

**HUBUNGAN STRES DENGAN PERILAKU MAKAN PADA
MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi
Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Islam
(S.Psi)**

**Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung**

Oleh:

**M. Harist Nur Fikri
1731080110**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1443 H / 2022 M**

**HUBUNGAN STRES DENGAN PERILAKU MAKAN PADA
MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi
Syarat-syarat Guna memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Raden Intan Lampung**

Oleh :

**M. Harist Nur Fikri
NPM. 1731080110**

Program Studi : Psikologi Islam

Pembimbing 1 : M. Nursalim Malay, M.Si.

Pembimbing 2 : Faisal Adnan Reza, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1443 H / 2022 M**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Skripsi merupakan salah satu persyaratan yang harus dilalui mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikannya untuk mendapatkan gelar sarjana dibidang akademis. Skripsi merupakan sebuah karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa pada masa akhir studinya yang berupa hasil penelitian dan kajian kepustakaan terhadap suatu masalah yang dilakukan selama penelitian (Darmono & Hasan, 2002). Mahasiswa yang menempuh pendidikan disebuah instansi atau perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan masa studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Selama menyusun skripsi, mahasiswa dilatih untuk melakukan serangkaian kegiatan ilmiah yang menguji suatu teori yang bersifat ilmiah dan dituntut untuk mencari solusi dalam menyelesaikan masalah dengan pola pikir yang kritis berdasarkan kajian kepustakaan (*critical thinking*) (Afryan, Saputra & Lisiswanti, 2019).

Banyak mahasiswa semester akhir yang merasa terbebani dalam melakukan penyusunan skripsi dan menjadikan tuntutan itu sebagai beban bagi dirinya. Akibatnya, hambatan dan kesulitan yang dilalui tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang dapat menimbulkan ketegangan, stres, frustrasi, kekhawatiran serta kehilangan motivasi dalam diri yang membuat mahasiswa menunda dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Mu'tadin, 2002).

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).

Perilaku makan merupakan cara seseorang bertahan hidup. Perilaku makan dibagi menjadi dua yakni perilaku makan yang sehat dan tidak sehat (Andarini, 2013). Aktivitas makan yang dilakukan

untuk menanggapi isyarat dari dalam tubuh merupakan perilaku makan yang baik dan sehat, perilaku makan yang sehat dilakukan dengan sifat positif dan kontrol diri terhadap makanan dan rasa lapar, akses pada makanan dan kondisi psikologis (McGuire & Beerman, 2012). Menurut Pereira dan Alvarenga, (2007) perilaku makan yang buruk ialah aktivitas makan yang dilakukan karena adanya respon dari emosi negatif seperti gangguan emosional dan stres.

Van Strien, Fritjers, Bergers & Defares (1986) membagi perilaku makan menjadi tiga aspek, yaitu makan karena adanya respon dari emosi negatif (*emotional eating*), makan karena adanya dorongan yang berasal dari makanan itu sendiri (*external eating*), dan makan dalam jumlah yang sedikit karena dorongan psikologis (*restrained eating*). Menurut Lazarevich, Camacho, & Velazquez (2016) makanan dianggap bentuk alami atau suatu kebiasaan yang dilakukan untuk memuaskan serta dapat mengurangi emosi negatif tanpa harus mencari alternatif lainnya. Perilaku makan yang berasal dari luar menstimulus individu untuk makan tanpa adanya rasa lapar dari dalam tubuh, seperti halnya iklan makanan yang dilihat akan menstimulus individu memiliki keinginan untuk makan (Fassah & Retnowati, 2014). Wansink (2006) melakukan sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa iklan makanan yang didapat dari media digital maupun media sosial akan mempengaruhi 70% seseorang untuk mengkonsumsi makanan yang mereka lihat.

Namun pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa mampu menerapkan pola perilaku makan yang baik dan sehat yang dibutuhkan tubuh. Banyak mahasiswa yang tidak memperhatikan dan mengatur pola makan yang mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari terlebih mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsinya. Ketika individu mengalami stres cenderung mengalami peningkatan nafsu makan.

Saat ini, kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat telah berubah akibat perkembangan ekonomi dan teknologi yang begitu pesat. Perkembangan tersebut ditandai dengan akses yang begitu mudah terhadap makanan yang tidak sehat dan juga harga yang lebih murah dibandingkan makanan yang sehat, aplikasi berbasis online

seperti *GO-food* dan *Grab food* memberikan layanan yang memudahkan dalam memesan makanan. Maraknya tempat nongkrong seperti kafe yang sudah menjamur di lingkungan kampus yang menyediakan makanan cepat saji memudahkan mahasiswa mengkonsumsi makanan yang tidak sehat. Pilihan menu makanan yang tidak sehat yang dikonsumsi secara berlebihan akan berpotensi membawa penyakit bagi individu (Fathanah & Hasanah, 2021).

Harapannya mahasiswa tetap dapat memperhatikan perilaku makan yang mereka terapkan (Mu'tadin, 2002). Dampak dari perilaku makan yang tidak sehat dan menyimpang akan mempengaruhi individu untuk memiliki keinginan yang kuat terhadap makanan, berat badan, dan bentuk tubuh. Perilaku makan yang tidak baik akan mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Perilaku makan yang menyimpang merupakan penyakit fisik dan mental yang dapat mempengaruhi seseorang dari berbagai usia, ras, suku, jenis kelamin, dan kelompok sosial.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada hari Kamis, 31 Desember 2020 terhadap salah satu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berinisial PR salah satu mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Prodi Psikologi Islam, yang saat ini berusia 22 tahun. Saat ini ia tinggal di sebuah kos-kosan yang dekat dengan kampus. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, PR menjelaskan seringkali merasakan stres atau kesulitan mengerjakan tugas kuliah terlebih tuntutan harus menyelesaikan skripsi secepat mungkin. PR menjelaskan bahwa cara sederhana untuk menghilangkan stres dan kejenuhan yang ia rasakan adalah dengan pergi ke kafe untuk mencari makanan walaupun pada saat itu ia tidak sedang merasa lapar, atau dengan bercanda dan bermain game online bersama teman-temannya. PR juga menceritakan bahwa ini seringkali ia lakukan ketika merasa stres ataupun ketika terjadi masalah yang ia hadapi. PR beranggapan bahwa dengan cara seperti itu bisa meringankan beban pikiran yang ia rasakan.

Observasi juga penulis lakukan terhadap salah satu mahasiswa yang berinisial AL. AL saat ini kuliah di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dan mengambil Prodi Pendidikan Bahasa

inggris, AL berusia 22 tahun dan sedang mengerjakan skripsi. Observasi ini peneliti lakukan karena sering bermain bersama AL. Pada saat menghadapi suatu masalah ataupun ketika kebingungan mengerjakan skripsi AL sering kali merasa stres dan lelah atas apa yang ia lakukan, perilaku yang nampak yaitu AL selalu meremas kepala dan berdiam diri. Ketika ia merasa stres menghadapi masalah, AL mengajak temannya untuk keluar mencari makan hanya untuk menghibur diri atau sekedar membeli jajanan ringan untuk menghilangkan stres. AL juga menjelaskan bahwa makan atau sekedar keluar dan membeli makanan ringan bisa membantu melupakan masalah sejenak dan meringankan beban pikiran.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) pada tahun 2018 prevalensi obesitas di Indonesia pada usia di atas 18 tahun adalah sekitar 21,8%. Data ini cenderung meningkat dari tahun 2007 yaitu sebanyak 10,5% menjadi 11,5% pada tahun 2013 dan meningkat menjadi 21,8% pada tahun 2018.

Perilaku makan yang ideal ialah perilaku makan yang sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan yang disebut “Piring Makanku” (Kemenkes, 2014). Piring makanku merupakan panduan untuk melakukan anjuran makan sehat termasuk anjuran mengkonsumsi sayur dan buah. Makanan yang kita makan dalam isi piringku sangat mempengaruhi sistem di dalam tubuh termasuk sistem kekebalan tubuh yang akan melindungi dari penyakit. Makanan yang kita konsumsi harus memiliki gizi seimbang untuk menentukan status kesehatan dimasa depan. Makanan yang baik sesuai dengan isi piringku yakni dalam satu piring berisikan 50% sayur dan buah, 50% sisanya karbohidrat dan protein.

Menurut Notoatmaja (Purwaningrum, 2008), perilaku makan merupakan respon seseorang terhadap makanan sebagai salah satu kebutuhan pokok hidupnya. Grunert (Fassah & Retnowati, 2014) mendefinisikan perilaku makan berkaitan dengan faktor fisiologis, psikologis, ekonomi dan sosial budaya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perilaku makan adalah perilaku yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan vital berdasarkan faktor fisiologis, psikologis, ekonomi, dan sosial budaya.

Berdasarkan faktor fisiologis yaitu rasa lapar dan hormon yang mempengaruhi membuat individu memiliki keinginan untuk makan yaitu hormon ghrenelin dan laptin. Worthington (Andayani & Karyaningsih, 2016) menyatakan bahwa faktor sosial dan budaya yang terdapat pada masyarakat akan mempengaruhi pemilihan makanan. Faktor psikologis berupa stres dan emosi. kondisi psikologis tertentu dapat menyebabkan seseorang memiliki keinginan makan tanpa adanya stimulus yang berasal dari dalam tubuh seperti keadaan ketika merasa emosi dan stres.

Menurut Rahman, Dewi, & Armawaty (2016) faktor ekonomi juga mempengaruhi pemilihan makanan. Apabila pendapatan keluarga tinggi, keluarga mampu menyediakan makanan yang sehat dan bergizi. Dari sejumlah penelitian yang sudah dilakukan, beberapa di antaranya menunjukkan stres sebagai faktor yang mempengaruhi perilaku makan mahasiswa terlebih pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsinya. Hasil penelitian Torres & Nowson (2007) menyatakan bahwa makan lebih sedikit dan lebih banyak merupakan respons terhadap stres, tergantung pada tingkat keparahan stresor. Berdasarkan studi literatur di atas, penelitian ini akan mengkaji lebih lanjut perilaku makan karena siswa umumnya menunjukkan perilaku makan yang buruk di bawah tekanan.

Garret (2001) menyatakan bahwa stres adalah elemen dalam kehidupan manusia, tanpa memandang ras dan latar belakang budaya. Stres bisa dialami oleh siapa saja. Stres terjadi ketika ada tuntutan yang berada di luar kemampuan individu untuk menyelesaikannya (Amabd, Sharkawy & Yousef, 2014).

Stres merupakan kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang (Caltabiano, Byrne & Sarafino, 2008). Stres juga dapat diartikan sebagai tekanan, gangguan atau ketegangan yang terjadi di dalam diri individu akibat adanya faktor yang berasal dari luar diri individu yang tidak menyenangkan.

Sanlıer dan Ogretir (2008) menyatakan bahwa ketika individu berada dalam tekanan, mereka cenderung menunjukkan perilaku

makan yang buruk dan makan banyak makanan yang tidak sehat. Tidak sedikit Mahasiswa yang memiliki perilaku makan yang buruk, terlebih mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Banyaknya tuntutan yang membuat stres seringkali membuat mahasiswa melewatkan waktu sarapan, tidak memperhatikan gizi dalam memilih makanan yang sehat.

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. Ketika individu mengkonsumsi makanan secara berlebihan, itu menyebabkan kenaikan berat badan yang akan mengarah ke obesitas.

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 berlebihan untuk mengatur suasana hati dan pikiran karena adanya respon dari emosi negatif bukan karena adanya respon dari dalam tubuh berupa rasa lapar.

B. Rumusan Masalah

Dari berbagai uraian penjelasan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara stres dengan perilaku makan pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan stres dengan perilaku makan pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Manfaat teoritis penelitian ini adalah dapat menambahkan perkembangan ilmu pengetahuan psikologi yang diteliti, yaitu mengenai hubungan stres dengan perilaku makan, khususnya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
- b. Dapat menjadi pijakan dan referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan tentang stres dengan perilaku makan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Manfaat Praktis

- a. Pada mahasiswa dapat memberikan informasi yang berhubungan tentang stres dan perilaku makan, sehingga mahasiswa mengetahui perilaku makan dipengaruhi stres.
- b. Penelitian ini diharapkan menjadi suatu informasi yang berguna dan dapat memberikan psikoedukasi kepada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Indonesia agar tetap dapat mengontrol emosi makan mereka saat stres agar tidak terjadi dampak negatif dari perilaku makan menyimpang baik secara fisik maupun psikologis.

E. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian terdahulu memiliki tujuan untuk membedakan antara penelitian yang penulis lakukan dengan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, serta menjadi acuan bagi peneliti untuk memberikan kejelasan akan perbedaan antar penelitian. Pada penelitian ini terdapat beberapa penelitian terdahulu yang menjadi acuan yaitu sebagai berikut:

1. Fassah dan Retnowati (2014) meneliti tentang perilaku makan tidak sehat pada 62 mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada yang memiliki rentan usia 17-20 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gangguan emosi dengan perilaku makan yang tidak sehat. Penelitian ini menggunakan pengukuran menggunakan Skala Stres Emosional dan Skala Perilaku Makan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara gangguan emosi dengan perilaku makan.
2. Sonya (2019) meneliti tentang hubungan stres dan perilaku makan pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya (FPSB) UII yang berada di Yogyakarta dengan rentan usia 17-23 tahun. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan stres dengan perilaku makan. Penelitian ini menggunakan skala stres dan perilaku makan.
3. Trimawati & Wakhid (2018) melakukan penelitian perilaku makan *emotional eating* kepada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel yang digunakan yakni variabel perilaku makan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada metode penelitian, subjek penelitian dan lokasi dilaksanakannya penelitian. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek yaitu mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi pada Prodi Pendidikan Bahasa Inggris Angkatan 2017 pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Oleh sebab itu, penelitian ini sangat berbeda secara kultur dan kegiatan sehari-harinya dengan beberapa penelitian terdahulu.

Keunikan pada penelitian ini terletak pada saat pengambilan data penelitian, dimana penelitian ini dilakukan secara online melalui *Google Form* ditengah terjadinya pandemi COVID-19. Beberapa penelitian terdahulu yang relevan juga menjadi acuan peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, dapat diperoleh kesimpulan bahwa adanya hubungan antara stres dengan perilaku makan pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil ini dibuktikan dengan nilai $r = 0,217$ dan nilai signifikan $0,035$ $p = (p < 0,05)$. Adapun untuk sumbangan efektif (SE) dari variabel stres terhadap variabel perilaku makan sebesar 4,7% hal ini ditunjukkan dengan nilai *R-Square* sebesar 0,047. Artinya 95,3% dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor biologis dan sosial.

B. Rekomendasi

Dari hasil penelitian ini, peneliti memberikan rekomendasi kepada mahasiswa atau peneliti selanjutnya sebagai berikut:

a. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi ketika mengalami stres agar tetap mengontrol perilaku makannya dengan memperhatikan asupan makan yang sehat sesuai anjuran “Isi Piringku”, karena perilaku makan yang buruk berpotensi memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas bahwa sumbangan efektif variabel stres terhadap perilaku makan sangatlah kecil yakni hanya sebesar 4,7%, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk tidak menggunakan stres sebagai variabel bebas dan lebih memilih mengambil faktor lain seperti faktor biologis dan sosial agar hasil yang didapat lebih maksimal.

c. Bagi Institusi

kepada dosen pembimbing skripsi agar memantau mahasiswanya yang sedang mengerjakan skripsi dengan

membuat kelompok belajar bersama agar tingkat stress yang dirasakan dapat terkontrol dan memberikan pemahaman tentang perilaku makan yang baik bagi kesehatan.



DAFTAR PUSTAKA

- Afryan, M., Saputra, O., & Lisiswanti, R. (2019). Hubungan Tingkat Stres terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Agromedicine*, 6(1), 63–67.
- 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).
- Amabd, E.-A., Sharkawy, S. A., & Yousef, Y. E. (2014). Relationship Between Stress and Eating Habits Among Nursing Students in Assiut. *Med J Cairo Univ*, 82(2), 47–55.
- Andarini, D. (2013). *Hubungan antara Tingkat Stres Kerja dan Perilaku Makan Perawat di Rumah Sakit Haji Jakarta*. Depok : Universitas Indonesia.
- Andayani, S. W., & Karyaningsih, E. W. (2016). Pengaruh Persepsi terhadap Perilaku Makan Pagi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Jurusan Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta. *Sosiohumaniora: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(2).
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2007). Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. In *Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset* (Edisi ke-2).
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Pustaka Pelajar.
- Bailly, N., Maitre, I., Amanda, M., Hervé, C., & Alaphilippe, D.

- (2012). The Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ). Assessment of Eating Behaviour in an Aging French Population. *Appetite*, 59(3), 853–858.
- Benarroch, A., Pérez, S., & Perales, J. (2011). Factores Que Influyen En Las Conductas Alimentarias De Los Adolescentes: Aplicación y Validación De Un Instrumento Diagnóstico. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(3), 1219–1244.
- Caltabiano, M., Byrne, D. G., & Sarafino, E. P. (2008). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, Second Australasian Edition*. John Wiley & Sons.
- Carnegie, D. (2014). *Overcoming Worry and Stress*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Cohen, S., & Williamson, G. M. (1991). Stress and Infectious Disease in Humans. *Psychological Bulletin*, 109(1), 5.
- Darmono, A., & Hasan, A. (2002). Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester. In *Jakarta: Grasindo*.
- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., & Deforche, B. (2014). Determinants of Eating Behaviour in University Students: a Qualitative Study Using Focus Group Discussions. *BMC Public Health*, 14(1), 1–12.
- Elsner, R. J. F. (2002). Changes in Eating Behavior During The Aging Process. *Eating Behaviors*, 3(1), 15–43.
- Fassah, D. R., & Retnowati, S. (2014). Hubungan antara Emotional Distress dengan Perilaku Makan Tidak Sehat pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 11–17.
- Fathanah, N., & Hasanah, N. (2021). Pengaruh Neuroticism terhadap

- Emotional Eating. *Jurnal Sains Psikologi*. Vol.10, No.1. Maret 2021.
- Furman, E. (2014). The Theory of Compromised Eating Behavior. *Research in Gerontological Nursing*, 7(2), 78–86.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11.
- Garret, J. B. (2001). Gender Differences in College Related Stress. *Undergraduate Journal of Psychology*, 14(7), 5–9.
- Grimm, E. R., & Steinle, N. I. (2011). Genetics of Eating Behavior: Established and Emerging Concepts. *Nutrition Reviews*, 69(1), 52–60.
- Hurlock, E. B. (1999). Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Alih Bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. In *Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta:Kemenkes
- Larasati, R. (2016). Pengaruh Stres pada Kesehatan Jaringan Periodontal. *Jurnal Skala Husada: The Journal of Health*, 13(1).
- 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.
- McGuire, M., & Beerman, K. A. (2012). *Nutritional Sciences: from Fundamentals to Food*. Cengage Learning.
- Mu'tadin, Z. (2002). Pengelolaan Stres. In *Palembang: Wijaya Pustaka*.

- Nahm, E.-S., Warren, J., Zhu, S., An, M., & Brown, J. (2012). Nurses' Self-Care Behaviors Related to Weight and Stress. *Nursing Outlook*, *60*(5), e23–e31.
- Pereira, R. F., & Alvarenga, M. (2007). Disordered Eating: Identifying, Treating, Preventing, and Differentiating it from Eating Disorders. *Diabetes Spectrum*, *20*(3), 141–148.
- Purwaningrum, N. F. (2008). *Hubungan antara Citra Raga dengan Perilaku Makan pada Remaja Putri*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahman, N., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *PREVENTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *7*(1), 10.
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, *44*(8), 1–200.
- Sanlıer, N., & Ogretir, A. Di. (2008). The Relationship Between Stress and Eating Behaviors Among Turkish Adolescence. *World Applied Sciences Journal*, *4*(2), 233–237.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*.
- Saputra, N. E., & Safaria, T. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons.
- Snoek, H. M., Van Strien, T., Janssens, J. M. A. M., & Engels, R. C. M. E. (2007). Emotional, External, Restrained Eating and Overweight in Dutch Adolescents. *Scandinavian Journal of*

Psychology, 48(1), 23–32.

Sonya, A. M. (2019). *Stres dan Perilaku Makan pada Mahasiswa*.

Steinberg, L., & Lerner, R. M. (2004). The Scientific Study of Adolescence: A Brief History. *The Journal of Early Adolescence*, 24(1), 45–54.

Streint, T., Cebolla, A., & Barrada, J. R. (2013). Internal Structure and Measurement Invariance of The DEBQ. *Diambil Dari: Www. Researchgate. Net/Publication/296846760_Internal_Structure_and_Measurement_Invariance_of_the_Dutch_Eating_Behavior_Questionnaire_DEBQ_in_a_Nearly_Representative_Dutch_Community_Sample (24 Oktober 2021)*.

Sudaryono, D. (2017). *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada, Depok.

Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.

Sukadiyanto, S. (2010). Stress dan Cara Mengurangnya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1).

Torres, S. J., & Nowson, C. A. (2007). Relationship Between Stress, Eating Behavior, and Obesity. *Nutrition*, 23(11–12), 887–894.

Trimawati, T & Wakhid, A. (2018). Studi Deskriptif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Smart Keperawatan*. Vol.5.No.1 Juni 2018.

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.

Wansink, B. (2006). Nutritional gatekeepers and the 72% solution. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(2006), 1324–1327.

Zellner, D. A., Loaiza, S., Gonzalez, Z., Pita, J., Morales, J., Pecora, D., & Wolf, A. (2006). Food Selection Changes Under Stress. *Physiology & Behavior*, 87(4), 789–793.

