

EMOTIONAL EATING SEBAGAI STRATEGI KOPING STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI JAKARTA

Ni Made Gita Anandita Dewi¹, Monty P. Satiadarma², Erik Wijaya³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: nimade.705190296@stu.untar.ac.id

² Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: montys@fpsi.untar.ac.id

³Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: erikw@fpsi.untar.ac.id

Masuk : 20-01-2023, revisi: 23-06-2023, diterima untuk diterbitkan : 18-07-2023

ABSTRACT

Final-year university students have responsibilities to study, earn credits, and complete an undergraduate thesis as part of the requirements to graduate. While carrying out those responsibilities, it is inevitable for them to face some difficulties that can cause stress. Individuals also differ in how they deal with and react to stress. One of them is by less controlled consuming meals in response to negative emotions (such as depression, anxiety, anger or frustration, stress, and boredom), known as emotional eating. Given the possible adverse effects caused by this eating behavior, this study aims to examine the relationship between these two variables. This study is a form of quantitative research using a non-probability sampling technique, convenience sampling. All participants completed an online survey using the Perceived Stress Scale (PSS) by Cohen et al. in 1983 and the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) by Van Strien et al. in 1986. The study sample was 231 undergraduate students between the ages of 20 and 24 in public and private universities in Jakarta. The finding of this study indicates a positive and significant relationship between stress and emotional eating, with $r = .409$ and $p = .000 < .01$.

Keywords: Stress, emotional eating, final year student, Jakarta

ABSTRAK

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok masyarakat yang tidak terhindar dari stres. Hal ini juga dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tanggung jawab untuk belajar, menuntaskan beban sks, dan menyelesaikan skripsi atau tugas akhir sebagai salah satu syarat kelulusan. Dalam menjalani tanggung jawab tersebut tentunya tidak terhindar dari kesulitan maupun tantangan yang dapat menimbulkan stres. Cara individu dalam menghadapi dan merespons stres pun berbeda-beda, salah satunya yaitu dengan mengonsumsi makanan secara kurang terkendali sebagai respons terhadap emosi negatif seperti depresi, cemas, marah atau frustrasi, stres, dan bosan yang disebut sebagai *emotional eating*. Perilaku ini dalam jangka panjang dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Dengan mempertimbangkan dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh *emotional eating*, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kedua hubungan tersebut. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik *nonprobability sampling*, yaitu *convenience sampling* dan pengambilan sampel dilakukan secara daring. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 231 mahasiswa dan mahasiswi di perguruan tinggi negeri dan swasta di Jakarta dengan rentang usia 20 - 24 tahun. Adapun alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Perceived Stress Scale* (PSS) yang dikembangkan Cohen et al. (1983) dan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang dikembangkan Van Strien et al. (1986). Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara stres dan *emotional eating* dengan nilai $r = .409$, $p = .000 < .01$. Hal ini berarti semakin tinggi stres, maka semakin tinggi pula *emotional eating*.

Kata Kunci: Stres, *emotional eating*, mahasiswa tingkat akhir, Jakarta

1. PENDAHULUAN

Masa kuliah merupakan periode waktu yang penting ketika mahasiswa melakukan transisi dari masa remaja akhir ke masa dewasa. Mahasiswa tentunya memiliki tanggung jawab untuk belajar, menuntaskan beban sks, dan menyelesaikan skripsi atau tugas akhir sebagai salah satu syarat kelulusan. Sebagian besar mahasiswa mungkin hanya bertanggung jawab penuh untuk belajar dan menyelesaikan studi, tetapi sebagian lainnya memiliki tanggung jawab kerja dan organisasi. Tidak

dapat dipungkiri bahwa tanggung jawab tersebut dapat menjadi sebuah tantangan tersendiri. Studi yang dilakukan pada 450 mahasiswa di Universitas Indonesia menemukan bahwa sebanyak 76.7% mahasiswa mengalami stres sedang-berat dan 23.3% mengalami stres ringan (Herawati & Gayatri, 2019). Stres tersebut tidak hanya disebabkan oleh tantangan dan tuntutan akademik tetapi juga oleh kegiatan lain di mana ditemukan bahwa 82% partisipan dalam studi tersebut memiliki kegiatan non akademik seperti organisasi, kegiatan keagamaan, dan bekerja paruh waktu. Ada sebagian dari mereka yang mengikuti aktivitas tersebut sebagai bagian dari kegiatan kampus, ada yang atas pilihan sendiri, tetapi ada pula yang dilandasi oleh tuntutan lingkungan dan kehidupan; misalnya tuntutan kerja guna menunjang kebutuhan hidup. Keadaan tersebut kemudian menimbulkan dampak pada kualitas tidur yang buruk.

Musbaiq dan Karimah (2018) menemukan dua sumber stres paling besar yang dialami mahasiswa yaitu stres intrapersonal (29.3%) dan akademik (26.9%). Stres intrapersonal sebagian besar bersumber dari masalah keuangan (seperti banyaknya pengeluaran dan tidak ada uang untuk membayar uang kuliah atau membeli buku), tanggung jawab di organisasi (seperti banyaknya program organisasi), dan kesulitan mengatur waktu. Sementara itu, stres akademik bersumber dari kesulitan untuk memahami mata kuliah, jadwal kuliah yang padat, dan nilai yang jelek. Keadaan tersebut kemudian menimbulkan dampak paling besar terhadap kondisi fisik mahasiswa seperti kelelahan dan lemas, gangguan makan, gangguan tidur, dan gangguan pencernaan. Berbagai hal yang menimbulkan stres tersebut juga dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kewajiban untuk menyelesaikan beban belajar minimal sebanyak 144 sks dengan masa studi 4 tahun (8 semester) untuk meraih gelar sarjana dan diwajibkan untuk merampungkan penulisan karya ilmiah (skripsi) di samping harus menyelesaikan beberapa mata kuliah lain yang masih berlangsung. Kewajiban dalam menulis skripsi tersebut tentunya memiliki kesulitan dan tantangan sendiri yang dapat menimbulkan stres. Stresor tersebut dapat berupa kesulitan dalam mencari materi atau bahan untuk menulis skripsi, mengerjakan revisi, melakukan pengolahan data, dan ujian atau sidang skripsi. Selain menimbulkan stres, timbul pula emosi negatif lainnya yang dirasakan seperti jenuh dan malas (Gori & Kustanti, 2019; Syarofi & Muniroh, 2020).

Stres dialami oleh semua orang dari berbagai usia dan jenis kelamin. Akan tetapi, stres tidak selamanya berdampak buruk sebab ketika stres dapat menjadi motivasi, maka dapat dikatakan bahwa stres tersebut justru berdampak baik (Seaward, 2018; Baghurst & Kelley, 2013). Namun, respons dan persepsi seseorang terhadap stresor dipengaruhi oleh bagaimana peristiwa tersebut diinterpretasi serta kapasitas respons individu yang berbeda dengan individu lainnya. Keadaan tersebut kemudian dapat menimbulkan dampak psikologis maupun fisiologis (Seaward, 2018; Baghurst & Kelley, 2013). Sebuah sistematik review menunjukkan bahwa individu yang mengalami stres dikaitkan dengan kualitas hidup dan kesejahteraan yang lebih buruk (Ribeiro et al., 2017). Selain itu, stres akademik juga memiliki dampak buruk seperti meningkatkan penggunaan substansi (seperti alkohol, obat-obatan, dan nikotin), kualitas dan kuantitas tidur yang buruk, peningkatan nafsu makan, berat badan yang lebih tinggi, dan obesitas sebagai akibat dari gaya hidup yang tidak sehat (Pascoe et al., 2019). Cara individu dalam menghadapi dan merespons stres pun berbeda-beda, salah satunya yaitu perubahan pola makan yang digunakan sebagai strategi koping dalam mengatasi stres yang disebut sebagai *emotional eating*. Namun, *emotional eating* yang dilakukan dalam jangka waktu panjang dapat menjadi strategi regulasi emosi yang maladaptif (Kontinen et al., 2019).

Emotional eating merupakan kecenderungan untuk makan sebagai respons terhadap emosi negatif seperti depresi, cemas, dan stres (Kontinen et al., 2019). Hal ini dapat disebabkan oleh keadaan yang membingungkan antara sinyal lapar dan kenyang dengan perubahan fisiologis yang terkait

dengan emosi (Konttinen et al., 2019). *Emotional eating* banyak dilakukan individu sebagai strategi koping yang dapat dirasakan secara langsung walaupun hanya bersifat sementara. Individu tersebut berpikir bahwa makan akan membuat mereka merasa lebih baik (Bennett et al., 2013) dan amat mungkin karena pada saat tersebut individu merasa tidak memiliki alternatif lain guna merasa lebih baik, kecuali makan. Pada mahasiswa ditemukan bahwa *emotional eating* seperti misalnya makan coklat biasanya dilakukan sebagai alasan untuk mengalihkan mereka dari tugas kuliah, belum ingin mengerjakan tugas tersebut, dan merasa bosan ketika sedang mengerjakan tugas (Bennett et al., 2013). Kebiasaan ini pun tidak muncul begitu saja tetapi sudah ada sejak SMA dan semakin meningkat intensitasnya ketika kuliah karena tingkat stres yang juga meningkat (Bennett et al., 2013). Dengan demikian, tidak dapat dipungkiri bahwa makan sebagai respons terhadap emosi negatif yang dilakukan dalam jangka waktu panjang dapat menyebabkan berbagai masalah seperti penambahan berat badan hingga masuk ke dalam kategori kelebihan berat badan (*overweight*) bahkan obesitas dan gangguan pada penurunan berat badan (Frayn et al., 2018; Pascoe, 2019).

Sebagian individu menggunakan makan sebagai respons terhadap stres dan emosi negatif tetapi sebagian lainnya justru mengonsumsi lebih sedikit makanan. Dengan adanya perbedaan konsumsi makanan sebagai respons terhadap stres, Emond et al. (2016) menguji efek stres akademik terhadap konsumsi kalori dan karbohidrat pada 116 mahasiswa. Hasilnya ditemukan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara mahasiswa dengan perilaku *emotional eating* dan mahasiswa yang melewati makan sebagai respons terhadap stres akademik. Namun, studi meta analisis yang dilakukan oleh Evers et al. (2017) menemukan bahwa individu yang sehat, kelebihan berat badan, dan bahkan obesitas yang menilai diri mereka melakukan *emotional eating* tidak berarti bahwa terdapat peningkatan konsumsi makanan ketika merasakan emosi negatif. Terdapat pula individu yang justru tidak memikirkan mengenai makanan atau bahkan melewati makan dan justru mengalihkan pikiran ke hal lain seperti merajut ketika stres (Kemp et al., 2013).

Kebiasaan *emotional eating* sebagai respons terhadap stres tentunya dapat berdampak buruk seperti kenaikan berat badan, obesitas, penyakit jantung, dan diabetes (Maniam & Morris, 2012). Tidak hanya itu, nyatanya kebiasaan ini tidak membantu mengurangi stres tetapi justru menimbulkan perasaan bersalah dan malu karena menyadari bahwa kebiasaan tersebut tidak sehat dan ketika mereka membandingkan dengan kebiasaan makan orang lain yang lebih sehat. Kenaikan berat badan juga kerap kali menjadi ketakutan bagi individu setiap kali *emotional eating* dilakukan yang kemudian menyebabkan stres. Lebih lanjut lagi, adanya kenaikan berat badan tersebut membuat individu merasa tidak nyaman dan bahkan hingga membenci kondisi tubuhnya sehingga menimbulkan citra tubuh (*body image*) yang negatif (Bennett et al., 2013; Frayn et al., 2018). Dapat pula menimbulkan kekhawatiran terhadap kesehatan seperti diabetes dan meningkatnya kolesterol di kemudian hari (Frayn et al., 2018). Hal ini menunjukkan bahwa *emotional eating* justru lebih banyak menimbulkan dampak negatif daripada dampak positif yang hanya dapat dirasakan untuk sementara.

Dengan mempertimbangkan dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh perilaku makan ini serta kesenjangan yang ditemukan dari berbagai penelitian mengenai *emotional eating* yang digunakan sebagai strategi koping stres, maka penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui kedua hubungan tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi masyarakat, khususnya mahasiswa tingkat akhir untuk dapat mengetahui apakah terdapat hubungan antara stres dan *emotional eating*. Jika hubungan antara kedua variabel tersebut ditemukan, diharapkan hasilnya dapat memberikan kontribusi pengetahuan kepada masyarakat dan meningkatkan kesadaran mengenai dampak negatif dari kebiasaan tersebut jika terus dilakukan.

2. METODE PENELITIAN

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 231 mahasiswa dan mahasiswi tingkat akhir di Jakarta (minimal semester 7) dengan rentang usia 20 - 24 tahun dan sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini tidak membatasi Perguruan Tinggi Negeri (PTN) maupun Perguruan Tinggi Swasta (PTS) serta tidak dibatasi oleh suku, ras, agama, atau golongan tertentu. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan bentuk *non experimental correlational research*. Teknik *sampling* yang digunakan merupakan salah satu teknik *nonprobability sampling* yaitu *convenience sampling*. Proses pengambilan data dengan *convenience sampling* dilakukan dengan cara menyebarkan tautan *Google Form* secara daring menggunakan berbagai media komunikasi dan media sosial seperti *Line*, *Twitter*, *Instagram*, dan *Whatsapp* untuk menjangkau partisipan yang sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian. Pengambilan sampel mengandalkan pengumpulan data dari populasi berdasarkan kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian. Kemudian data yang diperoleh dianalisis menggunakan SPSS versi 23.

Variabel stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS) yang dikembangkan oleh Cohen et al. (1983). PSS terdiri dari 10 pertanyaan yang digunakan untuk mengukur bagaimana tingkat stres kehidupan seseorang dievaluasi selama sebulan terakhir. Setiap butir pertanyaan dijawab menggunakan 5 poin skala Likert 1 - 5 (1 = tidak pernah dan 5 = sangat sering). Reliabilitas Cronbach's alpha PSS pada penelitian ini sebesar .824. Variabel *emotional eating* diukur menggunakan alat ukur *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang dikembangkan oleh Van Strien et al. (1986). Dimensi *emotional eating* terdiri dari 13 butir pertanyaan dengan 5 point skala Likert 1 - 5 (1 = tidak pernah dan 5 = sangat sering). Reliabilitas Cronbach alpha pada dimensi *emotional eating* sebesar .935.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan penelitian ini berjumlah 231 orang yang terdiri dari partisipan *berjenis* kelamin perempuan sebanyak 171 orang (74.0%) dan laki-laki sebanyak 60 orang (26.0%).

Tabel 1

Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	171	74.0
Laki-laki	60	26.0
Total	231	100.0

Berdasarkan data yang diperoleh, didapatkan bahwa variabel stres memiliki *mean* sebesar 3.2015 (SD = .63967). Sementara itu, variabel *emotional eating* memiliki *mean* empirik sebesar 3.2474 (SD = .76063). Kedua variabel memiliki *mean* empirik yang lebih besar daripada *mean* hipotesis (M = 3.00) sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat stres dan *emotional eating* partisipan tergolong tinggi.

Tabel 2

Gambaran Variabel Stres dan Emotional Eating

	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean Empirik</i>	<i>Standard Deviasi</i>	<i>Keterangan</i>
Stres	1.33	5.00	3.2015	.63967	Tinggi
<i>Emotional eating</i>	2.08	5.00	3.2474	.76063	Tinggi

Hasil pengolahan data menggunakan Kolmogorov Smirnov menunjukkan bahwa variabel stres memiliki nilai $p = .200 > .05$ yang artinya penyebaran data terdistribusi normal. Sementara itu, variabel *emotional eating* memiliki nilai $p = .075 > .05$ yang artinya data juga terdistribusi normal.

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas

Variabel	p	Keterangan
Stres	.200	Data terdistribusi normal
<i>Emotional Eating</i>	.075	Data terdistribusi normal

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah *emotional eating* digunakan sebagai strategi koping pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta. Hasil uji korelasi menggunakan *Pearson Correlation* pada penelitian ini menunjukkan nilai $r = .409$, $p = .000 < .01$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara variabel stress dan *emotional eating* yang berarti membuktikan bahwa mahasiswa menggunakan *emotional eating* sebagai strategi koping untuk mengatasi stres. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Ling dan Zahry (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara stres dan *emotional eating*. Perilaku *emotional eating* dilakukan sebagai strategi koping untuk mengurangi atau menghadapi stres (Debeuf et al., 2018; Kemp et al., 2013; Kontinen, 2020) dan dilakukan dengan anggapan bahwa makan dapat membuat mereka merasa lebih baik dan kembali termotivasi (Bennett et al., 2013). Lebih lanjut lagi, selama proses mengerjakan skripsi, mahasiswa seringkali menghadapi kesulitan-kesulitan yang membuat motivasi menurun sehingga makan seringkali digunakan untuk mengembalikan motivasi dalam mengerjakan skripsi atau untuk mengurangi stres (Gori & Kustanti, 2019; Syarofi & Muniroh, 2020). Adapun gejala *emotional eating* yang dirasakan seperti tidak munculnya rasa lapar secara fisik tetapi hanya muncul keinginan untuk makan makanan tertentu, dilanjutkan dengan keinginan untuk makan bahkan ketika sudah kenyang, dan menimbulkan perasaan negatif seperti malu dan rasa bersalah (Galan, 2018; WebMD, n.d.). Studi kualitatif yang dilakukan oleh Gori dan Kustanti (2018) juga menyatakan hal serupa bahwa ketika sedang mengerjakan skripsi, muncul keinginan untuk makan makanan tertentu seperti makanan ringan dan gorengan walaupun sebenarnya tidak sedang merasa lapar. Bahkan terdapat pula mahasiswa yang merasa bersalah dan justru menjadi lebih stres setelahnya tetapi justru tetap memiliki keinginan untuk makan makanan tersebut (Bennet et al., 2013).

Tabel 4
Hasil Uji Korelasi Stres dan Emotional Eating

Stres dan <i>Emotional Eating</i>	r	p
	.409	.000

Penelitian ini tentunya memiliki beberapa keterbatasan seperti proses penyebaran dan pengisian kuesioner yang dilakukan secara daring sehingga tidak terdapat pengawasan dan kontrol dari

peneliti secara langsung saat partisipan sedang mengisi kuesioner. Peneliti juga tidak dapat mengetahui apakah respon yang diberikan oleh partisipan benar sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat hubungan antara stres dan *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta. Kedua variabel berhubungan positif secara signifikan yang berarti semakin tinggi stres, maka semakin tinggi pula *emotional eating*. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah stres, maka semakin rendah pula *emotional eating*. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima.

Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat memerhatikan penyebaran kuesioner penelitian terutama yang dilakukan secara daring agar jumlah partisipan dapat lebih merata serta memperbanyak sampel penelitian sehingga hasil data dapat lebih spesifik. Selain itu, penggunaan kuesioner yang bersifat *self report* juga dapat menjadi keterbatasan karena berpeluang untuk tidak menggambarkan perilaku yang sesungguhnya dan relatif sulit dikontrol. Oleh karena itu, dapat dipertimbangkan untuk penelitian selanjutnya agar menggunakan metode lain seperti observasi untuk mengukur perilaku *emotional eating* yang sesungguhnya dalam rentang waktu tertentu. Dapat pula menggunakan *mix method* agar dapat memperkuat dan mengungkap hasil penelitian lebih dalam sehingga dapat menemukan variabel lain yang mungkin memengaruhi *emotional eating*.

Saran praktis yang mungkin dapat diterapkan oleh para tenaga pendidik, tenaga kesehatan, orang tua, dan mahasiswa yaitu untuk dapat memperluas pengetahuan terkait regulasi serta manajemen stres dan *emotional eating* kepada mahasiswa seperti misalnya melalui buku, penelitian, dan seminar. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara mengajarkan mengenai strategi mengelola stres dan cara untuk mengenali rasa lapar secara fisik atau hanya keinginan untuk mengatasi emosi melalui makanan. Selain itu, bagi para mahasiswa terutama dengan tingkat *emotional eating* yang tinggi diharapkan dapat mencari aktivitas lain seperti hobi yang lebih produktif sebagai sarana untuk mengatasi stres. Kemudian, jika stres maupun *emotional eating* yang dirasakan sudah tidak dapat diatasi sendiri, maka disarankan untuk mencari pertolongan tenaga profesional.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Ucapan terima kasih penulis berikan kepada Dosen Pembimbing utama dan Pembimbing kedua yang telah bersedia meluangkan banyak waktu untuk memberikan saran, arahan, bimbingan, dan masukan kepada penulis sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Tidak lupa juga kepada seluruh partisipan atas kesediaannya menjadi bagian dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Baghurst, T., & Kelley, B. C. (2013). An examination of stress in college students over the course of a semester. *Health Promotion Practice*, 15(3), 438-447. <https://doi.org/10.1177/1524839913510316>.
- Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 60, 187-192. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.023>.
- Cohen, S., Kamarck, T., and Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 386-396. <https://www.das.nh.gov/wellness/docs/percieved%20stress%20scale.pdf>.

- Debeuf, T., Verbeken, S., Van Beveren, M-L., Michels, N., & Braet, C. (2018). Stress and eating behavior: A daily diary study in youngsters. *Frontier Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02657>.
- Emond, M., Ten, E. K., Kosmerly, S., Robinson, A. L., Stillar, A., & Van Blyderveen, S. (2016). The effect of academic stress and attachment stress on stress-eaters and stress-undereaters. *Appetite*, 100, 210–215. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.01.035>.
- Evers, C., Dingemans, A., Junghans, A. F., & Boeve, A. (2018). Feeling bad or feeling good, does emotion affect your consumption of food? A meta-analysis of the experimental evidence. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 92, 195-208. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.05.028>.
- Folkman, S. (Ed.). (2011). *The oxford handbook of stress, health, and coping*. Oxford University Press.
- Frayn, M., Livshits, S., & Knäuper, B. (2018). Emotional eating and weight regulation: A qualitative study of compensatory behaviors and concerns. *Journal of Eating Disorders*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-018-0210-6>.
- Galan, N. (2018, Januari 15). How do I stop eating?. *Medical News Today*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/320935>.
- Gori, M., & Kustanti, C. Y. (2019). Studi kualitatif perilaku emotional eating mahasiswa tingkat IV program studi sarjana keperawatan di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 6(2). <https://doi.org/10.35913/jk.v6i2.120>
- Herawati, K., & Gayatri, D. (2019). The correlation between sleep quality and levels of stress among students in Universitas Indonesia. *Enfermeria Clinica*, 29(2). <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.044>.
- Kemp, E., Bui, M., & Grier, S. (2013). When food is more than nutrition: Understanding emotional eating and overconsumption. *Journal of Consumer Behaviour*, 12, 204-213. <https://doi.org/10.1002/cb.1413>.
- Klump, K. L., Keel, P. K., Racine, S. E., Burt, S. A., Neale, M., Sisk, C. L., Boker, S., & Hu, J. Y. (2013). The interactive effects of estrogen and progesterone on changes in emotional eating across the menstrual cycle. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(1), 131-137. <https://doi.org/10.1037/a0029524>.
- Kontinen H. (2020). Emotional eating and obesity in adults: The role of depression, sleep and genes. *Proceeding of the Nutrition Society*, 79(3), 283-289. <https://doi.org/10.1017/S0029665120000166>.
- Kontinen, H., Van Strien, T., Männistö, S., Jousilahti, P., & Haukkala, A. (2019). Depression, emotional eating and long-term weight changes: A population-based prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0791-8>.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105215>.
- Maniam, J., & Morris, M. J. (2012). The link between stress and feeding behaviour. *Neuropharmacology*, 63(1), 97-110. <https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2012.04.017>.
- Mantau, A., Hattula, S., & Bornemann, T. (2018). Individual determinants of emotional eating: A simultaneous investigation. *Appetite*, 130, 93-103. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.07.015>.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2019). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>.

- Reichenberger, J., Schnepper, R., Arend, A. K., & Blechert, J. (2020). Emotional eating in healthy individuals and patients with an eating disorder: Evidence from psychometric, experimental and naturalistic studies. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 290-299. <https://doi.org/10.1017/S0029665120007004>.
- Ribeiro, I. J. S., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N. (2018). Stress and quality of life among university students: A systematic literature review. *Health Professions Education*, 4(2), 70-77. <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>.
- Seaward, B. L. (2018). *Managing stress: Principle and strategies for health and well-being* (9th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Silverthorn, D. E. (2019). *Human physiology an integrated approach* (7th ed.). Pearson.
- Sundström-Poromaa, I. (2018). The menstrual cycle influences emotion but has limited effect on cognitive function. *Vitamins & Hormones*, 17, 349-376. <https://doi.org/10.1016/bs.vh.2018.01.016>.
- Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. (2019). Apakah perilaku dan asupan makan berlebih berkaitan dengan stress pada mahasiswa gizi yang menyusun skripsi?. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 38-44. <https://doi.org/10.204736/mgi.v15i1>.
- Van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The dutch eating behavior questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295-315. [https://doi.org/10.1002/1098-108x\(198602\)5:2<295::aid-eat2260050209>3.0.co;2-t](https://doi.org/10.1002/1098-108x(198602)5:2<295::aid-eat2260050209>3.0.co;2-t).
- WebMD. (n.d.). *Emotional eating: Fedding your feelings*. WebMD. <https://www.webmd.com/diet/features/emotional-eating-feeding-feelings>.