

Stres Akademik dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa

Sevila Putri Ramadhani

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Herlan Pratikto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Suhadianto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail : praktitoherlan75@gmail.com

Abstract

This research is based on the phenomenon of risky eating behavior among college students in Indonesia. One of the risky eating behaviors *emotional eating* is stres. The type of stres that often occurs in college students is academic stres. This study aims to identify the relationship between academic stres and *emotional eating* in college students. There were 145 college students aged 19-23 years that participated in this study. Academic stres was measured using the Perceived Sources of Academic Stress scale, while *emotional eating* was measured using the *emotional eating* subscale of 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 stres and *emotional eating* ($r = 0,276$; $p < 0,001$). Furthermore, the coreelation is positive, which indicates that the higher the level of academic stres, the higher the level of *emotional eating*.

Keywords: Academic stress, early dulthood, *emotional eating*

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*. *Emotional eating* adalah perilaku makan yang dipicu oleh emosi negatif, salah satunya adalah stres. Stres yang kerap terjadi pada mahasiswa adalah stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa. Terdapat 145 mahasiswa aktif berusia 19-23 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 program 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 : Dewasa awal, *emotional eating*, stres akademik

Pendahuluan

Ketika menjadi bagian dari sebuah perguruan tinggi, seorang mahasiswa tentu dihadapkan pada berbagai tanggung jawab dan kewajiban, seperti tekanan akademik, ekspektasi dari lingkungan sosial, konflik interpersonal, jadwal yang padat, hingga kendala finansial. Untuk memenuhi semua ini, kondisi kesehatan yang prima menjadi kebutuhan. Sayangnya, banyak mahasiswa yang justru mengalami penurunan kesehatan, baik secara fisik maupun mental, yang sering kali menjadi keluhan utama mereka. Saat mahasiswa memasuki fase dewasa, perhatian terhadap gaya hidup yang sehat sering terabaikan. Alih-alih menjaga pola hidup yang baik, mereka lebih fokus mengejar pencapaian dan memenuhi target yang telah ditetapkan. Tanpa disadari, pola makan yang tidak teratur mulai terbentuk, kudapan diandalkan sebagai makanan pokok, dan pilihan makanan tidak sehat menjadi kebiasaan. Pola hidup seperti ini tidak hanya memperburuk kesehatan mahasiswa tetapi juga berdampak pada tingkat kepuasan hidup mereka (Santrock, 2019).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan di kalangan mahasiswa mencakup aktivitas padat seperti jadwal kuliah yang penuh, absennya dosen yang menyebabkan waktu luang di sela-sela kuliah, serta kegiatan atau acara khusus di kampus (Surjadi dkk., 2013). Mahasiswa umumnya lebih memilih makanan yang mudah diakses, seperti hidangan cepat saji, karena efisiensi dan kepraktisannya dalam hal waktu. Selain itu, mereka cenderung memilih makanan yang ada di sekitar kampus, mengingat harganya yang terjangkau dan jaraknya yang dekat. Namun, kedua jenis makanan ini umumnya kurang menyehatkan, mengingat bahan-bahan yang digunakan serta cara pengolahannya.

Sebagai syarat utama untuk meraih gelar akademik seperti sarjana (S1) atau ahli madya, tugas akhir diselesaikan oleh mahasiswa pada tahun terakhir perkuliahan, yang menjadi momen penting untuk lulus. Dalam prosesnya, mahasiswa sering dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti kesulitan menetapkan topik tugas akhir, terbatasnya referensi, revisi yang harus dilakukan berulang kali, hingga kendala dalam berkonsultasi dengan dosen pembimbing yang sering kali memiliki jadwal padat. Berbagai persoalan ini dapat menjadi penghalang yang berpotensi memicu tekanan mental bagi mahasiswa.

Stres yang sulit diatasi oleh mahasiswa akan mempengaruhi reaksi tubuh, emosi, pikiran, dan tindakan mereka. Pada tingkat kognitif, mahasiswa mungkin kesulitan fokus, mengingat pelajaran, memahami materi, atau bahkan memiliki pandangan negatif tentang diri sendiri serta lingkungan sekitar. Secara fisiologis, gejala seperti tubuh gemetar, kepala pusing, otot tegang, keringat dingin, wajah memerah, detak jantung cepat, kulit pucat, dan rasa tidak sehat dapat muncul. Dari segi emosional, perasaan cemas, sedih, frustrasi, kepekaan berlebihan, dan ketidakstabilan emosional dapat terlihat. Dalam perilaku, hal ini bisa tampak melalui sikap menghindar, berargumen, menghina, melukai, menunda pekerjaan, enggan datang ke kampus, atau terlibat dalam aktivitas berisiko dan hiburan yang berlebihan (Aryanni dalam Lubis dkk., 2021).

Beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka mengalami penambahan berat badan selama menjalani masa perkuliahan, menurut pengamatan peneliti. Pada

penelitian awal ini, penyebab utama kenaikan berat badan tersebut ditemukan berasal dari pola makan yang tidak sehat. Kebiasaan makan yang ditemukan antara lain mencakup konsumsi makanan saat stres akibat tugas kuliah yang menumpuk, konsumsi camilan ketika menyelesaikan tugas, serta makan karena merasa gelisah menjelang ujian atau menanti hasil ujian. Makan atau minum yang dipicu oleh perasaan negatif, bukan karena kebutuhan fisik, disebut sebagai *Emotional Eating*, yaitu suatu perilaku yang muncul akibat emosi yang mempengaruhi keinginan untuk konsumsi makanan atau minuman. *Emotional Eating*, yang diungkapkan oleh Van Strien dkk. (1986), merujuk pada kecenderungan untuk makan sebagai respons terhadap emosi negatif, dengan tindakan yang berlebihan dalam konsumsi makanan. Perasaan negatif dapat memicu dorongan makan yang berlebihan, yang sering kali dilakukan sebagai reaksi emosional. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rachmah dan Priyanti (2019), sekitar 85,5% dari 313 mahasiswa yang terlibat dalam studi ini di DKI Jakarta, termasuk dalam kelompok dengan tingkat *Emotional Eating* yang tinggi, sementara sisanya, yaitu 14,5%, terklasifikasi dalam kategori rendah. Diketahui bahwa pada responden laki-laki, nilai rata-rata *Emotional Eating* tercatat sebesar 2,51, yang mencerminkan angka yang lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata pada responden perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh Gryzela dan Ariana (2021), melibatkan 198 mahasiswi yang berusia antara 21-22 tahun dan sedang menyusun skripsi, mengungkapkan bahwa 48 mahasiswi (24,24%) menunjukkan kecenderungan *Emotional Eating* tinggi. Di sisi lain, 12 mahasiswi (6,06%) ditemukan dalam kategori *Emotional Eating* yang sangat tinggi.

Bukti mengenai hubungan antara stres dan makan emosional telah banyak ditemukan dalam penelitian sebelumnya. Beberapa penelitian sebelumnya mengandalkan mahasiswa sebagai subjek utama dalam penelitian. Akan tetapi, masih sangat sedikit studi yang secara eksplisit mengeksplorasi hubungan antara stres akademik dengan kebiasaan makan yang dipengaruhi oleh emosi di kalangan mahasiswa. Selain itu, fokus utama sebagian besar penelitian lebih mengarah pada kelompok ini sebagai responden, meskipun hubungan tersebut belum banyak dibahas secara mendalam. Tantangan akademik yang mengiringi masa studi dapat memicu stres, yang sering kali disebabkan oleh faktor-faktor terkait akademis. Untuk itu, perlu ada penelitian lebih dalam terkait stres yang berasal dari faktor akademik.

Terdapat keinginan dari peneliti untuk mengkaji lebih dalam mengenai fenomena makan emosional yang terjadi di kalangan mahasiswa Indonesia. Fenomena tersebut adalah perilaku makan yang dapat berdampak buruk pada kesehatan dan termasuk dalam kategori perilaku makan yang negatif. *Emotional eating*, yang berpotensi terjadi di kalangan mahasiswa, merupakan masalah yang perlu diperhatikan. Oleh karena itu, memahami berbagai faktor yang dapat memicu perilaku ini sangat penting. Dapat disimpulkan dari penjelasan tersebut bahwa fenomena *emotional eating* bisa muncul di lingkungan mahasiswa.

Metode

Peneliti menerapkan pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini, yang berfokus pada pengukuran sejumlah variabel serta pengujian terhadap hipotesis. Dalam

pendekatan ini, hasil analisis yang dilakukan menghasilkan data berbentuk angka (Neuman, 2013). Fokus utama dari penelitian kuantitatif adalah untuk menguji hipotesis melalui pengukuran yang tepat terhadap variabel-variabel yang diteliti. Peneliti menerapkan pendekatan survei untuk mengumpulkan data mengenai karakteristik, perilaku, pandangan, dan keyakinan responden, baik yang relevan dengan kejadian di masa lalu maupun yang sedang berlangsung, diterapkanlah metode kuantitatif korelasional dalam penelitian ini, dengan fokus utama untuk menganalisis hubungan antar beragam variabel. Tujuan utama dari penelitian ini adalah memahami korelasi antara berbagai faktor yang ada. Sebagai sumber data, survei ini dipilih karena kemampuannya dalam menggali informasi yang diperlukan (Neuman, 2013).

Subjek penelitian ini berjumlah 145 mahasiswa dan populasi diperkirakan 8,96 juta orang jumlah mahasiswa, pengambilan sampel dengan teknik *insidental sampling* dan pengambilan data dengan kuesioner. Skala likert bersifat *favorable & unfavorable*. Desain penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional. Skala ini, yang awalnya dikembangkan oleh Bedwey & Gabriel, telah disesuaikan dengan bahasa Indonesia untuk pengukuran yang lebih tepat.

Berdasarkan perhitungan dari uji realibilitas terdapat sub-skala *Emotional Eating* menunjukkan skor Alpha Cronbach mencapai 0,911 tanpa ada pengurangan item pada skala. Hasil ini menunjukkan bahwa reliabilitas sub-skala *Emotional Eating* dari alat ukur tersebut sangat baik. Berdasarkan perhitungan dari uji realibilitas skala stres akademik menunjukkan skor Alpha Cronbach sebesar 0,805 setelah tujuh item dihapus, yaitu nomor satu, dua, empat, sembilan, 13, 14, dan 15, pada instrumen Perceived Sources of Academic Stress yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur stres akademik. Ini membuktikan bahwa instrumen tersebut memiliki tingkat konsistensi yang memadai.

Hasil

Tabel 1. Hasil Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk			Keterangan
	Statistic	df	Sig.	
Stres Akademik Dengan Emotional Eating	0,452	255	0,002	Tidak Normal

Sumber: Output Jamovi For Windows

Dari data di atas, hasil uji normalitas yang dihasilkan oleh variabel stres akademik dengan *emotional eating* diperoleh nilai signifikan $p = 0,002$ ($p < 0,005$) maka dinyatakan tidak normal.

Tabel 2. Hasil Linearitas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Stres Akademik – <i>Emotional Eating</i>	0.276	0.001	Linier

Sumber: Output Jamovi For Windows

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikan 0,276 ($p < 0,005$) yang

menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antar variabel uji. Uji prasyarat ini penting untuk keandalan data yang dilakukan, serta bermanfaat untuk menentukan jenis teknik selanjutnya yang sesuai karakteristik yang ada.

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif

	Stres Akademik	Emotional Eating
N	145	145
Mean	35.4	37.0
Median	36.0	35.0
Standard deviation	7.10	10.8
Variance	50.4	117
Range	36.0	50.0
Minimum	15.0	15.0
Maximum	51.0	65.0

Pada variabel stres akademik, diperoleh nilai rata-rata sebesar 35,4 dan untuk variabel *emotional eating* adalah 37. Nilai tengah atau median untuk stres akademik tercatat pada angka 36, sedangkan pada *emotional eating* berada pada 35. *Emotional eating* tercatat sebesar 10,8, sementara deviasi standar untuk variabel stres akademik adalah 7,10. Nilai terendah yang ditemukan pada stres akademik adalah 15, sedangkan angka tertingginya mencapai 51. Tercatat bahwa nilai tertinggi untuk *emotional eating* mencapai 65, sementara angka terendah yang tercatat adalah 15. Sebaliknya, pada sisi lain, nilai untuk *emotional eating* memiliki rentang dari 15 hingga 65.

Tabel 4. Profil Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	44	30,1%
Perempuan	101	69,9%
Total	145	100%

Dalam penelitian ini, jumlah responden yang terlibat sebanyak 145 orang. Dari total tersebut, 101 orang atau sekitar 69,9% di antaranya adalah perempuan, sementara 44 orang atau 30,1% lainnya merupakan laki-laki.

Tabel 5. Profil Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
19	2	1%
20	8	5%
21	24	17%
22	93	64%
23	18	12%
Total	145	100%

Jumlah responden yang paling sedikit terdapat pada kelompok usia dua orang (1%), Jumlah terbanyak ditemukan pada kelompok usia 22 tahun dengan 93 individu, yang mencakup 64% dari total. Sementara itu, sebanyak 18 orang atau 12% berasal dari kelompok usia 23 tahun, kelompok yang terdiri dari delapan orang (5%) adalah mereka yang berusia 20 tahun. Penjelasan terkait usia responden ini menunjukkan adanya distribusi yang tidak merata pada tiap kelompok usia.

Tabel 6. Kategorisasi Stres Akademik

Kategori	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	8	5%
Rendah	39	27%
Sedang	58	40%
Tinggi	31	21%
Sangat Tinggi	9	7%
Total	145	100%

Responden dikategorikan berdasarkan tingkat stres akademik sebagai berikut: Dalam kategori sangat rendah, terdapat 10 orang (8%), sementara pada kategori rendah tercatat 34 orang (23%). Sebanyak 49 orang (34%) berada dalam kategori sedang, dan 43 orang (29%) termasuk dalam kategori tinggi.

Tabel 7. Kategorisasi *Emotional Eating*

Kategori	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	10	8%
Rendah	34	23%
Sedang	49	34%
Tinggi	43	29%
Sangat Tinggi	9	6%
Total	145	100%

Tingkat *Emotional Eating* para responden dapat dikategorikan sebagai berikut: Dari total responden, Kategori rendah mencakup 39 orang (27%), sedangkan 31 orang (21%) berada pada kategori tinggi. Dalam kategori sangat rendah terdapat 8 orang (5%), dan 58 orang (40%) termasuk dalam kategori sedang. Adapun kategori sangat tinggi diisi oleh 9 orang (7%).

Pembahasan

Perilaku makan yang berlebihan, atau *emotional eating*, terjadi ketika seseorang makan lebih banyak sebagai reaksi terhadap perasaan negatif, seperti depresi, stres, atau kecemasan (van Strien dkk., 1986). Diajukan oleh Lazarus & Folkman pada 1984, teori stres transaksional ini menjelaskan bahwa fenomena ini sebagai suatu respons terhadap tekanan emosional, makan emosional dapat dipandang sebagai salah satu bentuk dari *Emotion Focus Coping* (EFC), di mana perilaku makan digunakan untuk meredakan emosi negatif. Penelitian ini mengungkapkan bahwa responden dikelompokkan dalam lima kategori berdasarkan

tingkat emotional eating, dari tingkat rendah hingga sangat tinggi, ditemukan bahwa 40% responden mengalami *emotional eating* pada tingkat moderat, 7% pada tingkat sangat tinggi, dan 21% pada tingkat tinggi. Kondisi ini berisiko menyebabkan masalah kesehatan yang serius. Tingginya prevalensi *emotional eating* dapat menimbulkan berbagai bahaya, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian terdahulu yang mengaitkan makan emosional dengan berbagai gangguan kesehatan. Beberapa masalah kesehatan yang ditemukan adalah obesitas (Kontinen dkk., 2009), pre-diabetes dan diabetes (Tsenkova dkk., 2013), kenaikan berat badan jangka panjang (Sung dkk., 2009), serta tingginya indeks massa tubuh (Péneau dkk., 2013).

Sering dialami oleh mahasiswa, salah satu bentuk stres adalah stres akademik. Stres ini muncul akibat adanya stresor yang berkaitan dengan aspek-aspek atau proses yang terjadi dalam kegiatan akademik maupun pembelajaran (Heiman & Kariv, 2005). Berbagai faktor dapat menyebabkan stres pada mahasiswa, termasuk beban akademis, tekanan dari lingkungan, serta karakteristik pribadi individu. Dari hasil penelitian yang melibatkan 145 responden, 6% menunjukkan tingkat stres yang sangat tinggi, tingkat stres tinggi dialami oleh 29%, sementara pada tingkat stres sedang terdapat 34%.

Tingkat korelasi yang lemah teridentifikasi dalam hasil uji Spearman's rho, yang mengungkapkan adanya hubungan positif antara stres akademik dan perilaku makan emosional ($r = 0,276$; $p < 0,001$). Analisis ini mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan, meskipun kekuatan korelasinya tergolong rendah. Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) dapat ditolak. Tingkat stres akademik yang lebih tinggi kemungkinan akan meningkatkan peluang seseorang mengalami emotional eating, seperti yang terindikasi oleh koefisien positif yang ditemukan. Selain itu, rendahnya koefisien ini mungkin disebabkan oleh variasi dalam intensitas *emotional eating* yang dialami oleh responden, karena tidak semua merasakannya dengan tingkat yang serupa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ramadhani & Mahmudiono (2021) Ditemukan oleh Wijayanti dan rekan-rekannya (2019) bahwa ada hubungan antara perilaku makan emosional dengan stres, terutama berlebihan dalam makan. Menurut temuan mereka, 51,1% siswa menunjukkan perilaku makan emosional, sementara 47,4% di antaranya mengalami stres akademik.

Emotional eating pada tingkat yang sangat tinggi dan tinggi lebih banyak dialami perempuan dibandingkan laki-laki, seperti yang ditunjukkan oleh analisis tabulasi silang. Sejalan dengan temuan ini, hasil penelitian yang dilakukan oleh Yilmazturk dan rekan-rekannya (2022) menunjukkan bahwasannya perempuan cenderung mengonsumsi makanan lebih sering sebagai respons terhadap emosi negatif dibandingkan laki-laki. Proses penyusunan skripsi, yang dapat memicu stres akademik, menjadi salah satu faktor yang signifikan. Mahasiswa pada semester ini menghadapi berbagai tantangan, seperti kesulitan dalam memilih tema, menentukan sampel, dan memilih alat ukur yang tepat, di samping tugas perkuliahan yang juga harus diselesaikan. Selain itu, pengumpulan data menjadi salah satu kendala utama yang mereka hadapi. Semua hal tersebut menambah kompleksitas dalam proses penyusunan skripsi. Tantangan juga muncul dari proses revisi yang berulang, menyusun kalimat menjadi paragraf yang saling terkait, serta mencari referensi yang

relevan. Hambatan sering kali timbul akibat kesulitan menghubungi dosen pembimbing dan tenggat waktu pengumpulan yang harus dipenuhi (Trimawati & Wakhid, 2018).

Kesimpulan

Pada mahasiswa Indonesia, ditemukan hubungan antara *emotional eating* dengan stres akademik. Analisis data yang diperoleh dari responden yang memenuhi kriteria menunjukkan hubungan positif, meski kekuatannya terbilang lemah. Kecenderungan untuk meningkatnya tingkat *emotional eating* seiring dengan tingginya tingkat stres akademik dapat terlihat dari temuan tersebut. Semakin tinggi kecenderungan untuk terjadinya *emotional eating*, semakin besar stres akademik yang dialami, menunjukkan hasil penelitian ini bahwa ada keterkaitan antara kedua faktor tersebut.

Referensi

- Almogbel, E., Aladhadh, A. M., Almotyri, B. H., Alhummaid, A. F., & Rasheed, N. (2019). Stress associated alterations in dietary behaviours of Saudi Arabia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*.
- Brand, H. S., & Schoonheim-Klein, M. (2009). Is the OSCE more stressful? Examination anxiety and its consequences in different assessment methods in dental education.
- D'Arrigo, T. (2007). Emotional Eating. A Sneak attack on weight loss.
- Evan, Wiyono, J., & Cadrawati, E. (2017). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Universitas Tribuwana Tungadewi Malang.
- Faruk (2012). *Metode Penelitian Sastra: Sebuah Penjelajahan Awal*. PustakaBelajar.
- Gryzela, E., & Arriana, A. D. (2021) Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan Antara Stres Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi Jurnal Universitas Airlangga.
- Hardjana, A. M. (2002). *Stres Tanpa Distress, Seni Mengolah Stress*. Kanisius.
- Jayne, J. M., Ayala, R., Karl, J. P., Deschampus, B. A., McGraw, S. M., O'Connor, K., DiChiara, A. J., & Cole, R. E. (2020). Body weight status, perceived stress, and emotional eating among US Army Soldiers: A mediator model.
- Kalkan Ugulu, Y., Mataraci Degirmenci, D., Durgun, H., & Gok Ugur, H. (2021). The examination of the relationship between nursing students' depression, anxiety and stress levels and restrictive, emotional, and external eating behaviors in COVID-19 social isolation process.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories.
- Makiyah, A. (2020). Analisis Kadar Gula Darah, Asam Urat dan Kolesterol pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi

-
- yang Memiliki Berat Badan Berlebih Jurnal Kesehatan Pertiwi.
- Navarro, D. J., & Foxcroft, D. R. (2022). Learning Statistics with Jamovi: A Tutorial for Psychology Students and Other Beginners.
- Ozier, A. D., Kendrick, O. W., Leeper, J. D., Knol, L. L., Perko, M., & Burunham, J. (2008). Overweight and Obesity Are Associated with Emotion-and Stress Related Eating as Measured by the Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress Questionnaire.
- Parker, G., Parker, I., & Brotchie, H. (2006). Mood state effects of chocolate.
- Van Strien, T., Konttinen, H., Homborg, J. R. Engels, R. C. M. E., & Winkens, L. H. H. (2016). Emotional eating as a mediator between depression and weight gain.
- Webb, H. J., Kerin, J. L., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2021). Increases in Emotional Eating During Early Adolescence and Associations With Appearance Teasing by Parents and Peers, Rejection, Victimization, Depressions and Social Anxiety.
- 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