

---

## **Analisis Faktor Stres Akademik dan Kecerdasan Emosi terhadap *Emotional Eating* pada Mahasiswa Perempuan**

**Wijayanti Putri Saifudin**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Mamang Efendy**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Herlan Pratikto**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [wijayantip16@gmail.com](mailto:wijayantip16@gmail.com)

### **Abstract**

Eating behavior due to not being good at managing emotions is usually called emotional eating, where a person who consumes a lot of unhealthy food in response to emotions. This study aims to identify the relationship between academic stress and emotional intelligence with emotional eating in female students. Data analysis uses the Spearman correlation test. Based on the results of the research that has been carried out, there is no relationship with emotional eating, and the negative relationship between emotional intelligence and emotional eating is weak. Therefore, students with low emotional intelligence tend to have increased emotional eating.

**Keywords:** *Academic stress; Emotional Intelligence; Eating*

### **Abstrak**

Perilaku makan akibat tidak pandai mengelola emosi biasanya disebut dengan *Emotional eating*, dimana seseorang yang mengonsumsi banyak makanan yang tidak sehat sebagai respon ketika emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi Hubungan Antara Stres Akademik Dan Kecerdasan Emosi Dengan *Emotional eating* Pada Mahasiswa Perempuan. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tidak ada hubungannya dengan *Emotional eating*, dan hubungan negatif lemah antara kecerdasan emosional dan *Emotional eating*. Oleh karena itu, mahasiswa dengan kecerdasan emosi rendah cenderung mempunyai *Emotional eating* meningkat.

**Kata kunci:** *Eating; Kecerdasan Emosi; Stress akademik*

## Pendahuluan

Pada masa transisi remaja akan mengakibatkan stress karena adanya perubahan yang mendorong seseorang untuk beradaptasi (Santrock, 2016). Jadwal kuliah yang padat, tugas yang menumpuk, ujian semester yang sulit, pola mengajar yang berbeda sewaktu SMA dapat menimbulkan stres pada mahasiswa. Pada masa ini seseorang menjadi mandiri, membentuk relasi baru, meningkatkan keterampilan sosial, dan memahami sikap yang bertahan seumur hidup. Mahasiswa biasanya mengalami stres secara akademik berisiko mengalami peningkatan konsumsi dalam makanan. Istilah yang biasanya digunakan dalam menjelaskan kondisi yang dialami mahasiswa ini yang merupakan keadaan dimana individu berada dalam ketidaksesuaian antara tuntutan dalam diri individu dengan kemampuan (Sarafino & Smith, 2011). Stres merupakan bentuk respon ketika individu dihadapkan oleh situasi dan kondisi yang dapat memicu munculnya stres dimana individu merasa terancam dan terganggunya individu dalam menangani situasi tersebut (Santrock, 2018).

Perilaku *Emotional eating* ini dapat dipicu oleh beberapa faktor seperti kesepian stres, kelelahan, kejadian yang menimbulkan emosi negatif, dan kesedihan (Musyafira, 2018). Faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya *Emotional eating* yakni Pertama stres yang mengakibatkan hormon kortisol naik yang dapat menimbulkan keinginan untuk memakan makanan yang manis, asin dan tinggi lemak; Kedua *stuffing emotion* yakni kejadian yang menimbulkan emosi negatif dimana makan dapat menjadi pilihan sementara untuk meredakan emosi seperti sedih, marah, takut, kecemasan, rasa malu, dan kebencian; Ketiga yaitu kebosanan atau perasaan hampa dimana keadaan yang membuat seseorang mengisi waktu luang dan rasa bosan tersebut dengan melakukan kegiatan makan; Keempat, kebiasaan pada masa kanak-kanak seperti saat mendapatkan nilai bagus akan diberikan makanan seperti coklat maupun permen sehingga kebiasaan tersebut seringkali dibawa oleh individu hingga dewasa; dan kelima yakni pengaruh dalam sosial dimana makan bersama orang lain dapat menjadi cara efektif untuk mengurangi stres, namun juga berisiko menyebabkan konsumsi makanan berlebih dimana individu terpengaruh karena makanan yang tersedia atau karena ada orang lain makan sehingga pikiran seorang individu menjadi teralihkan dan makan terus (Gavin, 2014). Dalam penelitian Annisa dan Zahra (2021), *Emotional eating* yang ditimbulkan akibat stres terhadap pemilihan makanan dapat menyebabkan obesitas atau *Body Mass Index* (BMI) yang mana hal itu dapat mengakibatkan risiko diabetes mellitus dan penyakit jantung (WHO, 2024).

Van Strien dkk. (1986) menjelaskan bahwa Ada tiga teori yang membahas perilaku makan: teori psychosomatic, teori *externality*, dan teori *restraint*. Teori psychosomatic, atau lebih dikenal sebagai *Emotional eating*, berbicara tentang kebiasaan orang untuk makan terlalu banyak makanan sebagai tanggapan terhadap emosi negatif. Teori *externality* berbicara tentang bagaimana rangsangan stimulus makanan membuat orang makan lebih banyak ketika kenyang atau tidak merasakan lapar (Scachter, Goldman, & Gordon, 1968). Menurut teori pengendalian, seseorang

harus membatasi jumlah makanan yang mereka konsumsi demi menjaga badannya dengan menurunkan angka timbangan badan (Herman & Mack, 1975).

Kemampuan seseorang dalam mengontrol emosi biasa disebut kecerdasan emosi yang merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya sendiri, meningkatkan kepercayaan diri, membangkitkan kepercayaan diri, dan menjalin sebuah hubungan yang baik dengan orang sekitar, mengerti emosi orang lain, memotivasi diri ini, dan membangun hubungan sosial (Goleman, 1997). Kecerdasan emosi merupakan sekelompok kemampuan mental yang mendasari penggunaan, pembelajaran memori dan keahlian untuk menyusun suatu informasi tertentu, lalu emosi dijelaskan sebagai keadaan perasaan yang meliputi perubahan fisiologis, kognisi terkait tindakan, kesiapan motorik serta evaluasi diri dari pengalaman dan situasi (Mayer, 1990).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ling & Zahry (2021) yang mengkaji sebanyak 523 mahasiswa Amazon Mechanical Turk berusia 18 tahun - 25 tahun dijelaskan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres, regulasi diri untuk perilaku makan, perilaku makan emosional, dan asupan makanan. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa 80% mahasiswa tidak dapat mengontrol diri mereka dalam hal konsumsi makanan mereka dan 83% mengalami stres sedang hingga tinggi dan menurut penelitian yang dilakukan oleh Subramani & Kadiravan (2017) menjelaskan bahwa Hasil stres akademik dan makanan emosional sangat berkorelasi satu sama lain. Di dalam waktu sementara, stres mengakibatkan tidak nafsu makan. Namun pada kondisi stres berlangsung terus-menerus atau berkepanjangan, pemicu nafsu makan akan membuat adrenal meningkatkan kortisol dalam aliran darah (Finch dan Tomiyama, 2015).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti dapat menarik pertanyaan yaitu apakah terdapat hubungan antara stres akademik dan kecerdasan emosi dengan *Emotional eating* pada mahasiswa perempuan di Surabaya.

## Metode

Pada penelitian ini, populasi yang digunakan yaitu mahasiswa perempuan yang berusia 18 sampai 23 tahun dan tinggal di kota Surabaya dengan sebesar 117 responden dari perhitungan rumus Lemeshow yang menunjukkan hasil minimal 96 responden. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dengan skala Likert. Dengan pernyataan yang ditunjukkan dalam bentuk Sangat Setuju (SS) diberi nilai 4, Setuju (S) diberi nilai 3, Tidak Setuju (TS) diberi nilai 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 1. Pernyataan yang dianggap menguntungkan (favorable) dan tidak menguntungkan (unfavorable) disajikan dengan skala Likert. Variabel dalam penelitian ini meliputi stres akademik, kecerdasan emosi sebagai variabel independen dan *emotional eating* sebagai variabel dependen. Penelitian ini menggunakan kuantitatif di analisis pada uji korelasi spearman rho dengan bantuan SPSS versi 22 guna untuk melihat adanya korelasi antara stres akademik dan kecerdasan emosi dengan *Emotional eating* pada mahasiswa perempuan di Surabaya didapatkan

## Hasil

### Statistik Deskriptif

Hasil analisis deskriptif menggunakan statistik empirik, setelah dilakukan kategorisasi pada variabel stress akademik menunjukkan bahwa responden cenderung berada pada kategori sedang sebanyak 64 responden atau 54,7%. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Kategorisasi Stress Akademik

| Kategori      | Frekuensi | Presentase | Mean/SD     |
|---------------|-----------|------------|-------------|
| Sangat Tinggi | 9         | 7,7%       | 47,65/2,291 |
| Tinggi        | 30        | 25,6%      |             |
| Sedang        | 64        | 54,7%      |             |
| Rendah        | 12        | 10,3%      |             |
| Sangat Rendah | 2         | 1,7%       |             |
| Total         | 117       | 100%       |             |

Sumber: Output IBM SPSS22 For windows

Hasil analisis deskriptif menggunakan statistik empirik, setelah dilakukan kategorisasi pada variabel kecerdasan emosi menunjukkan bahwa responden cenderung berada pada kategori tinggi sebanyak 54 responden atau 46,2%. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Kecerdasan Emosi

| Kategori      | Frekuensi | Presentase | Mean/SD     |
|---------------|-----------|------------|-------------|
| Sangat Tinggi | 0         | 0%         | 55,90/9,133 |
| Tinggi        | 54        | 46,2%      |             |
| Sedang        | 36        | 30,8%      |             |
| Rendah        | 17        | 14,5%      |             |
| Sangat Rendah | 10        | 8,5%       |             |
| Total         | 117       | 100%       |             |

Sumber: Output IBM SPSS22 For windows

Hasil analisis deskriptif menggunakan statistik empirik, setelah dilakukan kategorisasi pada variabel *emotional eating* menunjukkan bahwa responden cenderung berada pada kategori sedang sebanyak 55 responden atau 47%. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Kategorisasi *Emotional Eating*

| Kategori      | Frekuensi | Presentase | Mean/SD     |
|---------------|-----------|------------|-------------|
| Sangat Tinggi | 3         | 2,6%       | 44,07/3,140 |
| Tinggi        | 55        | 47%        |             |
| Sedang        | 46        | 39,3%      |             |
| Rendah        | 8         | 6,8%       |             |
| Sangat Rendah | 5         | 4,3%       |             |
| Total         | 117       | 100%       |             |

Sumber: Output IBM SPSS22 For windows

### Uji asumsi

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisis korelasi spearman rho yang termasuk ke dalam statistik non parametrik. Maka dari itu, diperlukan untuk uji asumsi atau uji prasyarat. Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran variabel *emotional eating* menggunakan Kolmogorov-Smirnov memperoleh signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti bahwa sebaran data pada penelitian berdistribusi tidak normal. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Uji Normalitas

| Variabel                                                      | Kolmogrov-Smirnov <sup>a</sup> |     |       |              |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----|-------|--------------|
|                                                               | Statistic                      | N   | Sig.  | Keterangan   |
| Keceerdasan Emosi – Stress Akademik – <i>Emotional eating</i> | 0,187                          | 117 | 0,000 | Tidak Normal |

Sumber: Output IBM SPSS22 For windows

### Uji hipotesis

Berdasarkan uji korelasi *spearman rho* dapat diketahui nilai koefisien korelasi antara stres akademis dengan *Emotional eating* sebesar -0,085. Hal tersebut menandakan bahwa kekuatan hubungan stres akademik dengan *Emotional eating* sangat lemah, arah hubungan tersebut bernilai negatif (tidak searah), dan nilai sig. melebihi 0,05 yaitu 0,364 (tidak ada korelasi). Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Uji Korelasi Spearman rho Stres Akademik dan *Emotional eating*

| Variabel                                 | R      | Sig.  |
|------------------------------------------|--------|-------|
| Stres Akademik – <i>Emotional eating</i> | -0,085 | 0,364 |

Sumber: Output IBM SPSS22 For windows

Berdasarkan uji korelasi *spearman rho* dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi kecerdasan emosi dengan *Emotional eating* sebesar -0,253. Hal tersebut menandakan bahwa kekuatan hubungan kecerdasan emosi dengan *Emotional eating* sangat lemah, arah hubungan tersebut bernilai negatif (tidak searah), dan nilai sig.

kurang dari 0,05 yaitu 0,006 (terdapat korelasi). Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Uji Korelasi Spearman rho Kecerdasan Emosi dan *Emotional eating*

| Variabel                                      | R      | Sig.  |
|-----------------------------------------------|--------|-------|
| Kecerdasan Emosi –<br><i>Emotional eating</i> | -0,253 | 0,006 |

Sumber: Output IBM SPSS22 For windows

## Pembahasan

Pada uji korelasi metode spearman dijelaskan bahwa tidak terdapat korelasi pada variabel stress akademik dan *Emotional eating* dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,085. Hal tersebut menandakan bahwa kekuatan hubungan stres akademik dengan *Emotional eating* sangat lemah, arah hubungan tersebut bernilai negatif (tidak searah), dan nilai sig. melebihi 0,05 yaitu 0,364 (tidak ada korelasi). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kasmad, Bachtiar & Dewi (2024) yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional eating* Pada Mahasiswa Gizi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar” ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan dengan nilai signifikan  $0,540 > 0,05$  dan nilai koefisien korelasi 0,060, yang menunjukkan bahwa tidak ada korelasi positif meskipun ada korelasi yang sangat lemah.

Stress mahasiswa biasanya diakibatkan oleh tugas, ujian, dan ekspektasi yang terlalu tinggi. Stress ini yang bisa memicu *Emotional eating*. Banyak orang menggunakan makanan untuk cara mengatasi stress dengan mengalihkannya. Stress juga membuat pola makan tidak baik seperti makan yang berlebih atau memilih menu yang tidak sehat. Stress akademik biasanya akan disertai emosi negatif yang membuat cemas. Tanpa mempunyai kemampuan mengelola emosi yang baik, seseorang akan beralih kepada makanan untuk meredakan perasaan emosinya. Kecerdasan emosi yang tinggi akan membuat seseorang mampu mengelola stress dengan baik, sehingga mengurangi perilaku buruk seperti *Emotional eating*. Stress akademik juga menjadi salah satunya pemicu yang tinggi karena perilaku makan emosional, terutama saat seseorang tidak mempunyai kemampuan mengelola stress dan emosi dengan baik.

pada uji korelasi metode spearman dapat dijelaskan bahwa terdapat korelasi pada variabel kecerdasan emosi dan *Emotional eating* dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,253. Hal tersebut menandakan bahwa kekuatan hubungan kecerdasan emosi dengan *Emotional eating* sangat lemah, arah hubungan tersebut bernilai negatif (tidak searah), dan nilai sig. kurang dari 0,05 yaitu 0,006 (terdapat korelasi). Implikasi dari penelitian ini yaitu jika tingkat kecerdasan emosi lebih tinggi maka keinginan untuk *Emotional eating* lebih rendah. Sebaliknya, jika tingkat kecerdasan emosi lebih rendah, maka *Emotional eating* akan meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti & Fathiyah (2023) yang berjudul “Pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *Emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri

Yogyakarta” ditemukan bahwa terdapat hubungan dengan nilai regresi linier sebesar  $0,000 < 0,05$  dengan garis regresi yang positif. Kemudian didukung dengan penelitian yang dilakukan Shiddiq, Indriarti, & Ma'sum (2023) yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional eating* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 dan Tinjauannya Menurut Islam” ditemukan bahwa terdapat adanya hubungan dengan nilai hasil uji spearman rank sebesar  $0,003 < 0,05$  dan koefisien korelasi sebesar 0,254 yang berarti dari kedua variabel tersebut bersifat searah namun hubungan yang lemah.

Kecerdasan emosi bertujuan pada kemampuan seseorang untuk mengelola emosinya sendiri dan bersama dengan orang lain. Kecerdasan emosi yang tinggi akan menerima mengatasi perasaan negatif rendah mungkin akan lebih rentan terhadap *Emotional eating* karena sulit mengelola stress, dan emosi negatif. Mengelola emosi yang baik cenderung mereka akan memakai cara yang konstruktif seperti berbicara dengan teman, berolahraga, dari pada mengandalkan makanan sebagai sebuah pelarian. Kesadaran diri yang tinggi membuat seseorang membedakan antara rasa lapar emosional dan rasa lapar fisik, sehingga bisa mencegah kebiasaan makanan tidak sehat.

## Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu untuk memahami bagaimana stres akademik dan kecerdasan emosional berhubungan dengan *Emotional eating* mahasiswa perempuan di Surabaya. Setelah data responden sesuai kriteria dianalisis, tidak ada hubungan antara *Emotional eating* dengan stress akademik. Semakin besar atau lebih rendah stres akademik, tidak ada hubungannya dengan *Emotional eating*. Kecerdasan emosi dengan *Emotional eating* juga terdapat korelasi negatif lemah. Semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi, maka *Emotional eating* akan berkurang. Sebaliknya, jika kecerdasan emosi berkurang, maka *Emotional eating* akan meningkat.

Saran yang diberikan pada mahasiswa yaitu diharapkan dapat mengelola stress dengan mengikuti kegiatan aktif seperti workshop, berolahraga, bermain game, liburan, dll. Mahasiswa juga harus bisa menyadari pola makan yang lebih sehat dan tidak terlalu berlebihan. Bagi peneliti selanjutnya yaitu dapat melanjutkan penelitian ini dengan memasukkan variabel yang berkaitan dengan *Emotional eating* pada penelitian berikutnya, dapat memperluas sampel penelitian mereka tidak hanya mahasiswa perempuan di Surabaya, menggunakan berbagai alat ukur untuk mendapatkan hasil yang lebih konsisten dan sah.

## Referensi

Annisa, S. R., & Zahra, A. S. A. (2021). Hubungan Antara *Emotional eating* Dengan Penambahan Body Mass Index Di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2022*, 2(1), 1–8. <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/semnashmkm2020/article/view/1977>

- Application and Validation of a Diagnostic Instrumen. *Electric Journal of Research in Educational Psychology*, 9(3), 1219-1244.
- Astuti, G. P., Fitri, M., & Williyanto, S. (2023). Emotional Intelligence and Eating Disorders: Comparison by Gender in Taekwondo Athletes. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 7(1), 94–105. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v7i1.3703>
- Azalea, M. T., & Noerfitri, N. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dan Kepribadian Neuroticism Dengan Perilaku *Emotional eating* Pada Mahasiswa Gizi Stikes Mitra Keluarga. *Journal of Nutrition College*, 12(2), 153–160. <https://doi.org/10.14710/jnc.v12i2.37610>
- 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>
- Duri Kartika, C., & Ruhaena, L. (2015). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Finch, L. E., & Tomiyama, A. J. (2015). Comfort eating, psychological stress, and depressive symptoms in young adult women. *Appetite*, 95, 239–244. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.07.017>
- Goleman, D. (1997). *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. ISBN : 979-605- 408-6
- 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>
- 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>
- Kartika, D. (2015). Chlarasinta.“. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.” Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kasmad, R., Bachtiar, I., & Dewi, A. C. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan *Emotional eating* Pada Mahasiswa Gizi Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(3), 270-277.
- Kim, S., & Kye, S. (2017). Effects of Daily Stress on Dietary Pattern among Elementary School Children in Seongnam City. *Korean Journal of Community Nutrition*, 22(6), 475.
- Kornacka, M., Czepczor-Bernat, K., Napieralski, P., & Brytek-Matera, A. (2021). Rumination, mood, and maladaptive eating behaviors in overweight and



- healthy populations. *Eating and Weight Disorders*, 26(1), 273–285.  
<https://doi.org/10.1007/s40519-020-00857-z>
- Kustanti, C. Y., & Gori, M. (2019). Studi Kualitatif Perilaku *Emotional eating* Mahasiswa Tingkat Iv Program Studi Sarjana Keperawatan Di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 6(2), 88–98.  
<https://doi.org/10.35913/jk.v6i2.120>
- Lemeshow, S., Hosmer Jr, D.W., Klar, J., Lwanga, S.K. 1997. *Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Lianti, A., Nirwana, H., & Bimbingan dan Konseling, J. (2023). Hubungan Problem Solving dan Kecerdasan Emosional Terhadap Hubungan Sosial Siswa. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(12), 552–560.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10448160>
- Ling, J & Zahry, N. (2021). Relationship among Perceived Stress, *Emotional eating*, and Dietary Intake in College Students: Eating Self-Regulation as a Mediator. *Appetite*. DOI: 10.1016/j.appet.2021.105215
- Rahim, R. N., & Prasetya, G. (2022). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian *Emotional eating* Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Seni Rupa Dan Desain Universitas Trisakti Jakarta Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 3(2), 1–6. <https://doi.org/10.57084/jigzi.v3i2.914>
- Ramadhani, I. R. (2022). Hubungan antara Stres Akademik dengan *Emotional eating* pada Mahasiswa (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Ramadhani, I. R., & Mastuti, E. (2022). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Stres Akademik dengan *Emotional eating* pada Mahasiswa. *BRPKM: Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 686–692.
- Sahid, R. (2017, April). Tutorial Analisis Korelasi Rank Spearman dengan SPSS - SPSS Indonesia. <http://www.spssindonesia.com/2017/04/analisis-korelasi-rank-spearman.html>
- Santrock, J.W. (2018). *Life Span Development Perkembangan Masa Hidup* (Ketigabelas ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th edition. *United States of America: John Wiley dan Sons, Inc.* ISBN : 978-0-470-64698-4.
- Schachter, S., Goldman, R., & Gordon, A. (1968). Effects of fear, food deprivation, and obesity on eating. *Journal of personality and social psychology*, 10(2), 91–97.
- Shiddiq, S., Indriarti, W., & Ma'sum, A. Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional eating* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 dan Tinjauannya Menurut Islam The Relationship of Stress Levels and *Emotional eating* on YARSI University Medical Faculty Students Class of 2020 and The Review.
- Subramani, Chellamuthu, Subramanian, K. (2017). Academic Stress and Mental Health Among High School Students. *Indian Journal of Applied Research*, 7(5), 405.

- Tahir, U. (2016). Stress and Eating Behaviour. *Advances in Obesity, Weight Management & Control*, 4(4), 101–105. <https://doi.org/10.15406/aowmc.2016.04.00095>
- Van Strien, T. (2018). Causes of *Emotional eating* and matched treatment of obesity. *Current diabetes reports*, 18, 1-8.
- Van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Dfares, 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\(198602\)5:23.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:23.0.CO;2-T)
- WHO. (2024). *Obesity and Overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Wijayanti, R. Y., & Fathiyah, K. N. (2023). Pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *Emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. *Acta Psychologia*, 5(2), 100-112.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), Juni 2020.
- Zhang, J., Wang, Y., Wu, C., & He, J. (2022). The relationship between emotional intelligence and eating disorders or disordered eating behaviors: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 185 (September 2021), 111239. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111239>