



HUBUNGAN STRES DENGAN *EMOTIONAL EATING* PADA REMAJA

Thesy Claudia Putri Piloto*, Fitriana Nugraheni

Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

*e-mail : thesyapiloto@gmail.com

ABSTRACT

Adolescence is a vulnerable period for experiencing stress, which can influence eating behavior, particularly emotional eating. This study aims to analyze the relationship between stress and emotional eating among adolescents. This study employs a cross-sectional design with a sample of 142 students from grades X and XI at SMAN 5 Surabaya, selected using the cluster random sampling technique. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS)-10 questionnaire, while emotional eating was assessed using the Salzburg Emotional Eating Scale (SEES) questionnaire. Data analysis was conducted using the Spearman Rank test. The majority of respondents had a moderate level of stress (78.2%) and a low level of emotional eating (69.7%). The results of the analysis indicate a significant relationship between stress and emotional eating (p -value = 0.000) with a correlation coefficient ($r = -0.290$), indicating a weak negative correlation. Most respondents experienced emotional under-eating, meaning they tended to reduce food intake when experiencing stress. The study concluded that there was a significant relationship between stress and emotional eating among adolescents, with a tendency toward emotional under-eating. Effective stress management is necessary to prevent negative impacts on adolescents' eating patterns.

Keywords: *adolescents, stress, emotional eating*

ABSTRAK

Masa remaja rentan mengalami kondisi stres yang dapat memengaruhi perilaku makan *emotional eating*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara stres dengan *emotional eating* pada remaja. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 142 siswa kelas X dan XI di SMAN 5 Surabaya yang dipilih melalui teknik cluster random sampling. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS)-10, sementara *emotional eating* diukur dengan kuesioner *Salzburg Emotional Eating Scale* (SEES). Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman Rank. Mayoritas responden memiliki tingkat stres kategori sedang (78,2%) dan kategori *emotional eating* rendah (69,7%). Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres dan *emotional eating* (p -value = 0,000) dengan nilai korelasi ($r = -0,290$), yang menunjukkan korelasi negatif lemah. Sebagian besar responden mengalami *emotional under-eating*, di mana mereka cenderung mengurangi konsumsi makanan saat mengalami stres. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres dan *emotional eating* pada remaja, dengan kecenderungan *emotional under-eating*. Diperlukan manajemen stres yang baik dan efektif untuk mencegah dampak negatif pada pola makan remaja.

Kata Kunci: remaja, stres, *emotional eating*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial (Izzani *et al.*, 2024). Pada fase ini, remaja mengalami pertumbuhan maupun perkembangan yang pesat, baik secara biologis maupun psikologis, yang dapat memengaruhi pola pikir dan perilaku. Perubahan tersebut dapat menjadi tantangan bagi remaja sehingga rentan terhadap masalah kesehatan mental. Menurut Riskesdas (2018), sekitar 9,8% remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, termasuk stres dan kecemasan (Kemenkes RI, 2018).

Menurut McEwen (2007), stres merupakan respons tubuh terhadap tuntutan atau perubahan yang dirasakan sebagai beban, yang dapat berdampak pada aspek fisik maupun mental. Stres pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tuntutan





akademik, konflik dalam keluarga, pergaulan sosial, serta ekspektasi terhadap diri sendiri (Nagabharana *et al.*, 2021). Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat mengarah pada berbagai perilaku maladaptif termasuk perubahan perilaku makan (Muhaimin *et al.*, 2023). Ditemukan bahwa stres secara signifikan berhubungan antara keinginan dan dorongan untuk makan (Maharani dan Mustikasari, 2021). Di sisi lain stres juga dapat memengaruhi kebiasaan makan seseorang seperti makan lebih sedikit saat stres dan berujung pada gangguan pencernaan (Darwis dan Fajriansi, 2021).

Perilaku makan yang dipicu oleh emosi seperti stres disebut *emotional eating*. *Emotional eating* adalah kecenderungan untuk mengonsumsi makanan sebagai respon adanya emosi negatif (Kontinen, 2020; Smith *et al.*, 2023). Di samping itu, studi lain juga menyebutkan bahwa *emotional eating* dapat dipengaruhi oleh emosi negatif maupun positif (Herle *et al.*, 2017; Meule *et al.*, 2018; Putri *et al.*, 2024). Dalam artian lain, *emotional eating* juga disebut sebagai perilaku makan yang tidak sehat dan lebih fokus pada kepuasan jangka pendek melalui makanan (Ha dan Lim, 2023). Menurut studi yang dilakukan oleh Mardiyah *et al.* (2024), sekitar 54,6% remaja SMA melampiaskan stres melalui makanan. Sementara, studi lain di Depok pada tahun 2022 menunjukkan bahwa 52,3% remaja memiliki kecenderungan *emotional eating*, dengan risiko meningkat signifikan pada individu yang mengalami stres berat.

Namun, beberapa remaja merespons stres dengan cara yang berbeda-beda. Stres yang berujung mengonsumsi makanan secara berlebihan disebut *emotional over-eating*, sementara jika mengalami penurunan nafsu makan disebut *emotional under-eating* (Hunot-Alexander *et al.*, 2019). Baik *over-eating* maupun *under-eating* dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan gizi, obesitas, atau defisiensi gizi, yang berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan jangka panjang (Park *et al.*, 2020; Arexis *et al.*, 2023; Zare *et al.*, 2024). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dengan *emotional eating* pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, yang dilakukan pada bulan Agustus–September 2024 di SMAN 5 Surabaya. Subjek penelitian terdiri dari 142 siswa kelas X dan XI, yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Data tingkat stres diperoleh menggunakan pengisian kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) oleh Cohen (1984). Kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS)-10 terdiri dari 10 pernyataan yang mengukur stres dalam satu bulan terakhir dan telah diuji *Cronbach's Alpha* ($\alpha = 0,950$) (Werdani, 2020). Perhitungan kategorisasi stres dilakukan dengan mengkalkulasikan hasil skor. Apabila skor berada pada 0-13 maka stres rendah, skor 14-26 artinya stres sedang, dan 27-40 berada pada kategori stres tinggi (Charles dan Halim, 2023). Sementara itu, kuesioner *Salzburg Emotional Eating Scale* (SEES) oleh Meule (2018) digunakan untuk mengukur *emotional eating*. Kuesioner SEES terdiri dari 20 pernyataan yang menilai kecenderungan seseorang untuk makan dalam kondisi emosional tertentu dan telah diuji *Cronbach's Alpha* ($\alpha = 0,829$) (Sari, 2023). *Emotional eating* dikategorikan menjadi *emotional eating* rendah apabila skor rata-rata < 3 , rata-rata = 3 berarti *emotional eating* sedang, dan rata-rata > 3 maka kategori *emotional eating* tinggi.

Data yang diperoleh diuji normalitasnya dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Selanjutnya analisis statistik menggunakan uji korelatif *Spearman Rank*. Penelitian ini telah mendapatkan sertifikat uji laik etik dari komisi etik, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Airlangga (No. 0811/HRECC.FODM/VIII/2024).



HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini mencakup usia, jenis kelamin, stres, dan *emotional eating*. Sebanyak 142 responden dalam penelitian ini terbagi menjadi 78 perempuan (54,9%) dan 64 laki-laki (45,1%). Berikut rincian distribusi frekuensi karakteristik responden pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah	
	n	%
Usia (rata-rata ± SD)	15,60 ± 0,65	
15 tahun	70	49,3
16 tahun	59	41,5
17 tahun	13	9,2
Jenis Kelamin		
Laki-laki	64	45,1
Perempuan	78	54,9
Stres (rata-rata ± SD)	20,57 ± 5,84	
Rendah	13	9,2
Sedang	111	78,2
Tinggi	18	12,7
<i>Emotional eating</i> (rata-rata ± SD)	2,70 ± 0,53	
Rendah	99	69,7
Sedang	14	9,9
Tinggi	29	20,4

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden yang diperoleh berusia 15 tahun yakni 70 responden (49,3%) dengan rata-rata sebesar 15,60 dan standar deviasi 0,65. Diikuti usia 16 tahun (41,5%). Hal ini sesuai dengan rata-rata usia siswa SMA di Indonesia adalah sekitar 15-18 tahun (Nursyam, 2023). Mayoritas responden memiliki stres dengan kategori sedang sebanyak 111 responden (78,2%) dengan rata-rata 20,57 dan standar deviasi 5,84. Sementara itu, sebagian besar responden juga memiliki *emotional eating* kategori rendah yakni 99 responden (69,7%). Hasil ini sejalan dengan penelitian di SMA Negeri 1 Kandangan yang menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki tingkat stres sedang (74,1%) dan perilaku *emotional eating* dengan kategori ringan (44,7%) (Fathimatuzzahra *et al.*, 2024). Usia remaja telah disebutkan mudah mengalami stres apalagi jika pernah terjadi konflik di lingkungan sekitar, materi belajar, maupun perundungan yang menimbulkan tekanan pada dirinya (Gusti *et al.*, 2023).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pernyataan Stres

No	Pernyataan	Tidak pernah	Hampir tidak pernah	Kadang-kadang	Hampir sering	Sangat sering
		n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)
1	Seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga	13(9,2)	25(17,6)	55(38,7)	32(22,5)	17(12)
2	Seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal	10(7)	37(26,1)	39(27,5)	38(26,8)	18(12,7)



No	Pernyataan	Tidak pernah	Hampir tidak pernah	Kadang-kadang	Hampir sering	Sangat sering
		n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)
3	yang penting dalam kehidupan anda Seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan	5(3,5)	28(19,7)	31(21,8)	34(23,9)	44(31)
4	Seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi*	25(17,6)	36(25,4)	48(33,8)	25(17,6)	8(5,6)
5	Seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda*	10(7)	23(16,2)	62(43,7)	38(26,8)	9(6,3)
6	Seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan	12(8,5)	29(20,4)	54(38)	35(24,6)	12(8,5)
7	Seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan Anda*	26(18,3)	33(23,2)	45(31,7)	26(18,3)	12(8,5)
8	Seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain*	12(8,5)	29(20,4)	65(45,8)	30(21,1)	6(4,2)
9	Seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan	13(9,2)	30(21,1)	49(34,5)	28(19,7)	22(15,5)
10	Seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya	15(10,6)	21(14,8)	52(36,6)	36(25,4)	18(12,7)

Ket: * = pernyataan positif

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden (31%) merasa sangat sering gelisah dan tertekan. Selain itu, sebanyak 65 responden (45,8%) kadang-kadang merasa lebih mampu mengatasi masalah dibandingkan orang lain. Remaja yang sering gelisah dan tertekan, namun tetap berusaha mengatasi masalah, menunjukkan karakteristik tugas perkembangan remaja (Suryana *et al.*, 2022). Rasa tertekan dan gelisah ini sering muncul





akibat kekhawatiran terhadap hal-hal yang akan terjadi di masa depan (Anandari *et al.*, 2024).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pernyataan *Emotional eating*

No	Pernyataan	Saya makan.....dari biasanya				
		Jauh lebih sedikit	Lebih sedikit	Seperti	Lebih banyak	Jauh lebih banyak
		n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)
1	Saat saya merasa optimis	6(4,2)	14(9,9)	104(73,2)	16(11,3)	2(1,4)
2	Saat saya bahagia	0(0)	5(3,5)	75(52,8)	53(37,3)	9(6,3)
3	Saat saya ceria	1(0,7)	6(4,2)	91(64,1)	35(24,6)	9(6,3)
4	Saat saya bangga	0(0)	10(7)	98(69)	24(16,9)	10(7)
5	Saat saya merasa percaya diri	3(2,1)	11(7,7)	108(76,1)	14(9,9)	6(4,2)
6	Saat saya merasa kesepian	15(10,6)	41(28,9)	58(40,8)	22(15,5)	6(4,2)
7	Saat saya depresi	47(33,1)	34(23,9)	39(27,5)	15(10,6)	7(4,9)
8	Saat saya sedih	33(23,2)	41(28,9)	44(31)	16(11,3)	8(5,6)
9	Saat saya bosan	9(6,3)	17(12)	62(43,7)	41(28,9)	13(9,2)
10	Saat saya frustrasi	27(19)	36(25,4)	52(36,6)	20(14,1)	7(4,9)
11	Saat saya geram	14(9,9)	26(18,3)	84(59,2)	14(9,9)	4(2,8)
12	Saat saya marah	17(12)	33(23,2)	70(49,3)	15(10,6)	7(4,9)
13	Saat saya jengkel	15(10,6)	36(25,4)	73(51,4)	12(8,5)	6(4,2)
14	Saat saya kecewa	30(21,1)	48(33,8)	50(35,2)	10(7)	4(2,8)
15	Saat saya cemburu	16(11,3)	38(26,8)	72(50,7)	10(7)	6(4,2)
16	Saat saya tegang	30(21,1)	43(30,3)	59(41,5)	9(6,3)	1(0,7)
17	Saat saya cemas	31(21,8)	51(35,9)	51(35,9)	6(4,2)	3(2,1)
18	Saat saya khawatir	27(19)	59(41,5)	45(31,7)	9(6,3)	2(1,4)
19	Saat saya gugup	28(19,7)	49(34,5)	56(39,4)	7(4,9)	2(1,4)
20	Saat saya merasa tidak nyaman	30(21,1)	54(38)	48(33,8)	9(6,3)	1(0,7)

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden makan jauh lebih sedikit dari biasanya saat merasa depresi, yaitu 47 responden (33,1%), sementara 59 responden (41,5%) memiliki kebiasaan makan lebih sedikit saat merasa khawatir. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa emosi seperti depresi dan kekhawatiran dapat memengaruhi persepsi rasa lapar serta penghargaan terhadap makanan (Simmons *et al.*, 2016). Sebaliknya, 53 responden (37,3%) makan lebih banyak saat merasa bahagia, yang umumnya terjadi dalam konteks acara keluarga dengan ketersediaan makanan melimpah (Herman, 2017; Devonport *et al.*, 2019). Selain itu, 13 responden (9,2%) memilih makan jauh lebih banyak saat merasa bosan. Kebosanan diketahui berperan dalam perilaku makan, yakni individu cenderung memilih makanan yang lebih mudah diakses (Van Tilburg *et al.*, 2022). Makan dijadikan sebagai bentuk distraksi atau pengalihan diri, dengan kecenderungan memilih makanan yang kurang sehat (Moynihan *et al.*, 2015).





Tabel 4. Hubungan Stres dengan *Emotional Eating*

Stres	<i>Emotional eating</i>						Total		r	p-value
	Rendah		Sedang		Tinggi		n	%		
	n	%	n	%	n	%				
Rendah	3	23,1	3	23,1	7	53,8	13	100	-0,290	0,000
Sedang	82	73,9	11	9,9	18	16,2	111	100		
Tinggi	14	77,8	0	0	4	22,2	18	100		
Total	99	69,7	14	9,9	29	20,4	142	100		

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan sebagian besar responden yang memiliki tingkat stres sedang berada pada *emotional eating* yang rendah sebanyak 82 responden (73,9%). Hasil uji statistik menggunakan *rank Spearman* menunjukkan *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan *emotional eating* pada remaja di SMAN 5 Surabaya. Serta nilai *r* atau korelasi koefisien didapatkan yakni -0,290 menandakan adanya korelasi yang bersifat negatif lemah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Shah *et al.* (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan *emotional overeating* pada remaja (*p-value* = $<0,01$ dan *r* = 0,30). Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Kasmad *et al.* (2024) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan *emotional eating* (*p-value* = 0,504). Tidak adanya hubungan ini dapat terjadi karena respon seseorang terhadap stres dapat berbeda-beda atau memiliki mekanisme koping yang baik. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), mekanisme koping adalah cara seseorang mengatasi dan mengelola stres mereka.

Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian Rahmadina (2024) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan *emotional eating* pada remaja di Depok (*p-value* = 0,026). Dijelaskan bahwa stres berat berisiko 6,476 kali lebih besar untuk melakukan *emotional eating*. Namun, hasil risiko tersebut berbeda dengan penelitian ini dimana diperoleh nilai *r* atau korelasi koefisien yakni -0,290. Terdapat korelasi negatif lemah yang artinya ketika tingkat stres meningkat, *emotional eating* cenderung menurun atau seseorang justru tidak ingin makan. Perbedaan ini dapat dimungkinkan terjadi karena jumlah sampel, teknik pengambilan sampel, dan uji statistik dengan penelitian sebelumnya yang tidak sama. Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Lumbantoruan *et al.* (2024), yang menunjukkan tingkat signifikansi 0,00, menandakan adanya hubungan yang signifikan antara stres dan perilaku makan. Selain itu, nilai koefisien korelasi *r* = -0,747 menunjukkan hubungan yang kuat tetapi berlawanan arah. Artinya, semakin tinggi tingkat stres, semakin rendah kecenderungan seseorang untuk melakukan *emotional eating*.

Berdasarkan pada Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden sering merasa gelisah dan tertekan. Kondisi ini menandakan adanya stres yang terjadi pada responden. Stres adalah respons fisik dan psikologis saat seseorang menghadapi tantangan atau ancaman yang melebihi kemampuan, memicu perubahan pada tubuh, perilaku, dan emosi (Fink, 2016). Perasaan tersebut dapat memunculkan kekhawatiran yang berujung kecemasan (Mukholil, 2018). Stres pada remaja dapat timbul dari berbagai hal. Faktor pemicu stres pada remaja yaitu faktor internal (dari dalam diri) yang mana remaja cenderung menghadapi suatu permasalahan dengan perilaku emosional dan menghindari masalah tersebut. Hal ini dapat bersumber dari perubahan fisik, perilaku, dan emosional, di mana remaja tidak mampu menerima dalam dirinya. Adapun faktor eksternal yaitu adanya masalah dengan keluarga, akademik, masalah dengan pacar, dan





lingkungan (Dafiq *et al.*, 2023). Permasalahan tersebut dapat menimbulkan keresahan dan kebingungan dalam diri remaja (Saputro, 2018).

Sementara itu, terlihat pada Tabel 3 pada butir pernyataan *emotional eating* menjelaskan korelasi yang negatif di mana sebagian besar responden makan jauh lebih sedikit dari biasanya saat merasa depresi dan makan lebih sedikit dari biasanya saat merasa khawatir. *Emotional eating* yang terjadi ketika seseorang justru mengurangi asupan makanan sebagai respons terhadap emosi disebut *emotional under-eating* (Herle *et al.*, 2017). Stres dapat menyebabkan nafsu makan menjadi meningkat atau berkurang (Puspita *et al.*, 2024). Stres akut yang berlangsung dalam waktu yang singkat dengan tekanan yang cukup kuat dapat menurunkan nafsu makan. Hal ini terjadi karena tubuh berfokus pada respons "*fight or flight*," yang mengalihkan perhatian dari kebutuhan makan untuk menangani ancaman stres. Dalam hal ini, aktivitas di bagian otak yang disebut *frontal pole* meningkat, menyebabkan individu lebih fokus pada tugas-tugas stres berikutnya daripada kebutuhan untuk makan (Nakamura *et al.*, 2020). Pada kondisi stres, individu cenderung lupa akan pemenuhan kebutuhan dasar, seperti kebersihan diri, istirahat, dan makanan (Jayadi *et al.*, 2024). Selain itu, telah disebutkan bahwa individu memiliki cara penanganan (*coping*) yang berbeda-beda dalam menghadapi stres yang bergantung pada kepribadian, konsep diri, dukungan sosial, dan sebagainya (Maryam, 2017). Strategi coping yang baik dapat membantu mengatasi stres yang dihadapi dan manajemen diri remaja (Harnawati, 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa stres memiliki hubungan yang signifikan dengan *emotional eating* pada remaja di SMAN 5 Surabaya. Peningkatan stres tidak selalu berbanding lurus dengan peningkatan *emotional eating*. Sebagian besar responden justru cenderung mengurangi konsumsi makanan saat mengalami stres, yang mengindikasikan kecenderungan *emotional under-eating*. Hasil ini menunjukkan bahwa respons terhadap stres dapat bervariasi antar individu, bergantung pada faktor internal seperti mekanisme coping dan faktor eksternal seperti dukungan sosial. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memiliki strategi pengelolaan stres yang sehat agar tidak berdampak negatif pada pola makan dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Orang tua dan tenaga pendidik juga dapat berperan dalam memberikan dukungan emosional serta menciptakan lingkungan yang kondusif untuk kesejahteraan mental remaja. Selain itu, penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengeksplorasi faktor lain yang dapat memoderasi hubungan antara stres dan perilaku makan, seperti *self-compassion* atau peran keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada SMAN 5 Surabaya atas dukungan yang diberikan dalam memfasilitasi penelitian ini. Kami juga mengapresiasi para siswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, di mana kesediaan mereka untuk terlibat dan memberikan respons yang jujur sangat berkontribusi terhadap keberhasilan penelitian ini. Selain itu, kami mengucapkan terima kasih atas bimbingan dan masukan dari dosen pembimbing serta rekan-rekan sejawat yang telah membantu meningkatkan kualitas penelitian ini.



DAFTAR REFERENSI

- Anandari, V.N.R., Hartono, A. dan Widiarini, R., 2024. Hubungan Adverse Childhood Experience dengan Kecemasan pada Usia Remaja. *Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 3(2), hal.91–102.
<https://doi.org/https://doi.org/10.56586/pipk.v3i2.353>.
- Arexis, M., Feron, G., Brindisi, M.C., Billot, P.É. dan Chambaron, S., 2023. A scoping review of emotion regulation and inhibition in emotional eating and binge-eating disorder: what about a continuum? *Journal of Eating Disorders*, 11(1), hal.1–29. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00916-7>.
- Charles, Y.C. dan Halim, S., 2023. Penurunan Prestasi Akademik akibat Stres selama pandemi COVID-19. *Ebers Papyrus*, 29(1), hal.116–122.
<https://doi.org/10.24912/ep.v29i1.24486>.
- Cohen, S., 1984. Perceived Stress Scale (PSS). *USA : Mind Garden, Inc.*, hal.1646–1648. https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_773.
- Dafiq, N., Sarina, M.D., Suriati, E.S. dan Dewi, Y., 2023. Literature Review: Faktor Pemicu Stres pada Remaja. *Jwk*, 8(2), hal.2548–4702.
- Darwis dan Fajriansi, A., 2021. Pengaruh Tingkat Stres dan Pola Makan Terhadap Penderita Gangguan Sistem Pencernaan. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(3), hal.345–351.
- Devonport, T.J., Nicholls, W. dan Fullerton, C., 2019. A systematic review of the association between emotions and eating behaviour in normal and overweight adult populations. *Journal of Health Psychology*, 24(1), hal.3–24.
<https://doi.org/10.1177/1359105317697813>.
- Fathimatuzzahra, N., Nurhamidi dan Yanti, R., 2024. Hubungan Perilaku Emotional Eating, Restraint Eating, dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 06(02), hal.159–166. <https://doi.org/10.31964/jr-panzi.v6i2.228>.
- Fink, G., 2016. Stress, Definitions, Mechanisms, and Effects Outlined: Lessons from Anxiety. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress*, hal.3–11. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00001-7>.
- Gusti, R.K., Saputera, M.D. dan Chris, A., 2023. Gambaran Stres Secara Umum pada Siswa/I SMA di Jakarta. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 3(1), hal.22–29. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v3i1.24810>.
- Ha, O.R. dan Lim, S.L., 2023. The role of emotion in eating behavior and decisions. *Frontiers in Psychology*, 14(December), hal.1–7.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1265074>.
- Harnawati, R.A., 2023. Penerapan Manajemen Stres Untuk Mengelola Stres pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(2), hal.117.
<https://doi.org/10.47218/jkpbl.v11i2.237>.
- Herle, M., Fildes, A., Steinsbekk, S., Rijdsdijk, F. dan Llewellyn, C.H., 2017. Emotional Over- and Under-Eating in Early Childhood are Learned Not Inherited. *Scientific Reports*, 7(1), hal.1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-09519-0>.
- Herman, C.P., 2017. The social facilitation of eating or the facilitation of social eating? *Journal of Eating Disorders*, 5(1), hal.1–5. <https://doi.org/10.1186/s40337-017-0146-2>.
- Hunot-Alexander, C., Beeken, R.J., Goodman, W., Fildes, A., Croker, H., Llewellyn, C. dan Steinsbekk, S., 2019. Confirmation of the factor structure and reliability of the ‘adult eating behavior questionnaire’ in an adolescent sample. *Frontiers in*



- psychology, 10, hal.1991.
- Izzani, T.A., Octaria, S. dan Linda, 2024. Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), hal.259–273.
<https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>.
- Jayadi, A., Jamila, F., Atika, Z. dan Wahyuni, S., 2024. Hubungan Stres, Kualitas Tidur dan Emotional Eating dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1-Ilmu Gizi Ikbis Surabaya. *Journal on Education*, 06(02), hal.14024–14034. <http://jonedu.org/index.php/joe>.
- Kasmad, R., Bachtiar, I. dan Dewi, A.C., 2024. Hubungan Tingkat Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Gizi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(3), hal.270–277.
- Kemendes RI, 2018. *Laporan Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Konttinen, H., 2020. Emotional eating and obesity in adults: The role of depression, sleep and genes. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), hal.283–289.
<https://doi.org/10.1017/S0029665120000166>.
- Lazarus, R.S. dan Folkman, S., 1984. *Stress, appraisal, and coping*.
- Lumbantoruan, H., Marimbun, E. dan Siahaan, R., 2024. The Relationship between Stress and Eating Behavior in Final Year Students Working on a Thesis at HKBP Nommensen University. *JENIUS (Jurnal Ilmiah Sumber Daya Manusia)*, 8(1), hal.57–63.
- Maharani, M.S. dan Mustikasari, M., 2021. Stress levels and high school adolescents coping mechanism during the Covid-19 pandemic. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 9(3), hal.240–246.
- Mardiyah, S., Wandini, K. dan Dwiyan, P., 2024. The relationship between stress, emotional eating, and nutritional status in adolescents. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 12(4), hal.252.
[https://doi.org/10.21927/ijnd.2024.12\(4\).252-261](https://doi.org/10.21927/ijnd.2024.12(4).252-261).
- Maryam, S., 2017. Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), hal.101.
<https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>.
- McEwen, B.S., 2007. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. *Physiological reviews*, 87(3), hal.873–904.
<https://doi.org/10.1152/physrev.00041.2006>.
- Meule, A., Reichenberger, J. dan Blechert, J., 2018. Development and Preliminary Validation of The Salzburg Emotional Eating Scale. *Frontiers in Psychology*, 9, hal.88. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00088>.
- Moynihan, A.B., van Tilburg, W.A.P., Igou, E.R., Wisman, A., Donnelly, A.E. dan Mulcaire, J.B., 2015. Eaten up by boredom: Consuming food to escape awareness of the bored self. *Frontiers in Psychology*, 6(APR), hal.1–10.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00369>.
- Muhaimin, I.F., Puspitasari, D.I., Widiyaningsih, E.N. dan Hidayati, L., 2023. Correlation Between Stress Levels and Eating Behavior in College Students: A study at The Faculty of Health Sciences. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 8(2), hal.107–115. <https://doi.org/10.32807/jgp.v8i2.401>.
- Mukholil, 2018. Kecemasan dalam Proses Belajar. *Kecemasan Dalam Proses Belajar*, 8, hal.1–8.



- Nagabharana, T.K., Joseph, S., Rizwana, A., Krishna, M., Barker, M., Fall, C., Kumaran, K. dan Krishnaveni, G. V, 2021. What stresses adolescents? A qualitative study on perceptions of stress, stressors and coping mechanisms among urban adolescents in India. *Wellcome open research*, 6, hal.106. <https://doi.org/10.12688/wellcomeopenres.16818.1>.
- Nakamura, C., Ishii, A., Matsuo, T., Ishida, R., Yamaguchi, T., Takada, K., Uji, M. dan Yoshikawa, T., 2020. Neural Effects of Acute Stress on Appetite: A Magnetoencephalography Study. *PLoS ONE*, 15(1), hal.1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0228039>.
- Nursyam, 2023. Tingkat Pengetahuan Siswi SMA Negeri 1 Teupah Barat tentang Manfaat Konsumsi Tablet Fe. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, 7(1), hal.35–38. <https://doi.org/10.34012/jkpi.v7i1.3405>.
- Park, J.H., Kim, J.Y., Kim, S.H., Kim, J.H., Park, Y.M. dan Yeom, H.S., 2020. A latent class analysis of dietary behaviours associated with metabolic syndrome: a retrospective observational cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 19(1), hal.1–11. <https://doi.org/10.1186/s12937-020-00636-7>.
- Puspita, B., Lestari, A. dan Andayani, T.R., 2024. The Relationship between Fad Diet, Body Image, Stress, Peer Pressure with Eating Disorders in Adolescent Girls Aged 16-18 Years. *Amerta Nutrition*, 8(1), hal.49–57. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1.2024.49-57>.
- Putri, W.A., Widodo, A. dan Solihat, R., 2024. Do Emotions Affect Students' Eating Behavior? In: *Proceedings of the 9th Mathematics, Science, and Computer Science Education International Seminar (MSCEIS 2023)*. Springer Nature. hal.149.
- Rahmadina, M.S., 2024. Relationship of Stress and Other Factors with Emotional Eating Among Adolescents in Depok. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition (IJPHN)*, 4(2), hal.4.
- Saputro, K.Z., 2018. Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), hal.25–32. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>.
- Sari, C.R., 2023. *Gambaran Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang*. Semarang.
- Shah, N.M., Aghamohammadi, N., Thangiah, N., Ng, A.K. dan Majid, H.A., 2023. Association Between Stress and Eating Behaviour Among Malaysian Adolescents Prior to Examination. *Scientific Reports*, 13(1), hal.1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-34699-3>.
- Simmons, W.K., Burrows, K., Avery, J.A., Kerr, K.L., Bodurka, J., Savage, C.R. dan Drevets, W.C., 2016. Depression-Related Increases and Decreases in Appetite: Dissociable Patterns of Aberrant Activity in Reward and Interoceptive Neurocircuitry. *The American journal of psychiatry*, 173(4), hal.418–428. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2015.15020162>.
- Smith, J., Ang, X.Q., Giles, E.L. dan Traviss-Turner, G., 2023. Emotional Eating Interventions for Adults Living with Overweight or Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), hal.2722. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032722>.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A.I., Harmayanti, A.A. dan Harto, K., 2022. Perkembangan Remaja Awal, Menengah dan Implikasinya terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), hal.1917–1928.



- <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>.
- Van Tilburg, W.A.P., Pekrun, R. dan Igou, E.R., 2022. Consumed by Boredom: Food Choice Motivation and Weight Changes during the COVID-19 Pandemic. *Behavioral Sciences*, 12(10), hal.366. <https://doi.org/10.3390/bs12100366>.
- Werdani, Y.D.W., 2020. Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Mekanisme Koping Pasien Kanker Berbasis Manajemen Terapi Kanker. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(3), hal.346. <https://doi.org/10.33366/jc.v8i3.1262>.
- Zare, H., Rahimi, H., Omidi, A., Nematolahi, F. dan Sharifi, N., 2024. Relationship between emotional eating and nutritional intake in adult women with overweight and obesity: a cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 23(1), hal.129. <https://doi.org/10.1186/s12937-024-01030-3>.