



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan antara Stres Akademik dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa

IMAM RIZQI RAMADHANI & ENDAH MASTUTI*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini berangkat dari fenomena perilaku makan beresiko yang ada di kalangan mahasiswa di Indonesia. Perilaku makan beresiko yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh salah satunya adalah *emotional eating*, yang dipicu oleh emosi negatif seperti stres. Pada mahasiswa, stress akademik sering menjadi penyebab. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara stres akademik dan *emotional eating* pada mahasiswa. Terdapat 146 mahasiswa berusia 18-22 tahun yang menjadi partisipan pada penelitian ini. Stres akademik diukur menggunakan skala *Perceived Sources of Academic Stress* sedangkan *emotional eating* diukur menggunakan sub-skala *emotional eating* dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire*. Analisis data dilakukan menggunakan metode *Spearman's rho* dengan bantuan *software* Jamovi 2.2.5. Hasil analisis menemukan korelasi yang signifikan antara stres akademik dan *emotional eating* ($r = 0,276$; $p < 0.001$). Korelasi bersifat positif yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin tinggi pula tingkat *emotional eating*.

Kata kunci: *emotional eating, dewasa awal, mahasiswa, stres akademik*

ABSTRACT

This research is based on the phenomenon of risky eating behavior among college students in Indonesia. One of the risky eating behaviors is emotional eating. Emotional eating is eating behavior triggered by negative emotions, one of which is stress. The type of stress that often occurs in college students is academic stress. This study aims to identify the relationship between academic stress and emotional eating in college students. There were 146 college students aged 18-22 years that participated in this study. Academic stress was measured using the Perceived Sources of Academic Stress scale, while emotional eating was measured using the emotional eating subscale of the Dutch Eating Behavior Questionnaire. Data analysis was carried out using the Spearman's rho method with the help of Jamovi 2.2.5 software. Analysis results found a significant correlation between academic stress and emotional eating ($r = 0,276$; $p < 0.001$). Furthermore, the correlation is positive, which indicates that the higher the level of academic stress, the higher the level of emotional eating.

Keywords: *academic stress, college student, early adulthood, emotional eating*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: endah.mastuti@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Fase dewasa awal merupakan fase transisi dari remaja menuju dewasa. Fase transisi ini berpotensi menyebabkan stres akibat adanya perubahan yang mengharuskan individu untuk beradaptasi (Santrock, 2016). Pada fase ini, umumnya individu sedang berada di bangku perkuliahan. Fase mahasiswa merupakan fase yang berpotensi menyebabkan stres akibat dari tingginya tekanan akademik maupun tekanan sosial (Sze dkk., 2021). Beban akademik yang tinggi, ujian yang lebih susah, jadwal yang lebih padat, ekspektasi yang meningkat dari orang tua, dan pola mengajar dosen yang berbeda dari SMA merupakan hal-hal yang dapat menimbulkan stres pada mahasiswa (Bedewy & Gabriel, 2015). Stres yang dialami mahasiswa dapat menimbulkan beragam dampak negatif, salah satunya adalah perubahan pada perilaku makan. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan pada mahasiswa diantaranya adalah terbatasnya waktu untuk makan siang, pertemuan atau acara khusus di kampus, jadwal kuliah yang ketat, dan jam kuliah kosong karena ketidakhadiran dosen (Surjadi, 2013). Jenis makanan yang sering dikonsumsi oleh mahasiswa umumnya makanan cepat saji karena dapat menghemat waktu dan makanan yang dijual di sekitar kampus karena dekat dan memiliki harga yang relatif lebih murah. Nyatanya, kedua jenis makanan tersebut cenderung kurang sehat karena proses pembuatan dan bahan-bahan yang terkandung di dalamnya.

Dari studi pendahuluan dengan metode wawancara yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa tujuh dari 10 orang mahasiswa yang diwawancarai mengakui bahwa mereka mengalami kenaikan berat badan selama kuliah. Penyebab kenaikan berat badan yang ditemukan pada studi pendahuluan ini adalah pola makan yang buruk. Perilaku makan yang ditemukan peneliti diantaranya adalah makan ketika merasa stres dengan banyaknya tugas kuliah, konsumsi makanan ringan ketika mengerjakan tugas, dan makan karena merasa cemas ketika akan menjalani ujian maupun ketika menunggu hasil ujian. Konsumsi makanan atau minuman yang dilakukan bukan karena kebutuhan tubuh, melainkan akibat dari suatu emosi negatif dapat disebut sebagai *emotional eating*.

Van Strien dkk. (1986) menjelaskan *emotional eating* sebagai suatu perilaku makan dimana terdapat tendensi untuk makan secara berlebihan sebagai bentuk respon terhadap emosi negatif seperti depresi, kecemasan, dan stres. Penelitian yang dilakukan oleh Rachmah & Priyanti (2019) pada mahasiswa di DKI Jakarta menemukan bahwa 85.5% atau sebanyak 313 mahasiswa yang menjadi partisipan dalam penelitian ini mengalami *emotional eating* dengan kategori tinggi, dan 14.5% atau sebanyak 53 mahasiswa dengan kategori rendah. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Gryzela & Ariana (2021) mengenai hubungan antara stres dengan *emotional eating* dengan 198 partisipan dari kelompok mahasiswi berusia 21-22 tahun yang sedang mengerjakan skripsi, ditemukan 48 (24,24%) partisipan yang mengalami *emotional eating* kategori tinggi dan 12 partisipan pada kategori sangat tinggi (6,06%). Dampak negatif *emotional eating* terhadap kesehatan diantaranya adalah: kenaikan berat badan (van Strien dkk., 2016), indeks massa tubuh yang tinggi (Péneau dkk., 2013), kualitas diet yang buruk (Bell dkk., 2021), diabetes, dan obesitas (Hsu & Forestell, 2021).

Mahasiswa merupakan kelompok yang lekat dengan stres. Pada kelompok mahasiswa, sumber stres bisa muncul baik dari aspek akademis maupun non-akademis (Bedewy & Gabriel, 2015). Stres yang terjadi pada mahasiswa disebabkan oleh faktor akademik seperti: tuntutan untuk lulus pada mata kuliah yang diambil, kewajiban untuk menyelesaikan banyak tugas, kecemasan menghadapi ujian, tuntutan untuk mendapatkan nilai ujian yang tinggi, dan tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar (Rahmawati, 2016) serta non-akademik yang meliputi: faktor sosiokultural, lingkungan, dan atribut psikologis individu itu sendiri (Brand & Schoonheim-Klein, 2009). Jenis stres yang disebabkan oleh stresor akademik disebut dengan stres akademik (Kariv & Heiman, 2005). Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani & Mahmudiono (2021) pada siswa SMA di Surabaya menemukan 47,4% dari 133

partisipan mengalami stres akademik di level sedang dan 51,1% mengalami *emotional eating*. Terdapat korelasi yang signifikan antara stres akademik dengan *emotional eating* dan korelasi positif antara *emotional eating* dengan konsumsi makanan kalengan, makanan cepat saji, makanan dan minuman manis, dan olahan berbahan susu.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa. Pertanyaan yang akan dijawab dalam penelitian ini berfokus pada bagaimana dan seberapa besar hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa.

METODE

Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif dilakukan dengan tujuan untuk berfokus pada pengukuran variabel dan pengujian hipotesis yang menghasilkan data berbentuk angka. Pengambilan data penelitian dilakukan dengan metode survei yang dibagikan secara online menggunakan *google form*. Kuesioner terdiri dari pertanyaan demografis, skala *Perceived Sources of Academic Stress* (Bedewy & Gabriel, 2015) untuk mengukur tingkat stres akademik, dan sub-skala *emotional eating* dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) (van Strien dkk., 1986) untuk mengukur tingkat *emotional eating* yang telah diadaptasi oleh peneliti ke Bahasa Indonesia. Uji validitas yang digunakan adalah validitas isi dengan bantuan dari *expert judgement*. Uji reliabilitas menggunakan koefisien *Alpha Cronbach*. Uji korelasi dilakukan dengan menggunakan metode *Spearman's rho*. Seluruh pengujian dilakukan dengan bantuan program Jamovi 2.2.5.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berasal dari kelompok mahasiswa yang berusia 18-22 tahun. Seluruh partisipan yang bersedia untuk mengikuti penelitian ini telah mengisi *informed consent* yang diberikan oleh peneliti. Sampling dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Untuk menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan program *G*Power* dengan pengaturan *effect size* sebesar 0,4 dan mendapatkan hasil sampel minimal 50 partisipan. Terdapat 146 partisipan ($M_{usia} = 20,8$; $SD_{usia} = 0,78$; 69,9% perempuan) pada penelitian ini. Sebanyak 100 orang (68,5%) sedang menjalani perkuliahan di semester tujuh. Hanya ada satu orang (0,7%) yang berkuliah di semester satu dan dua orang (1,4%) semester sembilan. Terdapat 12 orang (8,2%) sedang berkuliah di semester tiga dan 31 orang (21,2%) di semester 5.

Pengukuran

Stres akademik diukur dengan menggunakan skala *Perceived Sources of Academic Stress* yang dikembangkan oleh Bedewy & Gabriel (2015). *item* berjumlah 18 butir dengan model *likert* yang memiliki lima opsi jawaban (1 = "sangat tidak setuju", 5 = "sangat setuju"). Sedangkan *emotional eating* diukur menggunakan sub-skala *emotional eating* dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang dikembangkan oleh van Strien dkk. (1986). *item* berjumlah 13 butir dengan model *likert* yang memiliki lima opsi jawaban (1 = "tidak pernah", 5 = "sangat sering"). Skor dari kedua skala diperoleh dengan cara dijumlahkan.

Validitas skala diuji menggunakan metode validitas isi (*content validity*) dengan bantuan *expert judgement* yang memiliki keahlian pada bidang penelitian ini. Penilaian dilakukan oleh ahli di bidangnya

dengan memberikan nilai satu hingga empat pada tiga dimensi *content validity index* (CVI) serta memberikan catatan tambahan terkait penulisan aitem dan keseluruhan dari skala. Adapun dimensi dari CVI terdiri dari relevansi terhadap indikator atau kontrak yang diwakili, kejelasan dalam penulisan sehingga mudah ditangkap maknanya serta representasi aitem terhadap indikator atau kontrak yang dimiliki (Rubio dkk., 2003). Analisa hasil CVI menunjukkan jika skor dari skala *Perceived Sources of Academic Stress* adalah satu, sedangkan sub-skala *emotional eating* dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* mendapatkan skor 0,9. Peneliti juga menguji reliabilitas kedua skala yang didapatkan dari koefisien *Cronbach's alpha*. Skala *Perceived Sources of Academic Stress* memiliki nilai koefisien *Cronbach's alpha* sebesar $\alpha = 0,805$ dan sub-skala *emotional eating* dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* memiliki nilai koefisien *Cronbach's alpha* sebesar $\alpha = 0,911$.

Uji normalitas juga dilakukan menggunakan metode *Shapiro-Wilk* untuk mengetahui apakah data yang diperoleh terdistribusi secara normal. Data dikatakan berdistribusi secara normal jika memiliki nilai koefisien *Shapiro-Wilk* $p > 0,05$. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa koefisien *Shapiro-Wilk* pada variabel stres akademik sebesar 0,452 dan variabel *emotional eating* sebesar 0,002. Hal tersebut mengindikasikan data yang diperoleh tidak berdistribusi secara normal.

Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode *Spearman's rho* untuk mengidentifikasi hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating*. Metode *Spearman's rho* digunakan karena data variabel *emotional eating* tidak berdistribusi secara normal. Analisis dilakukan menggunakan program Jamovi 2.2.5.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan analisis deskriptif, stres terdapat sembilan orang (6%) mengalami stres akademik pada kategori sangat tinggi, 43 orang (29%) pada kategori tinggi, dan 49 orang (34%) pada kategori sedang. Sedangkan pada skor *emotional eating*, 10 orang (7%) termasuk dalam kategori sangat tinggi, 31 orang (21%) pada kategori tinggi, dan 58 orang (40%) pada kategori sedang. Untuk mengidentifikasi jumlah responden berdasarkan data demografis pada kategorisasi skor variabel, dilakukan analisis *cross tabs*. Berdasarkan analisis *cross tabs*, ditemukan bahwa terdapat lebih banyak partisipan perempuan (8) yang mengalami *emotional eating* pada tingkat sangat tinggi dibandingkan dengan partisipan laki-laki (2). Kelompok partisipan yang menjalani perkuliahan di semester tujuh merupakan kelompok dengan jumlah partisipan yang paling banyak (6) mengalami *emotional eating* pada tingkat sangat tinggi. Berdasarkan hasil uji korelasi, ditemukan bahwa kedua variabel memiliki arah hubungan yang positif dan cenderung lemah ($r(146) = 0,276; p < 0.001$).

DISKUSI

Berdasarkan uji korelasi menggunakan metode *Spearman's rho*, stres akademik dan *emotional eating* memiliki arah hubungan yang positif dengan kekuatan yang cenderung lemah sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak. Nilai koefisien yang positif pada penelitian ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, maka semakin tinggi pula tingkat *emotional eating*.

Emotional eating sendiri merupakan perilaku makan dimana individu mengkonsumsi makanan secara berlebihan sebagai respon terhadap emosi negatif seperti stres, depresi, dan cemas (van Strien dkk., 1986). Jika ditinjau dari teori stres transaksional yang dikembangkan oleh Lazarus & Folkman (1984),

emotional eating dapat dikategorikan sebagai metode *Emotion Focus Coping* (EFC) karena perilaku makan merupakan suatu metode untuk memperbaiki kondisi emosi negatif. Pada penelitian ini, partisipan dibagi menjadi lima kategori mulai dari sangat rendah hingga sangat tinggi. Sebanyak 40% partisipan mengalami *emotional eating* tingkat sedang, 21% di tingkat tinggi, dan 7% di tingkat sangat tinggi. Tingginya tingkat *emotional eating* berpotensi menyebabkan masalah kesehatan. Penelitian terdahulu menemukan adanya korelasi antara *emotional eating* dengan masalah kesehatan seperti tingkat indeks massa tubuh yang tinggi (Péneau dkk., 2013), kenaikan berat badan jangka panjang (Sung dkk., 2009), pre-diabetes dan diabetes (Tsenkova dkk., 2013), dan obesitas (Kontinen dkk., 2009).

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani & Mahmudiono (2021) mengenai hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* dimana 47,4% siswa mengalami stres akademik dan 51,1% mengalami *emotional eating*. Penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti dkk. (2019) juga menemukan adanya korelasi antara stres dengan perilaku makan *emotional overeating*.

Dari hasil analisis *cross tabs*, ditemukan bahwa lebih banyak responden perempuan yang mengalami *emotional eating* pada tingkat sangat tinggi dan tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yilmazturk dkk. (2022) yang menemukan bahwa perempuan memiliki kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan akibat emosi negatif dibandingkan dengan laki-laki.

Mayoritas partisipan pada penelitian ini (68,5%) merupakan mahasiswa semester tujuh. Selain tugas-tugas perkuliahan, mahasiswa di semester ini juga sudah mulai menyusun skripsi. Proses menyusun skripsi merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres akademik. Selama proses pengerjaan skripsi, kendala yang dihadapi diantaranya adalah kesulitan menemukan tema, menentukan sampel dan alat ukur yang digunakan, kendala dalam mengumpulkan data, mencari studi kepustakaan yang relevan, kesulitan menyusun kalimat sehingga menjadi paragraf yang ada keterkaitan dengan paragraf lain, serta kondisi yang mengharuskan proses revisi secara berulang, tenggat waktu pengumpulan, dan kesulitan menghubungi dosen pembimbing (Trimawati & Wakhid, 2018). Dari hasil analisis *cross tabs*, ditemukan bahwa mahasiswa semester tujuh merupakan kelompok yang paling banyak mengalami *emotional eating* di kategori tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Trimawati & Wakhid (2018) yang menemukan adanya korelasi antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa di Indonesia. Setelah melakukan serangkaian proses analisis pada data yang diperoleh dari partisipan yang sesuai kriteria, ditemukan bahwa terdapat korelasi positif dengan kekuatan korelasi yang lemah antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat stres akademik seseorang, terdapat kecenderungan tingkat *emotional eating* yang tinggi pula.

Saran bagi mahasiswa agar terhindar dari dampak negatif yang dapat terjadi akibat *emotional eating* adalah dengan mencari metode *coping* alternatif yang lebih adaptif. Selain itu, disarankan pula untuk mengkonsumsi makanan dan minuman sesuai kebutuhan tubuh dan tidak berlebihan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan sampel yang lebih variatif sehingga data yang diperoleh lebih spesifik. Penelitian menggunakan metode analisis regresi juga disarankan untuk mengidentifikasi hubungan kausalitas antara kedua variabel

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih peneliti ucapkan kepada Allah SWT, kedua orang tua, teman-teman, dan berbagai pihak yang telah mendukung dan membantu selama proses penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Imam Rizqi Ramadhani dan Endah Mastuti tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- 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>
- Bell, B. M., Spruijt-Metz, D., Naya, C. H., Lane, C. J., Wen, C. K. F., Davis, J. N., & Weigensberg, M. J. (2021). The mediating role of emotional eating in the relationship between perceived stress and dietary intake quality in Hispanic/Latino adolescents. *Eating Behaviors*, 42(September 2020), 101537. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2021.101537>
- Brand, H. S., & Schoonheim-Klein, M. (2009). Is the OSCE more stressful? Examination anxiety and its consequences in different assessment methods in dental education. *European Journal of Dental Education*, 13(3). <https://doi.org/10.1111/j.1600-0579.2008.00554.x>
- 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>
- Hsu, T., & Forestell, C. A. (2021). Mindfulness, depression, and emotional eating: The moderating role of nonjudging of inner experience. *Appetite*, 160(December 2020), 105089. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105089>
- Kariv, D., & Heiman, T. . (2005). Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students. *College Student Journal*, 39(1), 72–85.
- Konttinen, H., Haukkala, A., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., & Jousilahti, P. (2009). Eating styles, self-control and obesity indicators. The moderating role of obesity status and dieting history on restrained eating. *Appetite*, 53(1). <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.05.001>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer
- Péneau, S., Ménard, E., Méjean, C., Bellisle, F., & Hercberg, S. (2013). Sex and dieting modify the association between emotional eating and weight status. *American Journal of Clinical Nutrition*, 97(6). <https://doi.org/10.3945/ajcn.112.054916>
- Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2(1), 15–21.
- Ramadhani, N., & Mahmudiono, T. (2021). Academic stress is associated with emotional eating. *Media*

- Gizi Indonesia*, 16(1), 38–47. <https://doi.org/10.20473/mgi.v16i1.38-47>
- Rubio, D. M., Berg-weger, M., Tebb, S. S., Lee, E. S., & Rauch, S. (2003). Objectifying Content Validity: In Social Work Research. *Social Work Research*, 27(2), 94–104. <https://doi.org/10.1093/swr/27.2.94>
- Santrock, J. W. (2016). *Life-span development*. McGraw-Hill Education.
- Sung, J., Lee, K., & Song, Y. M. (2009). Relationship of eating behavior to long-term weight change and body mass index: The healthy twin study. *Eating and Weight Disorders*, 14(2–3), e98–e105. <https://doi.org/10.1007/BF03327806>
- Surjadi, C. (2013). Globalisasi dan Pola Makan Mahasiswa: Studi Kasus di Jakarta. *Jurnal Kesehatan*, 40(6), 416–421.
- Sze, K. Y. P., Lee, E. K. P., Chan, R. H. W., & Kim, J. H. (2021). Prevalence of negative emotional eating and its associated psychosocial factors among urban Chinese undergraduates in Hong Kong: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10531-3>
- 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/jskp.v5i1.164>
- Tsenkova, V., Boylan, J. M., & Ryff, C. (2013). Stress eating and health. Findings from MIDUS, a national study of US adults. *Appetite*, 69. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.05.020>
- 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)
- van Strien, T., Konttinen, H., Homberg, J. R., Engels, R. C. M. E., & Winkens, L. H. H. (2016). Emotional eating as a mediator between depression and weight gain. *Appetite*, 100, 216–224. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.02.034>
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. 8, (1), 1–8. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>
- Yilmazturk, N. H., Demir, A., & Celik-Orucu, M. (2022). The Mediator Role of Emotion-Focused Coping on the Relationship Between Perceived Stress and Emotional Eating. *Trends in Psychology*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s43076-022-00142-1>