

Pengaruh Stres Akademik terhadap *Emotional Eating* pada Mahasiswi yang Mengerjakan Skripsi

Sari Julianti Siadari¹, Nenny Ika Putri Simarmata²

^{1,2} Universitas HKBP Nommensen Medan

e-mail: sari.siadari@student.uhn.ac.id¹, nennysimarmata@uhn.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap *emotional eating* pada mahasiswi yang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah pengaruh stres akademik terhadap *emotional eating* pada mahasiswi yang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. Dalam penelitian ini jumlah sampel yang dilihat dengan menggunakan tabel penentuan sampel yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%. Maka jumlah sampel yang digunakan berdasarkan tabel adalah 258 mahasiswi Universitas HKBP Nommensen Medan. Metode dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *design* penelitian regresi linear sederhana. Variabel bebas (X) adalah stres akademik dan variabel terikat (y) adalah *emotional eating*. Skala stres akademik disusun berdasarkan teori Gadzella & Masten (2005) dan *emotional eating* diukur menggunakan sub-skala *emotional eating* dari Dutch Eating Behavior Questionnaire. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh koefisien regresi linear dengan nilai ($r=0.52$) dan ($p = 0.0$ ($p < 0,05$)). Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis diterima yakni terdapat pengaruh antara stres akademik terhadap *emotional eating* yang artinya, semakin tinggi atau naik satu satuan tingkat stres akademik maka semakin rendah *emotional eating*.

Kata kunci: Stres Akademik, Emotional Eating, Mahasiswi

Abstract

This study aims to determine the effect of academic stress on emotional eating in female students working on thesis at HKBP Nommensen University Medan. The hypothesis proposed in this study is the effect of academic stress on emotional eating in female students working on thesis at HKBP Nommensen University Medan. In this study the number of samples viewed using a sampling table developed by Isaac and Michael with an error rate of 5%. So the number of samples used based on the table is 258 female students of HKBP Nommensen University Medan. The method in this study is to use a quantitative approach with a simple linear regression research design. The independent variable (X) is Academic Stress and the dependent variable (Y) is Emotional Eating. the academic stress scale is based on the theory of Gadzella & Masten (2005) and emotional eating is measured using the emotional eating sub-scale of the Dutch Eating Behavior Questionnaire. Based on the research results, a linear regression coefficient was obtained with values ($r=0.52$) and ($p = 0.0$ ($p < 0.05$)). The results of the analysis show that the hypothesis is accepted, namely that there is an influence between academic stress on emotional eating, which means that the higher or one unit level of academic stress increases, the lower the emotional eating.

Keywords : Academic Stress, Emotional Eating, Female Student

PENDAHULUAN

Pada umumnya mahasiswa yang memasuki tingkat akhir sudah mulai merasakan beban kuliah yang semakin berat, yang dimana mahasiswa dihadapkan dengan berbagai tugas

kuliah yang lebih berat, seperti pengerjaan skripsi yang dimana skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus disusun mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana. Skripsi merupakan laporan riset atau sering disebut sebagai laporan penelitian (Derry & Jubilee, 2006).

Penyusunan skripsi merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Universitas HKBP Nommensen Medan, dimana setelah menyelesaikan skripsi mahasiswa diharapkan mampu untuk menyusun dan membuat suatu karya ilmiah sesuai dengan ilmu yang diminatinya.

Gadzella (2005) menggambarkan stress akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka terhadap stressor tersebut yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif. Olejnik dan Holschuh (2007) memandang stress akademik merupakan respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh siswa.

Dalam proses penyusunan skripsi, banyak kendala yang muncul yang memicu stres pada mahasiswa. Kendala yang sering muncul terkait dengan penyusunan isi skripsi meliputi pencarian, pengumpulan data, studi literatur yang sesuai, serta kendala dalam menentukan tema sampai dengan alat ukur yang digunakan serta kendala dalam proses revisi. Kendala lain yaitu permasalahan batas waktu serta kendala yang berasal dari eksternal yaitu dari dosen pembimbing. Hal yang biasanya ditemui adalah kesulitan untuk bertemu pembimbing (Hamdan, 2011).

Penyebab stres yang tidak ditangani secara baik dan benar akan menyebabkan tidak efektifnya sistem mekanisme koping seseorang. Sistem mekanisme koping ialah mekanisme pertahanan diri seseorang terkait adanya perubahan yang terjadi baik dari dalam maupun luar individu. Mekanisme pertahanan diri yang tidak efektif akan menstimulus otak melepaskan kortisol melalui kelenjar adrenal sehingga terjadi peningkatan motivasi dan nafsu makan (Fassah & Retnowati, 2014).

Salah satu bentuk strategi coping yang dilakukan individu untuk mengurangi perasaan negatif untuk menyikapi hambatan dan kendala yang dialaminya adalah dengan melakukan makan berlebihan. Didukung penelitian Syarofi & Muniroh (2020) menemukan adanya stres atau perasaan tertekan dan terbebani yang dirasakan oleh mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi. Perasaan tertekan tersebut menimbulkan pengaruh bagi keadaan psikologis individu sehingga salah satunya menimbulkan kecenderungan emotional eating. Lazarevich, dkk (2015) juga menjelaskan bahwa ketika seseorang merasakan emosi negatif, seperti kecemasan, kesedihan atau kesepian, akan menimbulkan respon berupa emotional eating.

Menurut Syarofi dan Muniroh (2020) mahasiswa semester akhir mengalami kecenderungan emotional eating dikarenakan pada saat pengerjaan skripsi banyak mahasiswa perguruan tinggi mengalami stres dalam proses menyusun skripsi.

Individu yang mengalami stres memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi stres yang mereka rasakan. Beberapa individu mengatasi stres yang mereka rasakan saat makan karena dapat mengalihkan pikiran yang mengganggu dan ketika individu makan makanan yang enak akan membuat orang tersebut merasa nyaman (Van Blyderveen, Lafrance, Emond & Kosmerly, 2016). Dallman (Albrecht, 2014) menyatakan bahwa makan makanan yang tidak sehat dan makan makanan yang menyenangkan keduanya merupakan sumber pereda stres. Dalam keadaan stres, mahasiswa seringkali memilih makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh. Ketika makan dilakukan secara konsisten untuk mengatur suasana hati, mahasiswa kehilangan kemampuan untuk mengenali isyarat lapar dan kenyang dan akhirnya cenderung makan ketika mereka mengalami segala bentuk ketidaknyamanan. Dengan demikian, mahasiswa ketika stres akan melakukan coping yang sesuai dengan yang dibutuhkan, salah satunya dengan makan secara berlebih untuk mengatur suasana hati dan pikiran karena adanya respon dari emosi negatif bukan karena adanya respon dari dalam tubuh berupa rasa lapar.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan sebelumnya membuat peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang hubungan antara stres dengan emotional eating pada

mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi. Pertanyaan dalam penelitian ini berfokus pada seberapa besar pengaruh antara stres dengan emotional eating pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model regresi linear sederhana. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan tabel penentuan sampel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% didapatkan hasil sampel yang dibutuhkan sebesar 258 mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala untuk mengukur variabel-variabel penelitian yang sudah ditetapkan. Jenis skala yang digunakan peneliti adalah skala Likert. Skala penelitian ini berbentuk tipe pilihan dan tiap butir item diberikan lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), Sangat Setuju (SS) untuk skala stres akademik dan untuk skala emotional eating menggunakan lima pilihan jawaban, yaitu Tidak Pernah, Jarang, Terkadang, Sering dan Sangat Sering. Bentuk pernyataan yang diajukan memiliki item *favorable* dan item *unfavorable*.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif. Dalam penelitian ini dilakukan uji asumsi dengan uji normalitas dan linearitas.

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	P	A	Interpretasi
X	0,540	0,05	NORMAL
Y	0,103	0,05	NORMAL

Tabel 2. Uji Linearitas

Variabel	F	A	Interpretasi
X dan Y	1.303	0,05	LINEAR

Tabel 3. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

J. Kelamin	N	Persentase
Perempuan	258	100%
Total	258	100%

Dalam penelitian ini seluruh partisipan dalam penelitian adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 258 orang mahasiswa.

Tabel 4. Karakteristik Berdasarkan Usia

Usia	N	Persentase
20	8	3.10%
21	87	33.72%
22	119	46.12%
23	38	14.72%
24	5	1.93%
25	1	0.38%
Total	258	100%

Dari tabel di atas, berdasarkan usia, dapat dilihat bahwa subjek yang berusia 20 tahun sebanyak 8 orang (3.10%), usia 21 tahun sebanyak 87 orang (33.72%), usia 22 tahun sebanyak 119 orang (46.12%), usia 23 tahun sebanyak 38 orang (14.72%), usia 24 sebanyak

5 orang (1.93%), dan usia 25 sebanyak 1 orang (0.38%).

Tabel 5. Karakteristik Berdasarkan Suku

Suku Bangsa	N	Presentase
Batak	233	86.43%
Nias	22	8.52%
DII	3	1.16%
Total	258	100%

Dari tabel di atas, berdasarkan suku bangsa dapat dilihat bahwa subjek yang berasal dari suku Batak sebanyak 233 orang (86.43%), suku Nias sebanyak 22 orang (8.52%), dan suku lainnya sebanyak 3 orang (1.16%).

Tabel 6. Karakteristik Berdasarkan Fakultas

Status	N	Presentase
Ekonomi & Bisnis	92	35.65%
Keguruan & Ilmu Pendidikan	81	20.93%
Psikologi	17	6.58%
Hukum	27	10.46%
Ilmu Sosial & Politik	14	5.42%
Pertanian	10	3.87%
Peternakan	6	2.32%
Bahasa & Seni	7	2.71%
Teknik	4	1.55%
Total	258	100%

Berdasarkan fakultas dapat dilihat bahwa subjek yang berasal dari Fakultas Ekonomi & Bisnis sebanyak 92 orang (35.65%), Keguruan & Ilmu Pendidikan sebanyak 81 orang (20.93%), Psikologi sebanyak 17 orang (6.58%), Hukum sebanyak 27 orang (10.46%), Ilmu sosial & Politik sebanyak 14 orang (5.42%), Pertanian sebanyak 10 orang (3.87%), Peternakan sebanyak 6 orang (2.32%), Bahasa & Seni sebanyak 7 orang (2.71%), dan Teknik sebanyak 4 orang (1.55%).

HASIL

Deskripsi data penelitian mencakup data penelitian *empiric* dan data *mean hipotetik* yang dapat diperoleh melalui perhitungan atas atas teoritas dan skor empiris dari skala stres akademik dan *emotional eating* mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan. Pada penelitian ini mean empirik pada variabel stres akademik lebih tinggi dari pada *mean hipotetiknya* ($73.75 > 72$). Selain itu, pada variabel *emotional eating* besarnya *mean empirik* lebih kecil daripada *mean hipotetik* ($37.41 > 39$). Penyusunan kategorisasi berdasarkan variabel dapat dilihat sebagai berikut:

Stres Akademik

Dalam penelitian ini stres akademik akan diukur dengan mengacu pada aspek Gadzella dan Masten (2005), yaitu: stresor akademik yang terdiri atas *frustrations* (frustasi), *conflicts* (konflik), *pressure* (tekanan), *changes* (perubahan), dan *self-imposed* (pemaksaan diri), dan aspek kedua yaitu reaksiterhadap stresor akademik yaitu: *physiological* (reaksi fisik), *emotional* (reaksi emosi), *behavioral* (reaksi perilaku), *cognitive appraisal* (penilaian kognitif).

Pengujian variabel bebas terhadap variabel terikat perlu dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengaruh antar kedua variabel tersebut. Kategorisasi stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan terdiri dari tiga skor yaitu tinggi, sedang dan rendah.

Tabel 7. Analisis aspek data variabel stres akademik

Variabel	Aspek	Presentase
Stres akademik	<i>Frustrations</i> (Frustrasi)	59.13%
	<i>Conflict</i> (Konflik)	55.16%
	<i>Preassure</i> (Tekanan)	57.60%
	<i>Changes</i> (Perubahan)	68.53%
	<i>Self-imposed</i> (Keinginan Diri)	76.71%
	<i>Psychological</i> (Fisik)	71.05%
	<i>Emotional</i> (Emosi)	66.32%
	<i>Behavioral</i> (Perilaku)	49.69%
	<i>Cognitive</i> (Kognitif)	61.40%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tersebut diperoleh bahwa kondisi kondisi *self-imposed* yang dirasakan oleh mahasiswa masuk peringkat tertinggi yaitu sebesar 76.05% dan *behavioral* adalah kondisi yang masuk pada peringkat rendah yaitu sebesar 49.69%.

Emotional Eating

Dalam penelitian ini emotional eating akan diukur dengan berlandaskan dua dimensi (Van Strien dkk., 1986), di antaranya: pertama sebagai peredam emosi, kedua adalah sebagai respon terhadap emosi yang jelas.

Pengujian variabel bebas terhadap variabel terikat perlu dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengaruh antar kedua variabel tersebut.

Tabel 8. Aspek Data Variabel *Emotional Eating*

Variabel	Aspek	Presentasi
<i>Emotional eating</i>	Meredam emosi	55.52%
	Respon terhadap emosi	58.45%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tersebut diperoleh bahwa kondisi kondisi meredam emosi yang dirasakan oleh mahasiswa masuk peringkat terendah yaitu sebesar 55.52% dan respon terhadap emosi adalah kondisi yang masuk pada peringkat tinggi yaitu sebesar 58.45%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis didapatkan bahwa signifikansi stres akademik terhadap emotional eating adalah sebesar $0.015 < 0.05$ maka H_0 ditolak sehingga dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh positif stres akademik terhadap emotional eating pada mahasiswa angkatan 2019 yang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan sebesar 0.023 atau 2.3 %.

Nilai koefisien yang positif pada penelitian ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, maka semakin tinggi pula tingkat emotional eating. Nilai koefisien rendah kemungkinan disebabkan oleh kondisi responden dimana tidak semua mengalami tingkat emotional eating yang setara.

Penelitian ini berfokus pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dengan berjenis kelamin perempuan. Proses menyusun skripsi merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres akademik. Selama proses pengerjaan skripsi, kendala yang dihadapi di antaranya adalah kesulitan menemukan tema, menentukan sampel dan alat ukur yang digunakan, kendala dalam mengumpulkan data, mencari studi kepustakaan yang relevan, kesulitan menyusun kalimat sehingga menjadi paragraf yang ada keterkaitan dengan paragraf lain, serta kondisi yang mengharuskan proses revisi secara berulang, tenggat waktu pengumpulan, dan kesulitan menghubungi dosen pembimbing (Trimawati & Wakhid, 2018).

Pada penelitian terdahulu, menemukan bahwa perempuan lebih cenderung

mengalami emotional eating dibandingkan laki-laki (Camilleri et al., 2014). Perempuan dikatakan lebih banyak menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi daripada pria dan strategi ini terkait dengan pengendalian rendah yang menyebabkan tekanan emosional yang telah ditemukan memiliki hubungan dengan makan emosional (Ball & Lee, 2002).

Jika dilihat dari segi aspek variabel stres akademik diperoleh bahwa kondisi kondisi self-imposed yang dirasakan oleh mahasiswa masuk peringkat tertinggi, yaitu sebesar 76.05% yang dimana berhubungan dengan keinginan mahasiswa untuk bersaing, disukai semua orang, khawatir tentang segala hal, menunda-nunda, mampu memecahkan masalah dan kecemasan saat menghadapi ujian (Gadzella dan Masten, 2005). Berada pada kategori tinggi dan behavioral adalah kondisi yang masuk pada peringkat rendah yaitu sebesar 49.69% yang dimana dalam hal ini reaksi terhadap stresor akademik mahasiswa antara lain menangis, menyakiti orang lain, menyakiti diri sendiri, merokok berlebihan, mudah marah, mencoba bunuh diri, menggunakan mekanisme pertahanan diri, dan mengisolasi diri dari orang lain dalam kategori rendah.

Berdasarkan dari segi aspek variabel emotional eating diperoleh bahwa bahwa kondisi respon terhadap emosi yang dirasakan mahasiswa masuk peringkat tertinggi yaitu 58.45%, aspek ini mengandung arti emotional eating dijelaskan sebagai cara bentuk respon atas emosi tertentu seperti makan ketika marah, makan ketika sedih, dan makan ketika kecewa dan kondisi meredam emosi adalah kondisi yang paling rendah sebesar 55.52%. Berdasarkan dari segi aspek variabel emotional eating diperoleh bahwa bahwa kondisi respon terhadap emosi yang dirasakan mahasiswa masuk peringkat tertinggi yaitu 58.45% dan kondisi meredam emosi adalah kondisi yang paling rendah sebesar 55.52%.

Lebih lanjut, hasil temuan yang didapatkan berdasarkan skor subjek penelitian berdasarkan rentang usia mahasiswa angkatan 2019 yang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan diketahui bahwa seiring bertambahnya usia mahasiswa stres akademiknya semakin meningkat, dan emotional eating mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan menurun seiring dengan bertambahnya usia.

Jika dilihat berdasarkan fakultas, fakultas sosial (FBS, Psikologi, FKIP, FISIPOL, EKONOMI, Hukum) memiliki stres akademik yang lebih tinggi daripada fakultas sains (Teknik, Pertanian, Peternakan). Hal ini berbanding terbalik jika dilihat dari segi *emotional eating* mahasiswa yang dimana pada fakultas sains (Teknik, Pertanian, Peternakan) memiliki *emotional eating* yang lebih tinggi dibandingkan dengan fakultas sosial (FBS, Psikologi, FKIP, FISIPOL, EKONOMI, Hukum).

SIMPULAN

Penelitian ini merupakan kajian dari variabel stres akademik dan emotional eating. Sehingga yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran secara empiris mengenai seberapa besar pengaruh stres akademik terhadap emotional eating pada mahasiswa angkatan 2019 yang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan.

Dari pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini yang menggunakan mahasiswa angkatan 2019 yang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan sebagai sampel penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik terhadap emotional eating pada mahasiswa angkatan 2019 yang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan.

Pengaruh yang diberikan oleh variabel stres akademik terhadap variabel emotional eating bersifat positif, artinya semakin tinggi skor stres akademik pada mahasiswa maka emotional eating yang dirasakan akan semakin tinggi juga. Sebaliknya, jika skor stres akademik yang dialami oleh mahasiswa rendah maka skor emotional eating yang dirasakan akan semakin rendah.

Berdasarkan hasil uji hipotetik dan empirik yang dilakukan, dapat dilihat bahwa mean empirik pada variabel stres akademik lebih tinggi daripada mean hipotetiknya ($73,75 > 72$) artinya adalah stres akademik yang dimiliki oleh mahasiswa angkatan 2019 yang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan berada pada kategori tinggi, sedangkan pada

variabel emotional eating didapati bahwa mean empiriknya lebih rendah dibandingkan mean hipotetiknya ($37.41 < 39$) yang memiliki arti bahwa emotional eating yang dirasakan oleh mahasiswi angkatan 2019 yang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan tergolong rendah. Selain itu diperoleh bahwa nilai koefisien determinasi (R) sebesar 0,023 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variable bebas (stres akademik) terhadap variabel terikat (emotional eating) adalah sebesar 2.3%, sedangkan sisanya yakni 97.7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Albrecht, A. 2014. The Effects of Self-Esteem and Stress on Eating Behaviours in Females. *The Huron University College Journal of Learning and Motivation*, 52(1).
- Anselma, L. 2009. *Sumber Stres dan Gejala Stres yang Dialami Oleh Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling UNIKA Atma Jaya Jakarta dalam Proses Menyusun Skripsi Tahun Angkatan 2000-2005*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Jakarta: Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H Freeman Company.
- Camilleri, G. M., Méjean, C., Kesse-Guyot, E., Andreeva, V. A., Bellisle, F., Hercberg, S., & Péneau, S. 2014. The Associations Between Emotional Eating and Consumption of Energy-Dense Snack Foods Are Modified By Sex and Depressive Symptomatology. *Journal of Nutrition*, 144(8), 1264–1273.
- Derry, L. & Jubile Enterprise. (2006). *Membuat Skripsi dengan Openoffice.Org.Writer 2.0*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Fassah, D. R., & Retnowati, S. 2014. Hubungan antara Emotional Distress dengan Perilaku Makan Tidak Sehat pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 11–17.
- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An analysis of The Categories In The Studentlife Stress Inventory. *American Journal of Psychology Research*, 1(1), 1-10
- Gori, M., & Kustanti, Y. C. (2018). Studi Kualitatif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. *Jurnal Stikes Bethesda*, 88-98.
- Hamdan, (2011). *Buku Pintar Skripsi Tesis Disertasi: Seni dan Manajemen Pengujian Hipotesis*. Yogyakarta: Bentang Belia.
- Hardjana, A. M. 2002. *Stres Tanpa Distress, Seni Mengolah Stress*. Kanisius.
- 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.
- Lazarevich, I., Irigoyen-Camacho, M. E., Del Consuelo Velázquez-Alva, M., & Salinas-Ávila, J. (2015). Características Psicométricas Del Cuestionario Sobre Conducta Alimentaria Relacionada A Emociones Y Estrés (Eades) Y Obesidad En Estudiantes Universitarios De La Ciudad De México. *Nutricion Hospitalaria*, 31(6), 2437–2444.
- Lazarevich, I., Camacho, M. E. I., del Consuelo Velázquez-Alva, M., & Zepeda, M. Z. 2016. Relationship Among Obesity, Depression, and Emotional Eating In Young Adults. *Appetite*, 107, 639–644.
- Olejnisk, S. N. L & Holschuh, J. P. 2007. *College rules 2nd Edition How TI studysurvive, and Succeed In College*. New York: Macmillan Publishing.
- Putri, H. R. 2015. *Perbedaan Tingkat Emotional Eating antara Laki-Laki dan Perempuan pada Eerging Adults di Jakarta*. Undergraduate thesis: BINUS.
- Seligman, M. E. P. 2006. *Learned Optimism: How To Change Your Mind & YourLife*. New York: Vintage Books.
- Simarmata, N. I. P., Aritonang, N. N. G., & Uyun, M. 2023. College Students' Anxiety in Facing The World of Work in Terms of Self-Efficacy and Gender Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Self-Efficacy dan Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2), 195-203.
- Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. 2020. *Apakah Perilaku dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan*

- dengan Stress pada Mahasiswa Gizi Yang Menyusun Skripsi? *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 15(1), 38–44.
- Trimawati, T., & Wakhid, A. 2018. Studi Deskriptif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Smart Keperawatan*, 5(1).
- Van Blyderveen, S., Lafrance, A., Emond, M., Kosmerly, S., O'Connor, M., & Chang, F. 2016. Personality Differences in The Susceptibility to Stress-Eating: The Influence of Emotional Control and Impulsivity. *Eating Behaviors*, 23, 76–81.
- 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.
- Wakhid, A., & Trimawati. 2018. Studi Deskriptif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Ngudi Waluyo. *Jurnal SMART Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Karya Husada Semarang*, 5(1), 52–60
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. W. (2020). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 235-2