

Emotional eating pada remaja akhir di Surabaya: Bagaimana peran self-control dan stres akademik ?

Luthfi Alifatul Laili Aulia

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Dyan Evita Santi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Adnani Budi Utami

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail: luthfiupiks58@gmail.com

Abstract

Emotional eating is an eating behavior that often occurs as a response to psychological stress. In late adolescence, various academic demands and self-control are thought to play a role in the emergence of this behavior. This study aimed to determine the relationship between self-control and academic stress and emotional eating in late adolescents in Surabaya. This study used a quantitative correlational approach, with 138 late adolescent respondents in Surabaya. The sampling technique used was incidental sampling, with 138 late adolescent participants from various areas in Surabaya. The research instruments consisted of an emotional eating scale, a self-control scale, and an academic stress scale. Data analysis was performed using multiple linear regression analysis with the help of SPSS. The results of the study showed that there was a significant positive relationship between self-control and academic stress with emotional eating ($F = 23.570$; $p < 0.05$). These two variables together contribute 25.9% to the tendency towards emotional eating behavior, while the remainder is influenced by other factors.

Keywords: Emotional Eating, Self-Control, Academic Stress, Middle Adolescence

Abstrak

Emotional eating merupakan perilaku makan yang sering muncul sebagai respons terhadap tekanan psikologis. Pada remaja akhir, berbagai tuntutan akademik dan kemampuan pengendalian diri diduga berperan dalam munculnya perilaku tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-control dan stress akademik dengan emotional eating pada remaja akhir di Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan subjek penelitian sebanyak 138 responden remaja akhir di Surabaya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah incidental sampling dengan jumlah partisipan sebanyak 138 remaja akhir dari berbagai daerah di Surabaya. Instrumen penelitian terdiri dari skala emotional eating, skala self-control, dan skala stres akademik. Analisis data dilakukan menggunakan analisis regresi linier berganda dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara self-control dan stres akademik dengan emotional eating ($F = 23,570$; $p < 0,05$). Kedua variabel tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 25,9% terhadap kecenderungan perilaku emotional eating, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci: Emotional Eating, Self-Control, Stres Akademik, Remaja Akhir

Pendahuluan

Masa remaja akhir merupakan fase transisi krusial yang menuntut kemandirian dan penyelesaian tanggung jawab sosial serta akademik, menempatkan individu pada posisi yang rentan mengalami tekanan psikologis. Ketika tuntutan akademik dinilai melebihi kapasitas diri, individu berpotensi mengalami stres akademik yang, jika tidak dikelola, dapat memicu perubahan perilaku kesehatan seperti *emotional eating*. Fenomena *emotional eating*, yaitu kecenderungan makan sebagai respons terhadap emosi negatif dan bukan karena lapar fisik, menjadi bentuk pelarian untuk meredakan ketidaknyamanan secara instan. Urgensi masalah ini didukung oleh data lapangan yang menunjukkan tingginya prevalensi perilaku ini pada remaja di Surabaya, di mana stres memicu peningkatan hormon kortisol yang berkorelasi dengan keinginan mengonsumsi makanan tinggi kalori sebagai penenang sesaat.

Konsekuensi jangka panjang dari fenomena ini mencakup masalah kesehatan fisik yang serius, seperti kenaikan Indeks Massa Tubuh (IMT), ketidakseimbangan gizi, hingga peningkatan risiko obesitas akibat konsumsi berlebih pada makanan tinggi kalori. Lebih jauh lagi, kondisi ini turut berkontribusi pada gangguan fisiologis lainnya, termasuk gangguan pola tidur dan ketidakseimbangan hormonal akibat peningkatan kadar kortisol yang berkelanjutan.

Selain faktor eksternal berupa tekanan akademik, faktor internal berupa *self-control* memegang peran vital dalam regulasi perilaku makan. *Self-control* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengelola dorongan dan emosi demi mencapai tujuan jangka panjang. Rendahnya kemampuan kontrol diri menyebabkan kegagalan dalam membendung dorongan impulsif, sehingga emosi negatif akibat stres langsung diinterpretasikan sebagai keinginan makan. Survei pendahuluan mengindikasikan bahwa separuh dari responden remaja cenderung makan sebagai respons terhadap stres akademik untuk mendapatkan rasa nyaman, menegaskan bahwa kombinasi antara tekanan akademik dan rendahnya kontrol diri berpotensi memperburuk perilaku makan maladaptif yang berisiko bagi kesehatan.

Meskipun hubungan antara stres dan *emotional eating* telah banyak dikaji, terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) di mana sebagian besar studi sebelumnya tidak mempertimbangkan peran *self-control* sebagai faktor yang mempengaruhi intensitas perilaku tersebut, khususnya dalam konteks demografis Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menganalisis secara spesifik hubungan antara *self-control* dan stres akademik dengan *emotional eating* pada remaja akhir di Surabaya. Secara eksplisit, penelitian ini mengajukan rumusan masalah mengenai bagaimana hubungan masing-masing variabel independen dengan *emotional eating*, serta apakah *self-control* dan stres akademik secara bersama-sama berpengaruh terhadap kecenderungan perilaku tersebut. Kontribusi ilmiah dari studi ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi psikologis yang lebih komprehensif untuk mencegah dampak negatif *emotional eating*.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antarvariabel secara objektif tanpa melakukan manipulasi perlakuan.

Subjek

Subjek penelitian difokuskan pada remaja akhir yang berdomisili di Surabaya, dengan kriteria spesifik yaitu berusia antara 18 hingga 21 tahun dan tercatat sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *incidental sampling*, di mana pemilihan responden didasarkan pada ketersediaan dan kesukarelaan individu yang memenuhi kriteria inklusi saat akses kuesioner dibuka. Berdasarkan perhitungan kekuatan statistik (*power analysis*), penelitian ini melibatkan total 138 partisipan yang dianggap representatif untuk analisis data. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan instrumen kuesioner yang didistribusikan melalui *Google Form*.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner daring dengan model skala Likert yang terdiri dari lima pilihan respons, mulai dari Sangat Tidak Setuju (skor 1) hingga Sangat Setuju (skor 5). Instrumen penelitian ini terdiri dari tiga skala psikologis yang telah melalui proses uji validitas (*Corrected Item-Total Correlation*) dan reliabilitas (*Cronbach's Alpha*):

Untuk mengukur variabel dependen, peneliti mengadaptasi *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) dari van Strien dkk. (1986) guna mengukur tingkat *emotional eating*, terdiri dari 16 aitem valid dengan koefisien reliabilitas (α) sebesar 0,927, yang mengindikasikan konsistensi internal sangat baik.

Variabel *self-control* diukur menggunakan adaptasi dari *Brief Self-Control Scale* (BSCS) yang dikembangkan oleh Tangney dkk. (2004), terdiri dari 17 aitem yang dinyatakan valid dan menunjukkan reliabilitas yang tinggi dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,931.

Variabel stres akademik diukur menggunakan adaptasi *Perceived Sources of Academic Stress Scale* oleh Bedewy dan Gabriel (2015), terdiri dari 25 aitem valid dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,946, yang menunjukkan bahwa alat ukur ini sangat reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

Teknik Analisis Data

Untuk teknik analisis data, penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda (*multiple linear regression*) dengan bantuan perangkat lunak statistik. Metode ini dipilih untuk memprediksi pengaruh variabel independen (*self-control* dan stres akademik) baik secara parsial maupun simultan terhadap variabel dependen (*emotional eating*). Sebelum dilakukan uji hipotesis, peneliti melakukan serangkaian uji prasyarat (uji asumsi klasik) yang meliputi uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, dan uji heteroskedastisitas guna memastikan model regresi yang digunakan valid dan tidak bias.

Hasil

Data Demografis Responden

Berdasarkan jenis kelamin, diperoleh partisipan perempuan sebanyak 117 responden (85,1%), sedangkan partisipan laki-laki sebanyak 21 responden (14,9%), yang ditunjukkan pada tabel dibawah.

Tabel 1

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
1.	Perempuan	117	85,1 %
2.	Laki-laki	21	14,9 %
Total		138	100 %

Adapun, berdasarkan usia, mayoritas partisipan berusia 21 tahun sebanyak 98 responden (71,0%), diikuti oleh partisipan berusia 20 tahun sebanyak 26 responden (18,8%), serta partisipan berusia 18 tahun dan 19 tahun masing-masing sebanyak 14 responden (10,1%), yang ditunjukkan pada tabel dibawah.

Tabel 2

No.	Usia	Jumlah	Presentase
1.	18 Tahun	14	10,1 %
2.	19 Tahun	14	10,1 %
3.	20 Tahun	26	18,8 %
4.	21 Tahun	98	71,0 %
Total		138	100 %

Uji Deskriptif

Analisis Deskriptif Skala Emotional Eating

Berdasarkan hasil kategorisasi skala *emotional eating* menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 68 partisipan (49,3%). Selanjutnya, responden pada kategori tinggi berjumlah 35 orang (25,4%), diikuti oleh kategori rendah sebanyak 27 orang (19,6%). Sementara itu, responden yang berada pada kategori sangat rendah berjumlah 5 orang (3,6%), dan kategori sangat tinggi merupakan proporsi paling sedikit, yaitu 1 orang (2,2%). Dengan demikian, secara umum tingkat *emotional eating* responden berada pada kategori sedang. Berikut tabel hasil kategorisasi variabel *emotional eating*.

Tabel 3

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	5	3,6%
Rendah	27	19,6%
Sedang	68	49,3%
Tinggi	35	25,4%
Sangat Tinggi	3	2,2%
Total	138	100

Analisis Deskriptif Skala Self-Control

Berdasarkan hasil kategorisasi skala *self-control* mengindikasikan bahwasannya mayoritas partisipan berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 62 responden (44,9%). Responden pada kategori rendah berjumlah 42 orang (30,4%), sedangkan kategori tinggi sebanyak 25 orang (18,1%). Adapun responden yang berada pada kategori sangat tinggi berjumlah 9 orang (6,5%), dan kategori sangat rendah merupakan proporsi paling sedikit, yaitu 0 orang (0%). Hasil ini mengindikasikan bahwa secara umum tingkat *self-control* partisipan berada pada kategori sedang. Berikut tabel hasil kategorisasi variabel *self-control*.

Tabel 4

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	42	30,4%
Sedang	62	44,9%
Tinggi	25	18,1%
Sangat Tinggi	9	6,5%
Total	138	100

Analisis Deskriptif Skala Stres Akademik

Berdasarkan hasil kategorisasi skala stress akademik menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 55 responden (39,9%). Responden pada kategori tinggi berjumlah 46 orang (33,3%), sedangkan kategori rendah sebanyak 28 orang (20,3%). Selanjutnya, responden yang berada pada kategori sangat rendah berjumlah 8 orang (5,8%), dan kategori sangat tinggi sebanyak 1 orang (0,7%). Dengan demikian, secara umum tingkat stress akademik responden berada pada kategori sedang. Berikut tabel hasil kategorisasi variabel stress akademik.

Tabel 5

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	8	5,8%
Rendah	28	20,3%
Sedang	55	39,9%
Tinggi	46	33,3%
Sangat Tinggi	1	0,75%
Total	138	100

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Hasil pengujian normalitas sebaran variabel *emotional eating* menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov mengindikasikan bahwa nilai signifikansi yang didapat yakni $p = 0,200$ ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwasannya data penelitian memiliki distribusi normal serta memenuhi asumsi normalitas.

Emotional eating pada remaja akhir di surabaya: Bagaimana peran self-control dan stres akademik ?

Tabel 6

Variabel	Kolmogorov-Smirnov			Keterangan
	Statistic	df.	Sig.	
Emotional Eating	0,058	138	0,200	Normal

Uji Linieritas

Hasil uji linieritas menggunakan rumus *Deviation From Linierity* mengindikasikan korelasi antara *self-control* (X1) dan *emotional eating* (Y) memiliki nilai signifikansi sebesar $\rho = 0,170$ ($\rho > 0,05$), sedangkan korelasi antara stress akademik (X2) dan *emotional eating* (Y) memperoleh nilai signifikansi sebesar $\rho = 0,057$ ($\rho > 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa korelasi antara variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini bersifat linier.

Tabel 7

Variabel	Deviation From Linierity			Keterangan
	F	Sig.		
Self-Control dengan Emotional Eating	1,261	0,170		Linier
Stress Akademik dengan Emotional Eating	1,468	0,057		Linier

Uji Multikolinieritas

Hasil uji multikolinieritas menggunakan rumus *Collinerity Statistics* menunjukkan bahwa nilai tolerance sebesar 0,374 ($> 0,10$) dan nilai VIF sebesar $\rho = 2,672$ ($\rho < 10,00$). Berdasarkan kriteria tersebut, bisa dinyatakan bahwa tidak terdapat multikolinieritas antara variabel *self-control* (X1) dan stress akademik (X2).

Tabel 8

Variabel	Collinerity Statistics			Keterangan
	Tolerance	VIF		
Self-Control – Stress Akademik	0,374	2,672		Tidak Terjadi Multikolinieritas

Uji Heteroskedastisitas

Hasil uji heteroskedastisitas menggunakan korelasi *Spearman's Rho* mengindikasikan bahwasannya variabel *self-control* (X1) memiliki nilai signifikansi sebesar $\rho = 0,087$ ($\rho > 0,05$), sedangkan variabel stress akademik (X2) mempunyai nilai signifikansi sebesar $\rho = 0,347$ ($\rho > 0,05$). Maka, bisa dinyatakan bahwasannya model regresi pada studi ini tidak terjadi heteroskedastisitas.

Tabel 9

Variabel	p-value	Keterangan	Kesimpulan
Self-Control (X1)	0,087	> 0.05	Tidak Terjadi heteroskedastisitas
Stres Akademik (X2)	0,347	> 0.05	Tidak Terjadi heteroskedastisitas

Emotional eating pada remaja akhir di Surabaya: Bagaimana peran self-control dan stres akademik?

Uji Hipotesis

Uji Koefisien Determinasi

Hasil analisis, diperoleh nilai R yakni 0,509 dan R Square sebesar 0,259. Hal ini menunjukkan bahwa *self-control* (X_1) dan stress akademik (X_2) secara bersama-sama memiliki hubungan sebesar 0,259 terhadap *emotional eating* (Y). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self-control* dan stress akademik secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 25,9% terhadap *emotional eating*, sedangkan sisa nilai sebesar 0,741 atau 74,1% dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar *self-control* dan stress akademik, seperti regulasi emosi, *self-esteem*, *body image* kebiasaan & gaya hidup, serta pengaruh lingkungan sosial.

Tabel 10

Variabel	Model Summary	
	R	R Square
Self-Control dan Stress Akademik dengan Emotional Eating	0,509	0,259

Uji F (Simultan)

Hasil uji F dalam Tabel ANOVA, diperoleh nilai F sebesar 23,570 dengan nilai signifikansi yakni 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan pada *self-control* dan stress akademik secara simultan berkorelasi signifikan terhadap *emotional eating*. Maka, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-control* dan stress akademik secara bersama-sama terhadap *emotional eating* diterima.

Tabel 11

Variabel	ANOVA	
	F	Sig.
Self-Control dan Stress Akademik dengan Emotional Eating	23,570	0,000

Uji T (Parsial)

Hasil uji T menunjukkan bahwa variabel *self-control* mempunyai nilai koefisien regresi bernilai negatif ($\beta = -0,268$) dengan nilai $t = -2,689$ dan nilai signifikansi sebesar 0,008 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa *self-control* memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap *emotional eating*, yang berarti semakin tinggi *self-control*, maka semakin rendah kecenderungan *emotional eating*.

Adapun, hasil uji T pada variabel stress akademik mengindikasikan nilai koefisien regresi bernilai positif ($\beta = 0,129$) dengan nilai $t = 0,210$ dan nilai signifikansi sebesar 0,085 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa stress akademik tidak memiliki korelasi penting terhadap *emotional eating* secara parsial. Ketidaksignifikanan ini menggugurkan hipotesis penelitian terkait peran langsung stress akademik, mengisyaratkan bahwa tekanan akademik semata tidak cukup untuk memprediksi perubahan intensitas *emotional eating* jika tidak disertai faktor lain.

Tabel 12

Variabel	Coefficients		
	B	t	Sig.
Self-Control dengan Emotional Eating	-0,268	-2,689	0,008
Stress Akademik dengan Emotional Eating	0,129	0,210	0,085

Pembahasan

Hasil analisis inferensial menunjukkan bahwa *self-control* dan stres akademik secara simultan berkorelasi signifikan dengan *emotional eating*, namun secara parsial hanya *self-control* yang memiliki hubungan negatif yang signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-control*, semakin rendah kecenderungan individu melakukan *emotional eating*. Temuan ini sejalan dengan studi Mann dan Ward (2024) serta Elfhag dan Morey (2008), yang menekankan peran krusial *self-control* dalam menahan dorongan impulsif dan meregulasi emosi. Dukungan empiris dari Tan dkk. (2023) dan Vivek (2025) juga mempertegas bahwa kontrol diri yang kuat mampu menghambat respons makan emosional meskipun individu berada di bawah tekanan, sedangkan efikasi diri yang rendah cenderung memicu perilaku makan maladaptif.

Secara spesifik, mekanisme kontrol diri berperan vital dalam memutus rantai antara dorongan emosional dan perilaku makan melalui aspek kedisiplinan diri (*self-discipline*) dan tindakan yang disengaja (*deliberate/non-impulsive actions*). Remaja dengan *self-control* tinggi mampu menolak gratifikasi instan dan mengenali bahwa emosi negatif tidak harus diselesaikan dengan makan. Sebaliknya, kegagalan pengendalian impuls pada individu dengan *self-control* rendah menyebabkan hilangnya pola kebiasaan sehat (*healthy habits*), sehingga makanan dijadikan "penenang instan" saat emosi tidak stabil karena ketidakmampuan mempertahankan disiplin diri.

Stres akademik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan ketika dianalisis secara terpisah dengan mengendalikan variabel lain. Hal ini menunjukkan bahwa peran stres akademik terhadap *emotional eating* tidak bersifat langsung, melainkan kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain, seperti kemampuan individu dalam mengontrol diri. Dengan kata lain, *self-control* memiliki peran yang lebih dominan dalam memengaruhi *emotional eating* dibandingkan stres akademik.

Ketidaksignifikanan hubungan stres akademik secara parsial menunjukkan bahwa stres tidak secara langsung memicu *emotional eating*, melainkan dampaknya dimediasi oleh kemampuan regulasi diri. Pada konteks fisiologis, respons stres yang intens (*fight-or-flight*) justru dapat menekan nafsu makan akibat kelelahan atau gangguan pencernaan (Syafitri, Novriyanti, & Nasril, 2025). Selain itu, individu mungkin menyalurkan stres melalui mekanisme koping non-makan, seperti tidur berlebih atau penggunaan media sosial (Pascoe dkk., 2019). Contohnya seperti *sleeping coping* (tidur berlebih untuk lari dari masalah), penggunaan media sosial (*doomscrolling*), atau aktivitas sosial lain. Hal ini menegaskan bahwa stres cenderung memicu *emotional eating* hanya ketika seseorang memiliki regulasi emosi yang rendah (Wijayanti & Fathiyah, 2023).

Secara keseluruhan, temuan ini memperkuat bukti bahwa faktor internal memiliki peran yang lebih dominan dibandingkan faktor eksternal, di mana kontribusi stres

terhadap *emotional eating* relatif kecil dibandingkan kemampuan kontrol diri (Harjuna, Hasnida, & Fauzia, 2025). Tekanan akademik memang memunculkan ketegangan emosional, namun manifestasi ketegangan tersebut menjadi perilaku makan berlebih sangat bergantung pada kapasitas *self-control* individu. Oleh karena itu, *emotional eating* pada remaja akhir di Surabaya bukan semata-mata produk dari stres akademik, melainkan akibat kegagalan fungsi kontrol diri dalam meregulasi respons terhadap tekanan tersebut.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *self-control* dan stres akademik secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan *emotional eating* pada remaja akhir di Surabaya, dengan kontribusi pengaruh sebesar 25,9%. Namun, secara parsial, hanya *self-control* yang menunjukkan korelasi negatif yang signifikan, sedangkan stres akademik tidak memiliki hubungan langsung yang signifikan terhadap perilaku tersebut. Temuan ini menjawab tujuan penelitian dengan mengonfirmasi bahwa *emotional eating* pada remaja lebih didominasi oleh faktor internal berupa kemampuan regulasi diri dibandingkan faktor situasional semata. Implikasi praktis dari hasil ini menekankan perlunya intervensi yang berfokus pada penguatan kontrol diri dan manajemen emosi, bukan hanya pengurangan beban akademik, untuk mencegah penggunaan perilaku makan sebagai pelarian emosional yang berkelanjutan.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada besarnya variasi *emotional eating* yang belum terjelaskan (74,1%), mengindikasikan adanya kompleksitas faktor lain yang tidak teliti dalam model ini. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan variabel dengan mengintegrasikan regulasi emosi, dukungan sosial, pola asuh, atau citra tubuh, serta mempertimbangkan penggunaan desain longitudinal maupun analisis mediasi/moderasi. Langkah ini diperlukan guna mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika interaksi antara tekanan psikologis dan perilaku makan pada remaja.

Referensi

- Abadi, A. R., Septianingtyas, S., & Aini, D. K. (2025). Stres akademik sebagai pemicu *emotional eating* pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 8.
- Adelia, A. (2025). Hubungan Tingkat Stres dan Emotional Eating dengan Status Gizi Mahasiswa Jurusan Administrasi Kesehatan Universitas Negeri Makassar.
- Betancourt-Núñez, A. B., Castillo, N. T., López, E. M., Rodríguez, C. O., Barajas, E. D., Sandoval, F. M., et al. (2022, Maret 25). Emotional Eating and Dietary Patterns: Reflecting Food Choices in People with and without Abdominal Obesity. *Nutrients*.
- Chang, R. S., Cerit, H., Hye, T., Durham, E., Aizley, H., Boukezzi, S., et al. (2021). Stress-induced alterations in HPA-axis reactivity and mesolimbic reward activation in individuals with emotional eating. *National Library of Medicine*.
- CNN Indonesia. (2024, January 25). Survei: 47 Persen Warga RI Punya Kebiasaan Emotional Eating. Retrieved October 6, 2025, from CNN Indonesia: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20240125061147-255-1054077/survei-47-persen-warga-ri-punya-kebiasaan-emotional-eating>.
- Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G. K., et al. (2023). The Association of Emotional Eating with

- Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. *MDPI: Nutrients*, 15(5).
- Elfhag, K., & Morey, L. C. (2008). Personality traits and eating behavior in the obese: Poor self-control in emotional and external eating but personality assets in restrained eating. *Eating Behaviors*, 285-293.
- Gabriel, A., & Bedewy, D. (2015, Juli 30). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 1-9.
- Harjuna, R. T., Hasnida, & Fauzia. (2025). Peran Stress terhadap Emotional Eating pada Mahasiswa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 5427-5432 .
- Mann, T., & Ward, A. (2025). The Self-Control of Eating. *Annual Reviews*.
- Mikhail, M. E., Fowler, N., Burt, S. A., Neale, M. C., Keel, P. K., Katzman, D. K., et al. (2022, Oktober). A daily diary study of emotion regulation as a moderator of negative affect-binge eating associations. *HHS Public Access* .
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 104-112 .
- Putra, R. E., & Jannah, M. (2024). Eksplorasi Emotional Eating pada Atlet Remaja. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2).
- Rahmawati, A. F., Arini, S. Y., Atmaka, D. R., Kusuma, A. R., Putri, S. A., Vidianinggar, M. A., et al. (2025, Mei 31). Correlation Of Emotional Eating And Nutritional Status Among Adolescents In Surabaya. *Media Gizi Indonesia* .
- Sugiyono, S. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Penerbit Alfabeta.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72.
- 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, 295-315.
- Viviek, C. (2025). The relationship between self-efficacy and emotional eating pattrens in people who consume junk food frequently. *World Journal of Advanced Researh and Reviews*, 3221-3228.
- Wijayanti, R. Y., & Fathiyah, K. N. (2023). Pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku emotional eating pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. *Acta Psychologia*, 100-112.