

Hubungan Antara Stres dan *Emotional Eating* pada Dewasa Awal serta Peran Kemampuan Regulasi Emosi Sebagai Variabel Moderator

Daffa Rayhan Nursyahdi & Endang Retno Surjaningrum*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Masa dewasa awal merupakan periode transisi yang rentan terhadap stres akibat tuntutan akademik, pekerjaan, dan relasi interpersonal, yang berisiko memicu koping maladaptif seperti *emotional eating*. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan stres dan *emotional eating* serta peran regulasi emosi sebagai moderator pada 216 individu (20–39 tahun) di Indonesia. Pengumpulan data menggunakan metode survei dengan instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS-10), subskala *emotional eating* dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ), dan *Emotion Regulation Skills Questionnaire* (ERSQ). Hasil analisis menunjukkan stres tidak berhubungan signifikan dengan *emotional eating* pada sampel total ($p=0,397$) sehingga uji moderasi tidak dilakukan. Namun, analisis pada 101 responden dengan kecenderungan *emotional eating* sedang-tinggi menemukan hubungan positif yang signifikan ($r=0,315$, $p<0,001$). Meskipun demikian, regulasi emosi terbukti tidak mampu memoderasi hubungan tersebut ($p=0,546$). Dengan begitu, stres memicu perilaku makan hanya pada individu dengan kecenderungan *emotional eating* tinggi, tanpa adanya pengaruh protektif dari kemampuan regulasi emosi.

Kata kunci: *emotional eating, stress, regulasi emosi, dewasa awal*

ABSTRACT

Early adulthood is a transitional period vulnerable to stress from academic, work, and interpersonal demands, potentially triggering maladaptive coping like emotional eating. This study investigated the relationship between stress and emotional eating, and the moderating role of emotion regulation, among 216 Indonesians aged 20–39. Data collection was conducted using the *Perceived Stress Scale* (PSS-10), the emotional eating subscale of the *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ), and the *Emotion Regulation Skills Questionnaire* (ERSQ). Analysis showed no significant relationship in the total sample ($p = 0.397$), so moderation analysis was not conducted. However, a sub-analysis of 101 respondents with moderate-to-high emotional eating tendencies revealed a significant positive correlation ($r = 0.315$, $p < 0.001$). Despite this, emotion regulation did not moderate the relationship ($p = 0.546$). Ultimately, stress triggers eating behavior only in individuals with high emotional eating tendencies, while emotion regulation skills offer no protective effect.

Keywords : *emotional eating, stress, emotion regulation, early adulthood*

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan periode perkembangan yang dimulai pada usia 20 tahun hingga 39 tahun (Santrock, 2020). Periode ini ditandai dengan berbagai tuntutan transisi kehidupan yang signifikan, seperti tuntutan akademik, membangun kemandirian ekonomi, pemilihan karier, serta pembentukan identitas dewasa melalui tanggung jawab peran sosial yang kompleks (Santrock, 2019). Masa ini juga mencakup dinamika instabilitas yang tinggi dan adanya perasaan *feeling in-between*, yaitu ambiguitas antara remaja dan dewasa, yang dapat menimbulkan kebingungan identitas serta tekanan dalam menghadapi berbagai tuntutan tugas perkembangan (Santrock, 2020).

Stres merupakan salah satu konsekuensi psikologis yang rentan dialami oleh individu dewasa awal akibat tingginya tuntutan transisi perkembangan yang harus dihadapi (Santrock, 2019). Survei Gallup tahun 2021 yang melibatkan orang dewasa dari 122 negara menunjukkan bahwa 41% orang dewasa di seluruh dunia melaporkan tingkat stres yang tinggi (Gallup, 2022). Di Indonesia, Abdul Aziz dkk. (2024) menemukan bahwa sekitar 39,09% individu dewasa melaporkan prevalensi gejala stres berat atau di atas batas moderat. Stres akademik pada mahasiswa Indonesia juga menunjukkan prevalensi yang tinggi, dengan mayoritas berada pada kategori sedang (34%) dan tinggi (29%) (Ramadhani, 2022).

Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat mendorong individu menggunakan strategi koping yang maladaptif (Santrock, 2020). Berdasarkan transactional stress model Lazarus dan Folkman (1984), stres muncul ketika individu menilai tuntutan yang dihadapi melebihi kapasitas dirinya sehingga mendorong pemilihan strategi koping, baik yang bersifat *problem-focused* maupun *emotion-focused*. Salah satu bentuk *emotion-focused coping* yang maladaptif pada dewasa awal adalah *emotional eating*, yaitu kecenderungan makan sebagai respons terhadap emosi negatif dengan tujuan meredakan ketidaknyamanan, bukan karena rasa lapar fisiologis (Van Strien, 2018).

Prevalensi *emotional eating* pada dewasa awal di Indonesia cukup tinggi. Studi Gusni dkk. (2022) menemukan bahwa 48,8% mahasiswa S1 mengalami *emotional eating*, sementara Wijaya (2019) menemukan bahwa 46,3% dari 108 emerging adult berusia 18–25 tahun menunjukkan tingkat *emotional eating* yang tinggi. Perilaku ini dapat berdampak serius pada kesehatan, di antaranya peningkatan indeks massa tubuh (Kontinen dkk., 2019), obesitas dan risiko diabetes (Van Strien, 2018; Dakanalis dkk., 2023), serta munculnya perasaan bersalah dan citra tubuh yang negatif (Dakanalis dkk., 2023).

Di antara berbagai determinan *emotional eating*, stres diidentifikasi sebagai salah satu determinan situasional terkuat (Mantau dkk., 2018). Dalam kondisi stres, kemampuan individu mengenali sinyal lapar fisiologis dapat terganggu sehingga makanan digunakan sebagai cara cepat meredakan ketegangan emosional (Van Strien, 2018). Meskipun demikian, terdapat inkonsistensi dalam temuan penelitian, di mana Kamilah dan Riyadi (2024) menemukan bahwa stres tidak berkorelasi signifikan dengan *emotional eating*.

Respons negatif dari stres dapat ditekan melalui kemampuan regulasi emosi. Berdasarkan teori regulasi emosi Berking dan Whitley (2014), regulasi emosi merupakan serangkaian kompetensi adaptif untuk mengelola intensitas emosi negatif yang memungkinkan individu melakukan penilaian ulang (reappraisal) terhadap stresor sehingga situasi yang semula dipersepsikan sebagai ancaman dapat dikelola secara lebih adaptif. Extremera dan Rey (2015) menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi memoderasi hubungan antara *perceived stress* dan kesejahteraan psikologis, meskipun efek moderasi tersebut ditemukan bervariasi berdasarkan gender. Selain itu, Pramana dkk. (2025) juga menemukan bahwa regulasi emosi berfungsi sebagai faktor protektif dalam hubungan antara stress dan *cyberslacking*. Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji peran regulasi emosi sebagai moderator dalam hubungan antara stres dan *emotional eating* masih sangat terbatas, selain itu adanya inkonsistensi temuan dalam hubungan antara stres dan *emotional eating* serta peran kemampuan regulasi emosi sebagai moderator menegaskan perlu adanya studi lanjutan untuk memahami kedua kondisi tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini dirancang untuk: (1) menguji hubungan antara stres dan *emotional eating* pada dewasa awal di Indonesia; dan (2) menguji peran regulasi emosi sebagai variabel moderator dalam hubungan tersebut.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan metode survei. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner daring kepada individu dewasa awal yang memenuhi kriteria partisipan penelitian. Kuesioner disebarkan secara online sehingga partisipan dapat mengisi secara mandiri dalam bentuk self-report. Di dalam kuesioner terdapat informed consent, informasi demografis, dan instrumen penelitian.

Partisipan

Partisipan penelitian ini berjumlah 216 individu dewasa awal berusia 20–39 tahun yang berdomisili di Indonesia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling convenience sampling* dan *snowball sampling*. Kriteria partisipan dalam penelitian ini sendiri meliputi 1) Laki-laki/Perempuan yang dalam rentang usia 20-39 Tahun 2) Berdomisili di Indonesia. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan software G*Power versi 3.1.9.7 untuk memastikan kekuatan statistiknya memadai. Berdasarkan pendekatan tersebut, didapatkan sampel minimal sebanyak 89 sampel.

Pengukuran

Penelitian ini mengukur variabel stres menggunakan *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen dkk. (1983) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Hakim dkk. (2024). Instrumen ini terdiri dari 10 aitem yang mencakup 4

aitem *favorable* dan 6 aitem *unfavorable* dengan lima pilihan respons, yaitu 0 = “tidak pernah”, 1 = “hampir tidak pernah”, 2 = “kadang-kadang”, 3 = “cukup sering”, dan 4 = “sangat sering”. Validitas instrumen ini ditunjukkan oleh nilai *loading factors* yang berada pada rentang 0,500 hingga 0,815. Hasil analisis reliabilitas menunjukkan bahwa PSS-10 memiliki koefisien *Cronbach's alpha* sebesar 0,835.

Variabel *emotional eating* diukur menggunakan subskala *emotional eating* dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang dikembangkan oleh Van Strien dkk. (1986) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Ramadhani (2022). Instrumen ini menggunakan lima pilihan jawaban, yaitu 1 = “tidak pernah” hingga 5 = “sangat sering”, untuk mengukur kecenderungan makan sebagai respons terhadap emosi negatif. Validitas instrumen ini ditunjukkan oleh nilai *loading factors* yang berada pada rentang 0,671 hingga 0,864. Hasil analisis reliabilitas menunjukkan bahwa subskala *emotional eating* DEBQ memiliki koefisien *Cronbach's alpha* sebesar 0,915.

Variabel regulasi emosi diukur menggunakan *Emotion Regulation Skills Questionnaire* (ERSQ) atau *Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen* yang dikembangkan oleh Berking dan Znoj (2008) serta telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Lincoln dkk. (2017). Instrumen ini menggunakan lima pilihan respons, yaitu 0 = “tidak pernah”, 1 = “jarang”, 2 = “kadang-kadang”, 3 = “sering”, dan 4 = “hampir selalu”, untuk mengukur kemampuan regulasi emosi. Validitas instrumen ini ditunjukkan oleh nilai *loading factors* yang berada pada rentang 0,510 hingga 0,923. Hasil analisis reliabilitas menunjukkan bahwa ERSQ memiliki koefisien *Cronbach's alpha* sebesar 0,912.

Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson* dan uji regresi moderasi. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak Jamovi versi 2.7.18.0. Uji korelasi *Pearson* digunakan untuk menguji hubungan antara stres dan *emotional eating*, sedangkan uji regresi moderasi digunakan untuk menguji peran kemampuan regulasi emosi sebagai moderator dalam hubungan tersebut.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis utama pada seluruh 216 responden menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan *emotional eating*, dengan nilai koefisien korelasi *Pearson* sebesar ($r=0,058$) dan nilai signifikansi ($p=0,397$). Berdasarkan hasil tersebut, analisis regresi moderasi tidak dilanjutkan pada sampel total karena prasyarat adanya hubungan atau efek utama yang signifikan antara variabel independen dan dependen tidak terpenuhi. Namun, analisis tambahan yang dilakukan pada 101 responden dengan tingkat *emotional eating* sedang dan tinggi menunjukkan pola hasil yang berbeda. Pada kelompok ini, uji korelasi *Pearson* menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara stres dan *emotional eating*, dengan nilai ($r=0,315$) dan ($p<0,001$). Nilai koefisien tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kekuatan lemah, tetapi cukup menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami responden, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk

melakukan *emotional eating*. Berdasarkan adanya hubungan yang signifikan pada subkelompok tersebut, analisis regresi moderasi kemudian dilakukan untuk menguji apakah regulasi emosi dapat memoderasi hubungan antara stres dan *emotional eating*. Hasil uji menunjukkan bahwa interaksi antara stres dan regulasi emosi tidak signifikan, dengan nilai ($p=0,546$). Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak terbukti berperan sebagai variabel moderator yang memperlemah hubungan antara stres dan *emotional eating* pada responden dengan tingkat *emotional eating* sedang dan tinggi.

DISKUSI

Hasil penelitian pada sampel total menunjukkan bahwa stres tidak berhubungan secara signifikan dengan *emotional eating* yang mengindikasikan bahwa stres yang dialami responden kemungkinan belum sampai pada tahap yang cukup menekan untuk memunculkan kebutuhan akan strategi koping berupa perilaku makan emosional. Dalam kerangka *transactional stress model*, Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa individu baru akan mengaktifkan strategi koping ketika situasi yang dihadapi dinilai sebagai ancaman atau beban yang melampaui sumber daya yang dimiliki. *Emotional eating* dipahami bukan sebagai respons otomatis terhadap stres, melainkan sebagai bentuk *emotion-focused coping* yang muncul ketika individu menggunakan makanan untuk meredakan emosi negatif, bukan untuk memenuhi rasa lapar fisiologis (Lazarus & Folkman, 1984; Van Strien dkk., 1986; Van Strien, 2018). Oleh karena itu, ketika stres yang dialami belum dipersepsikan sebagai ancaman yang terlalu berat, individu kemungkinan belum merasa perlu menggunakan koping dalam bentuk *emotional eating*. Dengan demikian, meskipun responden dalam penelitian ini mengalami stres, tekanan tersebut tampaknya belum sepenuhnya dimaknai sebagai kondisi yang melebihi kapasitas diri sehingga belum mendorong mereka untuk meredakan emosi melalui makanan.

Selain itu, *emotional eating* juga cenderung muncul pada individu yang telah memiliki kecenderungan tertentu untuk mengaitkan tekanan emosional dengan konsumsi makanan sebagai sumber kenyamanan (Alzheimer & Urry, 2019). Hal ini sejalan dengan pendapat Walker-Chalke dkk. (2022) yang menjelaskan bahwa pengalaman makan sejak awal kehidupan merupakan faktor krusial yang membentuk kebiasaan perilaku makan individu di kemudian hari. Artinya, ketika individu tidak memiliki riwayat pengondisian masa lalu yang mengaitkan rasa tertekan dengan asupan makanan, kondisi stres tidak akan serta-merta memicu dorongan untuk makan secara berlebih. Lebih lanjut, Alzheimer dan Urry (2019) berpendapat bahwa perilaku *emotional eating* umumnya hanya dipicu oleh emosi diskrit yang sangat spesifik dan intens, seperti kesedihan yang mendalam atau kecemasan ekstrem. Pada mayoritas responden dalam penelitian ini, tingkat stres yang dialami kemungkinan belum memunculkan emosi diskrit yang cukup kuat untuk dapat mendorong munculnya respons *emotional eating*.

Hal ini berbeda dengan hasil analisis tambahan pada responden dengan tingkat *emotional eating* sedang dan tinggi yang menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara stres dan *emotional eating*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa ketika individu telah memiliki kecenderungan makan emosional, peningkatan stres lebih mudah berkembang

menjadi dorongan untuk menggunakan makanan sebagai cara meredakan ketidaknyamanan psikologis (Carpio-Arias dkk., 2022; Ramadhani, 2022; Reimyza, 2024). Dalam pandangan Lazarus dan Folkman (1984), kondisi ini dapat dipahami karena ketika suatu situasi dinilai sebagai ancaman dan individu merasa sumber daya yang dimiliki tidak cukup untuk mengatasinya, individu akan terdorong untuk melakukan koping sebagai usaha mengelola tekanan yang dirasakan. Salah satu bentuk koping yang dapat muncul adalah *emotion-focused coping*, yaitu strategi yang berfokus pada pengurangan tekanan emosional. Dalam konteks ini, makanan dapat menjadi sarana regulasi emosi yang memberikan rasa nyaman sementara, meskipun tidak menyelesaikan sumber stres yang sebenarnya (Lazarus & Folkman, 1984; Van Strien, 2018).

Tidak signifikannya hubungan antara stres dan *emotional eating* pada sampel total dapat dipahami tidak hanya karena stres yang dialami mayoritas responden belum sampai pada tahap yang menuntut koping maladaptif, tetapi juga karena distribusi tingkat *emotional eating* dalam sampel didominasi oleh kategori rendah. Mayoritas responden berada pada tingkat *emotional eating* rendah, yaitu 115 responden (53,24%), sedangkan responden dengan *emotional eating* sedang berjumlah 72 orang (33,33%) dan tinggi 29 orang (13,43%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum memiliki kecenderungan kuat untuk menggunakan makanan sebagai respons terhadap tekanan emosional sehingga hubungan antara stres dan *emotional eating* pada sampel total menjadi melemah. Sebaliknya, pada analisis tambahan yang hanya melibatkan 101 responden dengan *emotional eating* sedang dan tinggi, hubungan positif signifikan antara stres dan *emotional eating* menjadi tampak. Dengan demikian, individu yang memang telah memiliki kecenderungan *emotional eating*, peningkatan stres lebih mudah berkembang menjadi bentuk *emotion-focused coping* berupa makan emosional, sedangkan pada individu dengan *emotional eating* rendah, stres yang dialami belum tentu dimaknai dan direspons dengan cara yang sama.

Kemudian, regulasi emosi yang tidak mampu menjadi faktor protektif terhadap stress dapat dijelaskan melalui perspektif teori regulasi emosi dari Berking dan Whitley (2014). Teori ini menjelaskan bahwa kemampuan regulasi emosi hanya dapat berfungsi secara efektif dan optimal apabila seluruh kompetensi emosional adaptif berinteraksi dengan baik, yang mencakup kemampuan untuk menyadari (*awareness*), memahami (*understanding*), menerima (*acceptance*), hingga memodifikasi emosi negatif. Ketika terdapat satu atau beberapa kompetensi yang lemah atau tidak digunakan dengan baik, proses pengelolaan emosi menjadi tidak optimal.

Pada individu yang sudah memiliki kecenderungan *emotional eating* pada tingkat sedang hingga tinggi, perilaku makan telah menjadi strategi koping yang relatif menetap. Dalam kondisi stres, kebiasaan *emotional eating* ini cenderung berfungsi sebagai respons otomatis yang jauh lebih dominan dibandingkan penggunaan keterampilan regulasi emosi yang adaptif. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh individu dalam kelompok ini kemungkinan belum cukup optimal untuk menahan besarnya dorongan makan emosional sebagai respons terhadap stres.

SIMPULAN

Penelitian ini menguji apakah terdapat hubungan antara stres dan *emotional eating* pada dewasa awal dan apakah regulasi emosi dapat memoderasi hubungan antara stress dan *emotional eating*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres tidak berhubungan signifikan dengan *emotional eating* pada sampel total dewasa awal. Namun, pada responden dengan tingkat *emotional eating sedang* dan tinggi, stres berhubungan positif signifikan dengan *emotional eating*. Kemudian, regulasi emosi tidak dapat memoderasi hubungan antara stres dan *emotional eating*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT, Prof. Endang Retno Surjaningrum, M.AppPsych., Ph.D., Psikolog selaku dosen pembimbing, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, keluarga, sahabat-sahabat, teman-teman, para responden penelitian, serta seluruh pihak yang telah membantu penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK

Daffa Rayhan Nursyahdi dan Endang Retno Surjaningrum 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

- Abdul Aziz, A. F., & Ong, T. (2024). Prevalence and associated factors of burnout among working adults in Southeast Asia: results from a public health assessment. *Frontiers in public health*, 12, 1326227. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1326227>.
- Alzheimer, G., & Urry, H. L. (2019). Do emotions cause eating? The role of previous experiences and social context in emotional eating. *Current Directions in Psychological Science*, 28(3), 234-240.
- Berking, M., & Znoj, H. (2008). SEK-27: Fragebogen zur standardisierten Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen. Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT).
- Berking, M., & Whitley, B. (2014). *Affect regulation training: A practitioners' manual*. Springer.
- Carpio-Arias, Tannia Valeria, et al. "Relationship between perceived stress and emotional eating. A cross sectional study." *Clinical Nutrition ESPEN* 49 (2022): 314-318.

-
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
<https://doi.org/10.2307/2136404>.
- Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G. K., Pavlidou, E., Mantzourou, M., & Giaginis, C. (2023). The association of emotional eating with overweight/obesity, depression, anxiety/stress, and dietary patterns: A review of the current clinical evidence. *Nutrients*, 15(5), 1173.
<https://doi.org/10.3390/nu15051173>.
- Extremiera, N., & Rey, L. (2015). The moderator role of emotion regulation ability in the link between stress and well-being. *Frontiers in psychology*, 6, 1632.
- Gallup. (2022, Juni 27). World unhappier, more stressed out than ever. Gallup News. Retrieved 17 December, 2025, from <https://news.gallup.com/poll/394025/world-unhappier-stressed-ever.aspx>.
- Gusni, E., Susmiati, S., & Maisa, E. A. (2022). Stres dan emotional eating pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan. *Link*, 18(2), 155-161.
- Hakim, A. R., Mora, L., Leometa, C. H., & Dimala, C. P. (2024). Psychometric properties of the perceived stress scale (PSS-10) in Indonesian version. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia)*, 13(2), 117-129.
- Kamilah, L., & Riyadi, H. (2024). Hubungan Tingkat Stres, Emotional Eating, dan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji Mahasiswa IPB. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 3(3), 156–163. <https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.3.156-163>.
- Konttinen, 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(28), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0791-8>.
- Kustanti, C. Y., & Gori, M. (2019). Studi kualitatif perilaku emotional eating mahasiswa tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta (2018). *Jurnal Kesehatan*, 6(2), 88–98.
<https://doi.org/10.35913/jk.v6i2.120>.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lincoln, T. M., Marin, N., & Jaya, E. S. (2017). Childhood trauma and psychotic experiences in a general population sample: A prospective study on the mediating role of emotion regulation. *European Psychiatry*, 42, 111-119.
- Mantau, A., Hattula, S., & Bornemann, T. (2018). Individual determinants of emotional eating: A simultaneous investigation. *Appetite*, 130, 93-103.
- Pramana, I. B. G. A. Y., Putri, P. R. A., Winayanti, R. D., Anggreni, N. W. Y., Wistarini, N. N. I. P., & Pratidina, P. A. O. (2025). Peran Regulasi Emosi sebagai Moderator dalam Hubungan antara Stres Akademik dan Cyberslacking: Tantangan Sosial di Era Digital. *Jurnal Humanitas: Katalisator Perubahan dan Inovator Pendidikan*, 11(2), 249-263.

-
- Ramadhani, I. R. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa (Bachelor Thesis, Universitas Airlangga).
- Reimyza, F. S. (2024). Peran Stres Terhadap Emotional Eating pada Emerging Adult (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- 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).
- Santrock, J. W. (2019). Life-span development. McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2020). A Topical Approach to Life-Span Development (10th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P., & 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.
- Van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current Diabetes Reports*, 18(35), 1–8. <https://doi.org/10.1007/s11892-018-1000-x>.
- Walker-Clarke, A., Walasek, L., & Meyer, C. (2022). Psychosocial factors influencing the eating behaviours of older adults: A systematic review. *Ageing research reviews*, 77, 101597.
- Wijaya, K. (2019). Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan perilaku makan pada emerging adults. *Calyptra*, 8(1), 1606-1616.