima gelar sarjana. Sebagian besar mahasiswa menemui hambatan dalam mengerjakan skripsi, seperti kesulitan dalam mencari sumber bacaan, tema, judul, sampel, sulitnya mengatur waktu untuk bimbingan dengan dosen pembimbing, dan lain-lain (Roelyana & Listiyandini, 2016). Berdasarkan penelitian lain menunjukkan prevalensi stres pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah

Padang Sumatera Barat penelitian Hastuti (dalam Agusmar et al., 2019) didapatkan 83,3% mahasiswa mengalami stres.

Penanganan stress yang lebih dikenal dengan *coping strategy of stress*. Salah satu coping strategy yang sering dilakukan mahasiswa ialah melalui perilaku *Emotional Eating*. *Emotional Eating* didefinisikan sebagai respon seseorang terhadap stres atau *coping stress* yang tidak memadai dan tidak efektif serta ditunjukkan dengan perilaku makan lebih dari kebutuhan dan dikaitkan dengan peningkatan berat badan (Lazarevich et al., 2015). Individu dengan Emotional Eating makan berlebih bukan karena lapar, namun sebagai upaya untuk memperbaiki *mood* dan meminimalisir ketidaknyamanan akibat stress (Ozier et al., 2007). Stres dapat menyebabkan seseorang *emotional eating*. Hal tersebut terjadi jika seseorang memanasifasikan stres dengan makanan walaupun ketika kondisi sedang tidak lapar. Hal tersebut ditandai dengan peningkatan makan secara terus menerus. Aktivitas tersebut bukan untuk memuaskan kondisi lapar akan tetapi digunakan sebagai peralihan untuk mendapat kenyamanan, menghilangkan stres, upaya memperbaiki kondisi emosional atau sebagai reward untuk diri sendiri. (Trimawati & Wakhid, 2018). Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Trimawati & Wakhid (2018) menunjukkan bahwa terdapat 37 dari 76 (48,7%) responden yang saat itu sedang dalam proses pengerjaan skripsi menunjukkan perilaku *Emotional Eating*.

Yang melatar belakangi peneliti memilih subjek penelitian pada mahasiswa tingkat akhir Universitas

Negeri Semarang ialah mengingat bahwa beban yang dirasakan oleh mahasiswa pada tingkat akhir rentan untuk mengalami stres hingga depresi karena adanya tuntutan untuk segera menyelesaikan studi, dan menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir. Dikarenakan stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dapat mengakibatkan perilaku Emotional Eating.

## METODE

### Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian di wilayah Universitas Negeri Semarang, Kelurahan Sekaran, Kecamatan Gunung Pati, Semarang, Jawa Tengah. Penelitian dilakukan pada bulan Januari 2022.

### Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode *cross sectional*. Peneliti ingin mengetahui hubungan antara stres dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Semarang, Kelurahan Sekaran, Kecamatan Gunung Pati, Semarang, Jawa Tengah. Pengumpulan data variabel independen dan dependen dengan instrumen penelitian berupa kuesioner. Kuesioner dibagikan secara *online*. Kemudian kuesioner yang sudah dibagikan direkapitulasi dan dicek serta diperiksa kelengkapannya untuk dapat diolah dan dianalisis.

### Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini ialah Mahasiswa berjenis kelamin perempuan Angkatan 2017 dan 2018

yang sedang menempuh tingkat akhir di Universitas Negeri Semarang dengan jumlah mahasiswa masing-masing angkatan sebesar 4098 dan 4585 mahasiswa sehingga jumlah total mahasiswa angkatan 2017 dan 2018 sebesar 8683 mahasiswa berjenis kelamin perempuan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah teknik *accidental sampling*. Penetapan besarnya sampel dari populasi penelitian ini, digunakan rumus Slovin menurut Masturoh & Anggita (2018). Berdasarkan hasil perhitungan, jumlah sampel minimal yang dibutuhkan pada penelitian ini adalah sebanyak 100 mahasiswi tingkat akhir. Kriteria inklusi sampel kasus dari penelitian ini, yaitu mahasiswi berjenis kelamin perempuan, mahasiswi yang sedang dalam tahap penyusunan skripsi angkatan 2017 dan 2018, mahasiswi yang bersedia mengisi kuesioner secara *online*. Sedangkan kriteria eksklusi dari penelitian ini, yaitu mahasiswi tidak bersedia menjadi subjek penelitian, mahasiswi yang tidak dapat berkomunikasi dengan baik.

### Prosedur Penelitian

#### *Cara pengumpulan Data*

Cara pengumpulan data dilakukan dengan dengan cara penyebaran kuesioner secara *online* menggunakan *google form* Kemudian kuesioner tersebut diisi dalam satu waktu. Pengukuran tingkat stres digunakan alat bantu kuesioner *Depression Anxiety Stres Scale 42* (DASS 42) (Damanik, 2006) dan Pengukuran perilaku *Emotional Eating* menggunakan *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ) (Strien et al., 1986).

### Langkah Penelitian

Langkah penelitian yang dilakukan adalah pertama tahap pra-penelitian yaitu identifikasi masalah melalui kajian berbagai sumber dan referensi yang ada, mengajukan surat perizinan untuk penelitian, menentukan subjek penelitian, yaitu populasi mahasiswa angkatan 2017 dan 2018 yang sedang menempuh tingkat akhir di Universitas Negeri Semarang, dan menyusun kuesioner penelitian. Kedua tahap pelaksanaan penelitian yaitu mengumpulkan data melalui penyebaran kuesioner secara *online*. Ketiga tahap pasca penelitian yaitu melakukan pencatatan dan pengumpulan hasil penelitian, yang selanjutnya dilakukan analisis data. Data yang sudah dianalisis ditampilkan dalam bentuk narasi, tabel dan perhitungan persentase.

### Analisis Data

Analisis univariat ini dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik tiap variabel. Variabel yang akan dilakukan analisis univariat adalah variabel bebas yaitu stres dan variabel terikat yaitu perilaku *emotional eating*. Data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan presentase tiap variabel.

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel-variabel independen dengan variabel dependen. Dalam penelitian ini, analisis bivariat digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara tingkat stres terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri

Semarang. Uji statistik yang digunakan adalah uji chi-square karena jenis hipotesis dalam penelitian ini adalah komparatif kategorik karena mencari hubungan variabel kategorik dengan kategorik, data tidak berpasangan dan jumlah pengukuran dalam penelitian adalah satu kali pengukuran.

Uji *chi-square* dilakukan dengan derajat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ) dan memenuhi syarat uji *chi-square* yaitu tidak boleh terdapat nilai *observed* yang nol (0) dan sel yang mempunyai nilai *expected* kurang dari lima maksimal 20% dari jumlah sel (Dahlan, 2014). Jika syarat *chi-square* tidak terpenuhi maka uji yang digunakan adalah uji alternatif yaitu uji *Kolmogorov Smirnov* dikarenakan variabel tersebut lebih dari dua kategori atau tabel 2xK. Untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel dilakukan dengan melihat *p-value*, jika nilainya kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ).

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahun angkatan dalam penelitian ini terdapat dua angkatan yaitu angkatan 2017 dan 2018. Sedangkan untuk fakultas terdapat delapan fakultas yaitu Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), Fakultas Bahasa dan Seni (FBS), Fakultas Ilmu Sosial (FIS), Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA), Fakultas Teknik (FT), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Fakultas Ekonomi (FE), dan Fakultas Hukum (FH). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil distribusi dan frekuensi sampel berdasarkan tahun angkatan dan fakultas dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	Kategori	n	%
Tahun Angkatan	2017	35	31,7
	2018	79	69,3
Fakultas	FIP	18	15,8
	FBS	18	15,8
	FIS	4	3,5
	FMIPA	10	9,6
	FT	11	8,8
	FIK	45	39,5
	FE	6	5,3
	FH	2	1,8

Sumber: Data Primer, 2022

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres dan Perilaku *Emotional Eating***

Variabel	Tingkat Stres	n	%
Stres	Normal	34	29,8
	Ringan	22	19,3
	Sedang	26	22,8
	Berat	25	21,9
	Sangat Berat	7	6,1
Perilaku <i>Emotional Eating</i>	Rendah	56	49,1
	Tinggi	58	50,9

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres dan perilaku *emotional eating* dapat dilihat pada tabel 2.

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa responden mahasiswa tingkat akhir didominasi oleh mahasiswa tingkat akhir yang termasuk dalam kategori stres normal sebanyak 34 mahasiswa (29,8%). Sedangkan responden mahasiswa tingkat akhir didominasi oleh mahasiswa tingkat akhir yang memiliki perilaku *emotional eating* dalam kategori tinggi (50,9%).

### **Hubungan antara stres dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir**

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir dominan mengalami stres dalam kategori normal. Dari 34 mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres dalam kategori normal, sebanyak 24 mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki perilaku *emotional eating* yang rendah dan sebanyak 10 mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki perilaku *emotional eating* yang tinggi.

Tabel 3. Crosstab Hubungan antara Stres dengan Perilaku Emotional Eating

Stres	Perilaku <i>Emotional Eating</i>				Jumlah		<i>p Value</i>
	Rendah		Tinggi		n	%	
	n	%	n	%			
Normal	24	70,6	10	29,4	34	100,0	0,048
Ringan	10	45,5	12	54,5	22	100,0	
Sedang	11	42,3	15	57,7	26	100,0	
Berat	10	40	15	60	25	100,0	
Sangat Berat	1	14,3	6	85,7	7	100,0	

Dari 22 mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres dalam kategori ringan, sebanyak 10 mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki perilaku *emotional eating* rendah dan sebanyak 12 mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki perilaku *emotional eating* yang tinggi. Dari 26 mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres dalam kategori sedang, sebanyak 11 mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki perilaku *emotional eating* rendah dan sebanyak 15 mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki perilaku *emotional eating* yang tinggi. Dari 25 mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres dalam kategori berat, sebanyak 10 mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki perilaku *emotional eating* rendah dan sebanyak 15 mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki perilaku *emotional eating* yang tinggi. Dari 7 mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres dalam kategori ringan, sebanyak 1 mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki perilaku *emotional eating* rendah dan sebanyak 6 mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki perilaku *emotional eating* yang tinggi.

Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi-*

*Square* tidak memenuhi syarat dikarenakan tabelnya 2xK sehingga digunakan Uji *Kolmogorov Smirnov*. Diperoleh nilai *p Value* 0,048 yang mana nilai ini lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05) sehingga  $H_0$  ditolak yang artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Semarang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Abdurrahman (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara stres dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya dengan didapatkan  $p=0,018$  ( $p<0,05$ ). Ketika mahasiswa yang sedang dalam tahap penyusunan skripsi mengalami stres, tubuh mengalami proses fisiologis. Stres dapat merangsang pelepasan *Corticotropin-Releasing Factor* (CRF) dari hipotalamus kemudian akan menstimuli *pituitary* untuk mensekresikan *Adenocorticotropin Hormone* (ACTH), ACTH ini akan mengaktifkan korteks adrenal untuk mensekresi *glucocortikoid* terutama kortisol yang menyebabkan jumlah kortisol akan meningkat. Kortisol mempunyai fungsi dalam



mengatur kadar glukosa darah untuk menyimpan energi. Kortisol merangsang metabolisme gizi makro, produksi insulin, serta mengendalikan jumlah glukosa darah. Produk akhir dari proses ini dapat meningkatkan nafsu makan. Hal ini sesuai dengan penelitian Yau & Potenza (2013) respon stres yang mempertahankan allostasis, terdiri dari serangkaian respons adaptif dan dimanifestasikan melalui dua jalur stres yang berinteraksi. Pertama ialah aktivasi sistem medula adrenal simpatik, dengan pelepasan katekolamin (adrenalin dan noradrenalin) yang khas selama periode stres akut. Komponen kunci kedua adalah *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal* (HPA). HPA adalah sistem neuroendokrin dengan loop umpan balik penghambatan yang melibatkan sekresi hormon dari kelenjar target yang jauh. Stres merangsang pelepasan *Corticotropin-Releasing Factor* (CRF) dari *Paraventricular Nucleus* (PVN) hipotalamus yang selanjutnya merangsang sintesis *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH) dari hipofisis anterior. ACTH selanjutnya memicu produksi *glucocorticoid* (GCs) seperti kortisol atau kortikosteron di korteks adrenal. Selain itu, mereka yang berada di bawah stres kronis cenderung makan lebih banyak di bawah kondisi stres akut dan menunjukkan preferensi yang tinggi untuk dan konsumsi makanan padat energi yang tinggi gula dan lemak (Yau & Potenza, 2013).

Berdasarkan penelitian Al-Musharaf (2020) bahwa ketika seseorang mengalami stres akan menimbulkan adanya perubahan fisiologis dalam tubuh seseorang. Stres mengakibatkan adanya perubahan fisiologis, seperti peningkatan sekresi

kortisol, yang dapat merangsang sensasi lapar. Selain itu, juga dapat menyebabkan hipoaktivasi paradoks dari *Hypothalamic Pituitary Axis* (HPA) dan gejala neurovegetatif atipikal dari peningkatan nafsu makan.

Gadzella & Masten (2005) mengartikan stres sebagai keadaan yang memaksa seseorang untuk menyesuaikan sesuatu yang lebih dari kehidupan normal sehari-hari. Reaksi tubuh terhadap stres dipandang sebagai reaksi fisiologi, reaksi emosional, dan reaksi perilaku. Reaksi terhadap stres juga dipandang sebagai reaksi kognitif (*cognitive appraisal*), dimana seseorang akan melakukan evaluasi terhadap pengaruh apa saja yang disebabkan oleh sebuah kejadian dan apakah seseorang memiliki kemampuan untuk menggunakan strategi yang efektif dalam mengendalikan sumber stres.

*General Strain Theory* menjelaskan bahwa ketika individu berada dalam keadaan stres, akan menimbulkan adanya emosi negatif. Emosi negatif yang muncul ini, dapat menyebabkan timbulnya permasalahan perilaku karena individu berusaha untuk melepaskan diri dari emosi negatif (Agnew, 1992). Dari penjelasan tersebut, dapat diketahui bahwa ketika seseorang dalam keadaan stres, ia akan merasakan emosi negatif dalam dirinya sehingga dapat orang tersebut melakukan berbagai cara untuk melampiaskan emosi negatifnya sehingga mengalami permasalahan perilaku salah satunya ialah *emotional eating*. Menurut Bennett et al. (2013) mengatakan bahwa *emotional eating* adalah fenomena dimana emosi negatif dapat mempengaruhi perilaku makan.

Seseorang dengan perilaku *emotional eating* mungkin menganggap perasaan negatif dari stres sebagai rasa lapar, yang dimana makan merupakan solusi yang tepat.

Penelitian ini juga sejalan dengan Gryzela & Ariana (2021) yang menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara stres dan *emotional eating* ( $r=0,14$ ,  $p=0,04$ ). Korelasi bersifat positif yang berarti semakin tinggi stres maka semakin tinggi *emotional eating* pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi. Dalam penelitian Mishra & Mishra (2013) terhadap mahasiswi di Oman menyatakan bahwa makan adalah satu-satunya cara untuk menghilangkan stres meskipun efek yang ditimbulkan adalah kelebihan berat badan. Semakin stres yang dirasakan mahasiswi dalam situasi tertentu, mereka cenderung makan untuk menghilangkan stres. Kurangnya dukungan emosional pada mahasiswi menjadi salah satu faktor penyebab mereka makan berlebihan untuk menghilangkan stres.

Penelitian ini berfokus pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dengan berjenis kelamin perempuan. Pada penelitian terdahulu, menemukan bahwa perempuan lebih cenderung mengalami *emotional eating* dibandingkan laki-laki (Camilleri et al., 2014). Perempuan dikatakan lebih banyak menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi daripada pria dan strategi ini terkait dengan pengendalian rendah yang menyebabkan tekanan emosional yang telah ditemukan memiliki hubungan dengan makan emosional (Ball & Lee, 2002). Perempuan lebih memilih makanan sebagai

strategi pengaturan suasana hati, untuk meringankan keadaan internal yang negatif (Duarte et al., 2020). Mahasiswa yang memiliki tingkat stres lebih tinggi mempunyai skor yang lebih tinggi untuk mengalami *emotional eating* dan makan tidak terkontrol. Seseorang dengan perilaku *emotional eating* bisa saja menganggap perasaan negatif dari stres sebagai rasa lapar, yang menjadikan makan sebagai penyelesaian masalah yang tepat. Penekanan emosi atau strategi koping yang maladaptif, seperti ketergantungan pada koping yang berorientasi pada emosi dan menghindari stres dengan metode distraksi, juga menunjukkan hubungan positif terhadap *emotional eating*.

## PENUTUP

Berdasarkan uji statistik dan tujuan penelitian dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Semarang ( $p=0,048$ ). Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian dengan sampel yang berbeda, dan dapat memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat digunakan sebagai variabel yang mempengaruhi *emotional eating*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, M. I. (2021). *Hubungan Stres Terhadap Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya*. <https://Repository.Unsri.Ac.Id/44522/>
- Agnew, R. (1992). Foundation For A General Strain Theory Of Crime And Delinquency. *Criminology*, 30(1), 47–88. <https://doi.org/10.1111/J.1745-9125.1992.Tb01093.X>



- Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health & Medical Journal*, 1(2), 34–38. <https://doi.org/10.33854/Heme.V1i2.238>
- Al-Musharaf, S. (2020). Prevalence And Predictors Of Emotional Eating Among Healthy Young Saudi Women During The Covid-19 Pandemic. *Nutrients*, 12(10), 1–17. <https://doi.org/10.3390/Nu12102923>
- Ball, K., & Lee, C. (2002). Psychological Stress, Coping, And Symptoms Of Disordered Eating In A Community Sample Of Young Australian Women. *International Journal Of Eating Disorders*, 31(1), 71–81. <https://doi.org/10.1002/Eat.1113>
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- 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>
- Dahlan, M. S. (2014). *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan*. Epidemiologi Indonesia.
- 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>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory. *American Journal Of Psychological Research*, 3(1), 15.
- Gryzela, E., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan Antara Stres Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa Perempuan Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Universitas Airlangga*, 1(1), 18–26. <https://e-journal.unair.ac.id/Brpkm/Article/Viewfile/24328/Pdf>
- Kumar, S., & Bhukar, J. P. (2013). Stress Level And Coping Strategies Of College Students. *Journal Of Physical Education And Sport Management*, 4(1), 5–11. <https://doi.org/10.5897/Jpesm12.001>
- 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>
- Mishra, K. L., & Mishra, G. P. (2013). Establishing Relationship Between “ Stress ” And “ Eating ” Leading To Overweight Among College Students In Sultanate Of Oman. *Journal Of Business And Economics*, 4(6), 529–535.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Pt. Rineka Cipta.
- Ozier, A. D., Kendrick, O. W., Knol, L. L., Leeper, J. D., Perko, M., & Burnham, J. (2007). The Eating And Appraisal Due To Emotions And Stress (Eades) Questionnaire: Development And Validation. *Journal Of The American Dietetic Association*, 107(4), 619–628. <https://doi.org/10.1016/J.Jada.2007.01.004>
- Rachmah, F. Y., & Priyanti, D. (2019). Gambaran Emotional Eating Pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi Go-Food Di Jakarta. *Inquiry Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 104–118.
- Roelyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. (2020). Apakah Perilaku dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan Dengan Stress Pada Mahasiswa Gizi Yang Menyusun Skripsi? *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 38–44. <https://e-journal.unair.ac.id/Mgi/Article/Viewfile/10608/9063>
- Trimawati, T., & Wakhid, A. (2018). Studi Deskriptif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Smart Keperawatan*, 5(1), 52. <https://doi.org/10.34310/Jskep.V5i1.164>
- Yau, Y. H. C., & Potenza, M. N. (2013). Stress and Eating Behaviors. *Minerva Endocrinologica*, 38(3), 255–267.