

Peran Stres terhadap *Emotional Eating* pada Mahasiswa

Rafiq Tri Belan Harjuna^{1*}, Hasnida², Rahma Fauzia³

^{1,2,3} Program Studi Magister Psikologi Profesi, Universitas Sumatera Utara, Jl. Dr. Mansyur No.7, Padang Bulan, Kec. Medan Baru, Kota Medan, Sumatera Utara 20155

E-mail: rafiqbelan5@gmail.com

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2604>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 22 August 2025

Revised: 28 August 2025

Accepted: 03 Sept 2025

Kata Kunci:

Stres, Emotional Eating, Mahasiswa, Coping Emosional.

Keywords:

Stress, Emotional Eating, Students, Emotional Coping.

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran stres terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa. Mahasiswa kerap mengalami tekanan akademik, emosional, dan sosial yang tinggi, terutama bagi mereka yang merantau. *Emotional eating*, yaitu kecenderungan makan sebagai respons terhadap emosi negatif alih-alih rasa lapar fisik, menjadi salah satu respons umum terhadap stres. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan melibatkan 200 responden yang dipilih melalui teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS) dan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ), kemudian dianalisis menggunakan regresi linear. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres berperan secara signifikan terhadap *emotional eating* ($p < 0,05$), dengan kontribusi sebesar 8%. Artinya, semakin tinggi tingkat stres, semakin besar kecenderungan mahasiswa mengalami *emotional eating*.

This study aims to analyze the role of stress on emotional eating behavior in college students. College students often experience high levels of academic, emotional, and social pressure, especially those who live away from home. Emotional eating, the tendency to eat in response to negative emotions rather than physical hunger, is a common response to stress. This study used a quantitative approach with a correlational design and involved 200 respondents selected through accidental sampling. Data were collected using the Perceived Stress Scale (PSS) and the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), then analyzed using linear regression. The results showed that stress played a significant role in emotional eating ($p < 0.05$), with a contribution of 8%. This means that the higher the stress level, the greater the tendency for students to experience emotional eating.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Rafiq Tri Belan Harjuna, et al (2025). Peran Stres terhadap Emotional Eating pada Mahasiswa, 4(1). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2604>

PENDAHULUAN

Mahasiswa berada dalam masa transisi menuju dunia kerja atau pendidikan lanjutan yang penuh tekanan. Mereka tidak hanya menghadapi beban akademik seperti menyelesaikan penelitian dan melewati ujian, tetapi juga menghadapi tekanan dari diri sendiri, keluarga, serta lingkungan sosial. Harapan agar dapat lulus tepat waktu demi menghindari biaya tambahan, tuntutan keluarga untuk segera bekerja, serta perbandingan pencapaian dengan teman sebaya menjadi sumber stres yang tidak sedikit (Dewi, Satiadarma & Wijaya, 2023; Misra & McKean, 2000).

Kota Medan dikenal sebagai salah satu pusat pendidikan di Pulau Sumatera, dengan banyak universitas dan program studi yang tidak tersedia di kota lain. Kondisi ini menyebabkan banyak mahasiswa dari luar daerah datang ke Medan untuk menuntut ilmu. Menjadi perantau tentu memberikan tantangan tersendiri, seperti harus beradaptasi dengan lingkungan baru, hidup jauh dari keluarga, serta menghadapi tekanan finansial dan emosional. Faktor-faktor ini turut menambah beban psikologis yang dialami mahasiswa (Putri, 2020).

Salah satu respons terhadap tekanan tersebut yang banyak ditemui di kalangan mahasiswa adalah perilaku *emotional eating*. *Emotional eating* merupakan pola makan yang dipicu oleh emosi negatif seperti stres, cemas, atau kesedihan, bukan karena kebutuhan fisik untuk makan (Macht, 2008). Mahasiswa yang mengalami tekanan emosional cenderung mengonsumsi makanan yang tinggi kandungan gula, lemak, dan kalori sebagai pelarian dari perasaan tidak nyaman (Epel, 2007; Konttinen et al., 2019). Jika pola ini berlangsung dalam jangka panjang, maka dapat menimbulkan dampak kesehatan yang serius seperti obesitas, gangguan pola makan (Van Strien, 2018).

Sejumlah penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara stres dengan *emotional eating*. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Satiadarma, & Wijaya (2023) pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta mengungkapkan bahwa mereka yang mengalami stres tinggi juga menunjukkan tingkat *emotional eating* yang tinggi. Penelitian lain oleh Rahim & Prasetya (2022) serta Rachma, Ekowati & Kusumawardani (2024) juga mengonfirmasi adanya keterkaitan antara tekanan psikologis dan pola makan emosional pada mahasiswa.

Meskipun demikian, kajian yang secara khusus menganalisis seberapa besar peran stres terhadap *emotional eating*, khususnya pada mahasiswa masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian yang ada hanya mengukur hubungan korelasional, belum sampai pada pengujian sejauh mana stres memengaruhi pola makan emosional secara kuantitatif. Padahal, pemahaman mengenai besaran peran ini sangat penting untuk merancang strategi intervensi yang lebih akurat dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan emosional.

Medan, sebagai kota pendidikan dengan populasi mahasiswa perantau yang tinggi, menawarkan konteks yang relevan dan penting untuk diteliti. Mahasiswa perantau sering kali menghadapi tekanan lebih besar karena tuntutan hidup mandiri dan keterbatasan dukungan sosial. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting dilakukan guna mengetahui secara empiris bagaimana stres berkontribusi terhadap *emotional eating*, sehingga dapat digunakan sebagai dasar bagi intervensi psikologis atau program dukungan yang lebih efektif di lingkungan kampus.

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menganalisis gambaran stress pada mahasiswa
2. Menganalisis gambaran *emotional eating* pada mahasiswa
3. Menganalisis peran stres terhadap *emotional eating* pada mahasiswa

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain non-eksperimental yang bersifat korelasional. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menguji hubungan antarvariabel berdasarkan data numerik yang diperoleh melalui instrumen terstandar (Creswell & Creswell, 2018). Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk mengetahui peran stres terhadap *emotional eating* pada mahasiswa tingkat akhir melalui analisis regresi linear.

Populasi dan Teknik Sampling

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Kota Medan. Karena jumlah populasi tidak dapat ditentukan secara pasti, peneliti menetapkan ukuran sampel minimum berdasarkan analisis power menggunakan perangkat lunak G*Power versi 3.1.9.7. Dengan memasukkan nilai *effect size* sebesar 0,15, tingkat signifikansi 0,05, dan power sebesar 0,95, diperoleh kebutuhan minimal sampel sebanyak 107 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*. Adapun kriteria inklusi yang digunakan meliputi: (1) mahasiswa aktif pada jenjang diploma, pendidikan profesi, sarjana, magister, atau doctor dan (2) berdomisili di Kota Medan. Responden pada penelitian ini berjumlah 200 responden.

Alat Ukur Penelitian

Stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS) yang dikembangkan oleh Cohen (1983) dan telah disesuaikan oleh Hakim (2024). Skala ini menunjukkan reliabilitas yang tinggi, dengan nilai *composite reliability* (CR) sebesar 0,93 dan *average variance extracted* (AVE) sebesar 0,58, yang menunjukkan validitas konstruk yang memadai. Sementara itu, perilaku *emotional eating* diukur menggunakan *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ) yang disusun oleh Van Strien (1986), dan telah diadaptasi oleh Sonya (2019) serta terbukti masih reliabel berdasarkan penelitian (Trisnawati

& Wicaksono, 2021). Instrumen ini terdiri dari 13 item yang telah memenuhi kriteria validitas dengan *factor loading* lebih dari 0,30, serta memiliki nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,941, yang mencerminkan tingkat reliabilitas yang sangat baik.

Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan regresi linear untuk mengetahui sejauh mana variabel stres berkontribusi dalam mempengaruhi *emotional eating* pada mahasiswa. Prosedur analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistic SPSS 25, yang mencakup pengujian koefisien regresi, nilai signifikansi (*p-value*), serta koefisien determinasi (R^2) guna mengidentifikasi kekuatan dan arah hubungan antarvariabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Stres Pada Responden Penelitian

Pada variabel stres menggunakan 3 kategorisasi yang telah ditentukan dari teori cohen (1983), yaitu kategori rendah dengan skor 0-13, kategori sedang dengan skor 14-26, dan kategori tinggi dengan skor 27-40. Berdasarkan kategori tersebut, diketahui bahwa gambaran deskriptif stres pada responden penelitian dapat dilihat dari tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tanggapan Responden Mengenai Variabel Stres

Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
< 14	Rendah	5	2.5%
14 - 26	Sedang	100	50%
> 26	Tinggi	95	47.5%
Total		200	100%

Berdasarkan Tabel 1 diketahui Tingkat stres partisipan mayoritas termasuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 100 (50%) responden, selanjutnya 95 (47.5%) responden memiliki tingkat stres dalam kategori tinggi, dan sisanya sebanyak 5 (2.5%) responden termasuk dalam kategori rendah.

Gambaran Emotional Eating Pada Responden Penelitian

Pada variabel *emotional eating* diperoleh rata-rata nilai hipotetik sebesar 39 dengan standar deviasi sebesar 8.67, sehingga diperoleh kategori serta distribusi frekuensi untuk variabel *emotional eating* adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tanggapan Responden Mengenai Variabel Emotional Eating

Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
< 40	Rendah	28	14%
40 - 49.6	Sedang	138	69%
> 49.6	Tinggi	34	17%
Total		200	100%

Berdasarkan Tabel 2 diketahui tingkat *emotional eating* partisipan mayoritas termasuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 138 (69%) responden, selanjutnya 34 (17%) responden memiliki tingkat *emotional eating* dalam kategori tinggi, dan sisanya sebanyak 28 (14%) responden memiliki tingkat *emotional eating* dalam kategori rendah.

Hasil Uji Hipotesis

Model persamaan regresi linear sederhana yang akan digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini, dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Hasil Perhitungan Regresi Model 1

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	T	Sig
		B	Std. Error			
1	(Konstan)	54.198	2.124		25.512	0.000
	Stres (X)	0.352	0.083	0.251	-4.481	0.000

Berdasarkan table 3 diperoleh hasil secara parsial, stres memiliki peran yang signifikan sebesar 0.000, nilai ini lebih kecil dari nilai taraf signifikansi (α) 5% ($.000 < .05$). Berdasarkan hasil tersebut H_1 diterima dan H_0 ditolak yang berarti stres berperan signifikan secara parsial terhadap *emotional eating*.

Analisis koefisien korelasi dan determinasi dapat dilihat pada Tabel 4 yang merupakan hasil perhitungan dari keseluruhan data sebagai berikut:

Tabel 4. Analisis Koefisien Korelasi dan Determinasi Hipotesis 1

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.251	0.083	0.060	7.995

. Prediktor: (Konstan), Stres (X)
. Variabel terikat: Emotional Eating (Y)

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui hasil uji korelasi dan koefisien determinasi pada model 1. Dari analisis pada tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai korelasi sebesar 0.060. nilai tersebut apabila diinterpretasikan pada angka korelasi menurut Guilford termasuk dalam kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa stres memiliki hubungan yang lemah dengan *emotional eating*.

Dari hasil hasil pengujian *R Square* pada variable stres memiliki peran terhadap *emotional eating* sebesar 0.083 atau 8%. Sedangkan sisanya sebesar 92% dipengaruhi faktor lain yang tidak diamati dalam penelitian ini.

Pembahasan

Stres yang dirasakan oleh mahasiswa saat menjalani perkuliahan terbukti memiliki peran terhadap kebiasaan *emotional eating*, yaitu makan secara berlebihan karena dorongan emosi. Hasil analisis statistik dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan dan bersifat positif antara tingkat stres dan perilaku *emotional eating*. Dengan kata lain, semakin tinggi stres yang dialami, semakin besar pula kecenderungan mahasiswa untuk makan bukan karena lapar, tetapi sebagai cara untuk melarikan diri dari tekanan emosi. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa stres emosional memang bisa memicu perilaku makan berlebihan sebagai bentuk pelampiasan psikologis (Arnow, Kenardy, & Agras, 1995; Sarafino, 2010).

Meskipun ditemukan bahwa stres berperan terhadap *emotional eating*, besarnya peran tersebut tergolong kecil. Dalam penelitian ini, stres hanya menjelaskan sekitar 10% dari variasi perilaku *emotional eating*. Artinya, masih ada 92% faktor lain yang memengaruhi kebiasaan ini. Faktor-faktor lain tersebut bisa meliputi pola makan yang terbentuk sejak kecil, kemampuan mengontrol diri, serta kecenderungan mengalami emosi negatif lain seperti kecemasan dan depresi (Kontinen et al., 2010). Dengan demikian, meskipun stres punya peran, tetapi bukan menjadi faktor utama penyebab *emotional eating*. Secara statistik, nilai pengaruh 8% ini termasuk dalam kategori rendah.

Hasil ini konsisten dengan temuan penelitian lain, seperti yang dilakukan oleh Febrianti dan Jannah (2025), yang menunjukkan bahwa stres memberikan kontribusi sebesar 9,2% terhadap perilaku *emotional eating*. Meskipun angkanya sedikit lebih tinggi dibandingkan penelitian ini, keduanya tetap menunjukkan bahwa peran stres berada pada kategori rendah hingga sedang. Artinya, stres memang memiliki peran, tetapi masih ada banyak faktor lain yang juga harus diperhatikan dalam memahami perilaku makan karena emosi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Nadhilah & Rini (2023) di Universitas Gunadarma menemukan bahwa peran stres terhadap *emotional eating* hanya sebesar 4,9%, lebih rendah dibandingkan hasil penelitian ini, dan dikategorikan sebagai peran yang sangat rendah. Sebaliknya, penelitian oleh Reimyza & Paramita (2024) menunjukkan peran yang lebih besar, yaitu sebesar 17,7%, yang masuk dalam kategori sedang. Perbedaan angka-angka ini memperlihatkan bahwa peran stres terhadap perilaku *emotional eating* bisa berbeda-beda tergantung pada karakteristik peserta penelitian, konteks kehidupan mereka, serta jenis stres yang dialami apakah itu stres akademik, pekerjaan, atau jenis stres lainnya.

Perbedaan hasil antar penelitian tersebut kemungkinan besar dipengaruhi oleh berbagai faktor kontekstual. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, cara individu dalam menghadapi stres (mekanisme koping), serta lingkungan belajar atau bekerja mereka dapat memengaruhi seberapa besar stres berdampak pada perilaku makan. Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir misalnya, mungkin

telah mengembangkan cara-cara yang lebih sehat untuk mengatasi stres, seperti berolahraga, meditasi, atau berbagi cerita dengan teman. Strategi koping semacam ini terbukti dapat menurunkan tingkat stres dan mengurangi kecenderungan untuk menggunakan makanan sebagai pelarian emosi (Mahardhani et al., 2020; Lakamati, 2024; Salsabila, 2024). Selain itu, faktor lain seperti rasa cemas, pola makan masa kecil, atau peran media sosial mungkin memiliki peran yang lebih besar terhadap terbentuknya kebiasaan emotional eating.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa dalam merancang program intervensi untuk mengurangi perilaku *emotional eating* pada mahasiswa, tidak cukup jika hanya fokus pada pengelolaan stres. Mengingat bahwa peran stres tergolong rendah, pendekatan yang lebih menyeluruh perlu diterapkan. Intervensi yang efektif sebaiknya juga mencakup pelatihan dalam regulasi emosi, pengelolaan kecemasan, pembentukan kebiasaan makan yang sehat sejak dini, serta penguatan kemampuan mengendalikan diri. Dengan strategi yang lebih holistik, diharapkan perilaku emotional eating dapat diminimalkan secara lebih optimal.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres memiliki pengaruh yang signifikan dan positif terhadap *emotional eating*. Artinya, semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, semakin besar kecenderungan mereka untuk melakukan *emotional eating*. Meskipun demikian, besar peran stres terhadap *emotional eating* hanya sebesar 8%, yang berarti bahwa sebagian besar variasi perilaku *emotional eating* dipengaruhi oleh faktor lain di luar stres. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres bukan satu-satunya penyebab utama dari perilaku *emotional eating*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan ribuan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam proses penelitian sekaligus penyusunan artikel ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner dan berbagi pengalaman dalam menjalani pernikahan jarak jauh. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing dan rekan sejawat di Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, atas bimbingan, masukan, dan dukungan selama proses penyusunan penelitian ini. Selain itu, apresiasi diberikan kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam proses distribusi kuesioner dan pengolahan data. Penelitian ini tidak akan terselesaikan tanpa kontribusi berharga dari semua pihak tersebut.

REFERENSI

- Arnou, B. A. (2004). The role of emotional distress in the development of obesity and eating disorders. *Journal of Clinical Psychiatry*, 65(12), 33-43.
- Arrizal, T. (2023). *Ekspektasi dan realita kehidupan kampus: Perspektif mahasiswa*. Kompasiana. Diakses dari <https://www.kompasiana.com/arrizaltegaralazhar3193/6631c9cdc57afb13e771e3c3/ekspektasi-dan-realita-kehidupan-kampus-perspektif-mahasiswa>
- Cohen, S. (1984). *The social psychology of stress*. In S. Cohen & L. Syme (Eds.), *Social support and health* (pp. 9-26). Academic Press
- Creswell, J.W., & Creswell J.D. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Pearson.
- Dewi. N. G. A, Satiadarma. M. P., & Wijya. E. (2023). *Emotional eating* sebagai strategi koping stres pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 7(1), 72-79. ISSN: 2579-6348
- Epel, E. S., Lapidus, R., McEwen, B. S., & Brownell, K. D. (2001). Stress may add to the development of obesity. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 25(5), 1255–1262.
- Frayn, M., & Knäuper, B. (2018). Emotional eating and weight in adults: a review. *Current Psychology*, 37, 924-933. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9577-9>

- 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), 85–101. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v13i2.35482>
- Kontinen, H. (2020). Emotional eating and obesity in adults: The role of depression, sleep, and genes. *Frontiers in Psychology*, 10, 2348. doi: <https://doi.org/10.1017/S0029665120000166>
- Lakamati, W. P. (2024). *Hubungan manajemen koping dan peran teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Widya Nusantara*. Skripsi. Universitas Widya Nusantara.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Macht, M., & Simons, G. (2011). Emotional eating. *Emotion regulation and well-being*, 281-295. Doi: 10.1007/978-1-4419-6953-8
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan strategi koping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(1), 22–30.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Nadhilah, N., & Rini, Q. K. (2023). Pengaruh stres terhadap perilaku emotional eating pada mahasiswa Universitas Gunadarma. *Skripsi*. Universitas Gunadarma. DOI: <https://doi.org/10.24815/jimps..v8i4.26275>
- Putri, A. F., Susanti, R., & Handayani, T. (2021). The relationship between neuroticism and emotional eating in college students. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 9(2), 123–135. <https://doi.org/10.xxxx/jpki.v9i2.37610>
- Rachma, H. A., Ekowati, W., & Kusumawardani, L. H. (2024). *Hubungan antara stres dengan perilaku emotional eating pada mahasiswa semester satu di Purwokerto*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 19(1), 46–66.
- Rahim, N. R., & 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. ISSN: 2746-2560
- Reimyza, F., & Paramita, D. (2024). Hubungan antara stres dan emotional eating pada mahasiswa di masa pasca pandemi. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(2), 76–84. <https://repository.unair.ac.id/133493/>
- Salsabila, B. (2024). *Pengaruh strategi koping dan stres akademik terhadap perilaku ngemil tidak sehat pada mahasiswa di Jabodetabek*. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Sarafino, E. P. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). Wiley
- Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta
- Trisnawati, E. A., & Wicaksono, D. A. (2021). Hubungan antara gangguan emosional dengan emotional eating dan external eating pada masa pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1282–1289. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29112>
- Van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Journal of Health Psychology*, 23(6), 698-710
- van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295–315.
- Walgito, B. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Andi Publisher.
- Zhu, H., Luo, X., Cai, T., Li, Z., & Liu, W. (2014). Self-control and parental control mediate the relationship between negative emotions and emotional eating among adolescents. *Appetite*, 82, 202-207. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.06.106>