

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA

Rizqina Fara Amelia*, Suharmanto, Laisa Azka, Fitria Saftarina

Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No.1, Gedong Meneng, Rajabasa, Bandar Lampung, Lampung 35145, Indonesia

*Rizqinafaraamelia@gmail.com

ABSTRAK

Makan emosional (*emotional eating*) merupakan pola makan yang dipengaruhi oleh kondisi psikologis seseorang, terutama saat mengalami emosi negatif seperti stres, cemas, atau depresi. Mahasiswa kedokteran termasuk kelompok dengan tingkat stres tinggi akibat beban akademik dan nonakademik yang berat, sehingga berpotensi mengalami *emotional eating*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan *emotional eating* pada peserta didik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel berjumlah 269 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Variabel bebasnya adalah tingkat stres yang diukur menggunakan DASS-42 subskala stres, sedangkan variabel terikatnya adalah *emotional eating* yang diukur menggunakan kuesioner EADES. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan *emotional eating* ($p=0.000$). Sebagai kesimpulan, stres normal hingga sangat berat dapat meningkatkan risiko terjadinya *emotional eating* pada peserta didik kedokteran.

Kata kunci: *emotional eating*; mahasiswa kedokteran; stres

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND EMOTIONAL EATING AMONG STUDENTS OF THE MEDICAL EDUCATION PROGRAM

ABSTRACT

Emotional eating is an eating behavior influenced by a person's psychological state, particularly during negative emotions such as stress, anxiety, or depression. Medical students are among the groups with high stress levels due to heavy academic and non-academic demands, making them more prone to emotional eating. This study aims to determine the relationship between stress levels, sleep quality, and physical activity with emotional eating among students of the Medical Education Program, Faculty of Medicine, University of Lampung. This research used a quantitative method with a cross-sectional design. The sample consisted of 269 respondents selected using a proportionate stratified random sampling technique. The independent variable is stress scale, measured using DASS-42, while the dependent variable is emotional eating, measured using EADES. Data analysis was conducted using the Chi-Square test. The results showed significant relationships between stress levels and emotional eating ($p=0.000$). These findings indicate that stress contribute to emotional eating behavior. In conclusion, even normal to extremely severe stress scale can increase the risk of emotional eating among medical student.

Keywords: emotional eating; medical students; stress

PENDAHULUAN

Perilaku makan merupakan hal yang kompleks dan dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah kondisi emosi seseorang (Ha and Lim, 2023). Seseorang yang mengalami emosi negatif seperti depresi, cemas, dan stres akan terdorong untuk makan berlebih yang disebut *emotional eating* (Heshmati dkk., 2023), yaitu keinginan untuk konsumsi makanan sebagai respons terhadap emosi negatif yang dialami (Rahim dan Prasetya, 2022). *Emotional*

eater seringkali makan berlebih dan cenderung mengonsumsi makanan cepat saji, camilan berlemak tinggi, makanan dan minuman manis, serta makanan rendah gizi sebagai respons dari emosi negatif yang dirasakan (Bui *et al.*, 2021).

Fenomena *emotional eating* memiliki dampak negatif pada kesehatan individu baik fisik maupun psikis. Dampak fisiknya berupa diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, menurunnya fungsi kekebalan tubuh, dan peningkatan berat badan sehingga menjadi obesitas (Salsabiela dan Putra, 2022). Secara psikis, *emotional eating* yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko terjadinya perilaku makan yang menyimpang seperti *binge eating disorder* (Goutama and Chris, 2021). *Emotional eating* yang dapat berdampak negatif pada kesehatan, menjadi kekhawatiran yang berkembang pada populasi dewasa muda, khususnya mahasiswa. Penelitian internasional di Universitas Sultan Qaboos, Oman, oleh Al Shidhani *et al.* (2023) menemukan sekitar 85,8% mahasiswa menunjukkan *emotional eating*. Sejalan dengan penelitian di Indonesia oleh Savitri dkk. (2022) juga membuktikan bahwa sebanyak 84% mahasiswa di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa mengalami *emotional eating*.

Tingginya kasus *emotional eating* pada mahasiswa diduga berkaitan dengan beberapa faktor, yaitu stres, kualitas tidur, aktivitas fisik, kebosanan atau perasaan hampa, kebiasaan masa kecil, media sosial, dan jenis kelamin. Mahasiswa mengalami tingkat stres yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan kelompok usia lainnya, khususnya mahasiswa kedokteran (Bayantari dkk., 2022). Jadwal perkuliahan yang padat, tuntutan prestasi akademik, serta beban studi yang berat menjadi hal-hal yang memicu stres (Ebrahim *et al.*, 2024). Keterkaitan antara stres dan *emotional eating* dibuktikan dengan hasil penelitian Yoga dan Defi (2025) pada mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata yang menunjukkan terdapat 56,1% mahasiswa yang mengalami *emotional eating* akibat stres.

Meskipun berbagai penelitian mengenai *emotional eating* telah dilakukan di tingkat nasional maupun internasional, studi sejenis di wilayah Lampung masih terbatas. Penelitian terkait *emotional eating* di Lampung seharusnya dikaji lebih lanjut, khususnya bagi mahasiswa kedokteran yang dihadapkan dengan stresor seperti ujian dan perkuliahan yang padat, tekanan mencapai nilai bagus, masalah interpersonal dengan dosen, hubungan sosial, kegiatan organisasi, dan perlombaan diluar akademik (Adryana dkk., 2020).

Mengingat mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang menghadapi tekanan akademik dan psikologis tinggi, penelitian ini penting dilakukan untuk mengidentifikasi faktor yang berhubungan dengan perilaku makan emosional di lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian ini bertujuan sebagai upaya langkah awal mempelajari *emotional eating* pada mahasiswa Kedokteran, serta mengamati apakah tingkat stres berhubungan dengan kejadian *emotional eating*. Mengingat stres pada mahasiswa, khususnya mahasiswa kedokteran lebih tinggi dibandingkan populasi lain, penting untuk mengetahui pengaruh stres terhadap risiko *emotional eating* pada populasi ini. Selain itu, penelitian ini diperlukan sebagai upaya pencegahan *emotional eating* yang berisiko menurunkan kesehatan dan kualitas hidup mahasiswa kedokteran.

METODE

Penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian mencakup seluruh peserta didik aktif Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Sampel penelitian ini berjumlah 269 orang yang ditentukan menggunakan proportionate stratified random sampling. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang bersedia menjadi responden dan telah menandatangani lembar informed consent. Kriteria eksklusi yaitu responden yang memiliki riwayat gangguan makan,

menjalani program diet khusus, memiliki penyakit dan konsumsi obat rutin yang memengaruhi berat badan. Seluruh kriteria eksklusi harus berdasarkan indikasi medis dan didiagnosis dokter. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat stres, sedangkan variabel terikat adalah emotional eating. Pengukuran tingkat stres menggunakan Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan nilai $r=0.433-0.636$. Sementara itu, emotional eating diukur menggunakan Eating and Appraisal due to Emotions and Stress Scale (EADES) yang menilai kecenderungan individu untuk makan sebagai respons terhadap emosi negatif, terutama stres dengan $r=0.791$. Uji statistik yang digunakan adalah uji Chi- Square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Peserta Didik

Karakteristik	f	%
Jenis kelamin		
Laki – laki	79	29.4
Perempuan	190	70.66
Usia		
17 tahun	18	6.7
18 tahun	47	17.5
19 tahun	62	23
20 tahun	60	22.3
21 tahun	62	23
22 tahun	19	7.1
24 tahun	1	0.4
Angkatan		
2022	81	30.2
2023	62	23.0
2024	63	23.4
2025	63	23.4

Berdasarkan tabel 1, penelitian didominasi berjenis kelamin perempuan, berada pada usia 19 tahun dan 21 tahun dan berasal dari angkatan tahun 2022.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Emotional Eating*

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi *Emotional eating* pada Peserta Didik

<i>Emotional eating</i>	f	%
Tidak	128	47.6
Ya	141	52.4

Berdasarkan tabel 2, peserta didik yang mengalami *emotional eating* sebanyak 141 orang (52,4%) dan yang tidak mengalami *emotional eating* sebanyak 128 orang (47,6%).

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Peserta Didik

Stres	f	%
Normal	148	55.0
Ringan	46	17.1
Sedang	51	19.0
Berat	18	6.7
Sangat berat	6	2.2

Berdasarkan tabel 3, sebagian besar responden berada pada kategori stres normal yaitu sebanyak 148 orang (55%). Sementara itu, 46 responden (17,1%) mengalami stres ringan, 51

responden (19%) mengalami stres sedang, 18 responden (6,7%) mengalami stres berat, dan hanya 6 responden (2,2%) mengalami stres sangat berat.

Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional eating*

Tabel 4.

Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional Eating*

Tingkat Stres	<i>Emotional eating</i>				Total		<i>p-value</i>
	Tidak		Ya		f	%	
	f	%	f	%			
Normal	91	61.5	57	38.5	148	100.0	0.000
Ringan	16	34.8	30	65.2	46	100.0	
Sedang	15	29.4	36	70.6	51	100.0	
Berat	6	33.3	12	66.7	18	100.0	
Sangat berat	0	0.0	6	100.0	6	100.0	

Berdasarkan tabel 4, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden yang tidak mengalami *emotional eating* berada pada tingkat stres yang normal, yaitu sebanyak 91 orang (61,5%), sedangkan sebagian besar responden yang mengalami *emotional eating* berada pada tingkat stres yang sangat berat sebanyak 6 orang (100%). Berdasarkan analisis didapatkan bahwa nilai *p* menunjukkan nilai 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan *emotional eating* pada peserta didik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Emotional Eating

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik termasuk dalam kategori *emotional eating* (52,4%). Namun, peserta didik yang tidak mengalami *emotional eating* pun hampir mengimbangi populasi yang mengalami, yaitu sebesar (47,6%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Kusumah dan Utami (2025) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir memiliki *emotional eating* kategori sedang-berat sebesar 78%. Serupa dengan penelitian Fadilah dkk. (2024) di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, diketahui bahwa mayoritas responden mengalami *emotional eating* sebesar 67,4%.

Tingginya persentase *emotional eating* khususnya pada populasi mahasiswa, dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti stres, aktivitas fisik, kualitas tidur, kebosanan atau perasaan hampa, kebiasaan masa kecil, jenis kelamin, dan penggunaan media sosial. *Emotional eating* diketahui dapat mendorong individu meningkatkan asupan energi, terutama terhadap 'makanan menenangkan (*comfort food*)' yang kaya akan gula dan hal tersebut adalah suatu *food craving*. Jenis makanan ini mengandung karbohidrat sederhana yang tergolong tinggi serta dapat meningkatkan produksi serotonin dan memberikan efek positif pada suasana hati (Grajek *et al.*, 2022). Konsumsi makanan yang enak namun tidak ini dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, obesitas, peradangan kronis (Carpio-Arias *et al.*, 2022), diabetes melitus tipe 2, dan menurunnya fungsi kekebalan tubuh (Salsabiela dan Putra, 2022). Secara psikis, *emotional eating* yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko terjadinya perilaku makan yang menyimpang seperti *binge eating disorder* (Goutama and Chris, 2021).

Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat dari 269 peserta didik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, mayoritas berada pada tingkat stres yang normal, yaitu sebanyak 148 responden (55%). Sejalan dengan Wiguna *et al.* (2025) pada penelitiannya terhadap mahasiswa tingkat satu *Boarding School* Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar diperoleh hasil bahwa mayoritas responden berada pada tingkat stres yang normal, yaitu sebanyak 48 orang (80%). Hasil penelitian ini, sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Alvagus dkk. (2022) mahasiswa tingkat 2 dan 3 Fakultas Kedokteran sebagian besar berada pada tingkat stres normal sebanyak 90 orang (75,63%).

Penelitian lain oleh Firdaus dkk. (2024), tingkat stres mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang didapat mayoritas memiliki tingkat stres normal sebanyak 67 responden (61,5%).

Stres merupakan reaksi alamiah nonspesifik tubuh yang dapat dirasakan oleh seluruh individu dalam upaya penyesuaian dalam persiapan menghadapi stresor dan muncul ketika individu merasa bahwa mereka tidak dapat mengatasi serta mengendalikan situasi yang dihadapi (Subandi dkk., 2025). Stresor terkait akademik pada mahasiswa kedokteran adalah berupa ujian yang padat dan berdekatan, banyaknya materi yang harus dipelajari dalam waktu singkat, waktu pengumpulan tugas yang berdekatan, perkuliahan yang padat, mengerjakan tugas akhir, serta tekanan mencapai nilai yang bagus. Selain itu, masalah interpersonal dengan dosen, masalah hubungan sosial, aktivitas kelompok, perlombaan serta kegiatan organisasi juga menjadi stresor diluar akademik pada mahasiswa kedokteran (Adryana dkk., 2020). Apabila tekanan pada stres berlebihan dan tidak dapat ditangani dengan baik, akan berdampak pada penurunan kesehatan fisik dan mental mahasiswa (Rohmah dan Mahrus, 2024).

Tingkat stres yang normal pada mayoritas peserta didik dapat disebabkan oleh kemampuan adaptasi dan manajemen diri yang baik, dukungan sosial yang memadai, serta mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi tekanan (Oktavianii dkk., 2022). Mahasiswa yang mampu menilai stresor sebagai tantangan, motivasi dan bukan ancaman, serta memiliki kemampuan mengelola tekanan dengan baik, cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah (Cahyani dan Mastuti, 2022). Selain itu, selama menjalani kegiatan di kedokteran, peserta didik dapat melakukan berbagai cara sesuai dengan kenyamanan untuk mengelola stres yang dirasakan sehingga stres tidak menjadi berkelanjutan (Dwiputri dkk., 2023).

Hubungan Tingkat Stres dengan *Emotional eating*

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan *emotional eating* pada peserta didik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dengan nilai p sebesar 0,000. Hasil ini konsisten dengan penelitian Shiddiq dkk. (2023) yang menyatakan terdapat hubungan antara tekanan stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020 (p -value = 0,003 dan $r = 0,254$). Sejalan dengan penelitian Savitri dkk. (2022) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa bahwa didapatkan hasil p value sebesar 0,001 dengan nilai korelasi 0,747, artinya terdapat hubungan yang sangat kuat antara stres dengan *emotional eating*. Penelitian oleh Rheabaks dkk. (2023) pada mahasiswa kedokteran Universitas Islam Negeri Malang juga memberikan hasil serupa. Penelitian tersebut memberikan kesimpulan semakin tinggi tingkat stres, semakin tinggi kecenderungan seseorang untuk makan berlebihan dan merasa lapar.

Setiap individu akan menerima respon stres yang berbeda-beda. Hal ini dapat dipengaruhi karena berbagai faktor, seperti faktor kepribadian, karakteristik stresor, dan kemampuan beradaptasi terhadap stres yang diterima atau strategi koping yang digunakan (Aris dkk., 2019). *Emotional eating* erat kaitannya sebagai salah satu koping stres pada individu. Hal tersebut terjadi jika seseorang berusaha mengalihkan stres melalui makanan walaupun ketika kondisi sedang tidak lapar. Seseorang akan mengalami peningkatan makan secara terus menerus untuk menutupi emosi negatif yang sedang dirasakan. Aktivitas tersebut tidak untuk memuaskan kondisi lapar akan tetapi digunakan sebagai peralihan untuk mendapat kenyamanan, menghilangkan stres, dan upaya memperbaiki kondisi emosional (Rheabaks dkk., 2023).

Seseorang yang mengalami stres akan timbul perubahan fisiologis dalam tubuh, terutama stres kronis. Paparan stres jangka panjang pada seseorang dapat mengganggu sistem regulasi hormon stres pada sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal. Stres memicu pelepasan *Corticotropin-*

Releasing Factor (CRF) dari hipotalamus, yang kemudian merangsang kelenjar pituitari untuk mengeluarkan *Adenocorticotropin Hormone* (ACTH). ACTH selanjutnya mengaktifkan korteks adrenal untuk memproduksi glukokortikoid, terutama kortisol. Akibat gangguan sistem regulasi tersebut, hormon stres seperti kortisol akan tetap tinggi secara terus-menerus akibat paparan stres jangka panjang sehingga akan memengaruhi regulasi hormon pengatur nafsu makan (leptin dan ghrelin) di otak (Milleniari *et al.*, 2023). Menurut Spencer (2019), ketika terjadi paparan berkepanjangan, kadar ghrelin akan meningkat sehingga membuat seseorang merasa lapar meskipun sebenarnya tidak membutuhkan energi. Peningkatan ghrelin sebagai hormon pemberi rasa lapar ketika stress ghrelin akan menyebabkan peningkatan nafsu makan pada seseorang. Berkebalikan dengan ghrelin, kelebihan kortisol kronis juga akan mengurangi sensitivitas hipotalamus terhadap leptin, sehingga sinyal kenyang menjadi lemah dan individu sulit merasa kenyang meskipun sudah makan.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan emotional eating pada peserta didik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Responden dengan tingkat stres sangat berat memiliki persentase emotional eating yang lebih tinggi (100%) dibandingkan responden dengan tingkat stres normal-berat. Analisis statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan hubungan bermakna antara tingkat stres dengan emotional eating. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat stres sangat berat sangat berisiko memicu terjadi emotional eating pada peserta didik, sehingga penting untuk pengelolaan stres terutama peserta didik dengan tingkat stres sedang-sangat berat untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adryana NC, Apriliana E, Oktaria D. 2020. Perbandingan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat I, II Dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Medical Journal of Lampung University (MAJORITY)*. 9(2):142–49.
- Al Shidhani A, Al Samani A, Al Malki T, Al Shukaili B, Al Toubi A, Chan MF, Al Harthi L, Al Sibani N, Al Saadoon M, Cucchi A, Al Adawi S. 2023. The Relation Between Emotional Eating And Perceived Stress Among Students In Tertiary Education In Oman. *Taiwanese Journal of Psychiatry*. 37(1):29–35.
- Alvagus M, Shahib M, Perdana R. 2022. Hubungan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat 2 Dan 3 Fakultas Kedokteran Unisba Dengan Hasil Kelulusan Ujian Lisan Secara Online. *Bandung Conference Series: Medical Science*. 2(1):96–103.
- Aris Y, Sarfika R, Erwina I. 2019. Stress Pada Mahasiswa Keperawatan Dan Strategi Koping Yang Digunakan. *NERS Jurnal Keperawatan*. 14(2):81.
- Bayantari NM, Indonesiani SH, Apsari PIB. 2022. Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Hubungannya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran. *Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran*. 6(3):609–18.
- Bui C, Lin LY, Wu CY, Chiu YW, Chiou HY. 2021. Association Between Emotional Eating And Frequency Of Unhealthy Food Consumption Among Taiwanese Adolescents. *Nutrients*. 13(8):1–15.
- Cahyani DIG, Mastuti E. 2022. Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Perantau Pada Pembelajaran Di Masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*. 2(1):789–98.
- Carpio-Arias TV, Solís Manzano AM, Sandoval V, Vinueza-Veloz AF, Rodríguez Betancourt A, Betancourt Ortíz SL, Vinueza-Veloz MF. 2022. Relationship Between Perceived Stress And Emotional Eating: A Cross Sectional Study. *Clinical Nutrition ESPEN*. 49:314–18.

- Dwiputri AR, Fairus Prihatin Idris, Fatmah Afrianty Gobel, Andi Asrina, Harpiana Rahman. 2023. Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Window of Public Health Journal*. 4(4):567–77.
- Ebrahim OS, Sayed HA, Rabei S, Hegazy N. 2024. Perceived Stress And Anxiety Among Medical Students At Helwan University: A Cross-Sectional Study. *Journal of Public Health Research*. 13(1).
- Fadilah N, Muniroh L, Zulkarnain S. 2024. Hubungan Tingkat Stres Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 5:6512–21.
- Firdaus M, Rihadini R, Romadhoni R, Suprihartini S. 2024. Hubungan Emotional Quotient Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2023. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*. 11(5):994–99.
- Goutama IL, Chris A. 2021. Prevalensi Dan Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Binge Eating Disorder Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2014. *Tarumanagara Medical Journal*. 3(1):91–95.
- Grajek M, Krupa-Kotara K, Białek-Dratwa A, Sobczyk K, Grot M, Kowalski O, Staśkiewicz W. 2022. Nutrition And Mental Health: A Review Of Current Knowledge About The Impact Of Diet On Mental Health. *Frontiers in Nutrition*. 9.
- Ha OR, Lim SL. 2023. The Role Of Emotion In Eating Behavior And Decisions. *Frontiers in Psychology*. 14(December):1–7.
- Heshmati S, DavyRomano E, Chow C, Doan SN, Reynolds KD. 2023. Negative Emotionality Is Associated With Emotional Eating In Adolescents: An Examination Of Emotion Dynamics In Daily Life. *Journal of Adolescence*. 95(1):115–30.
- Kusumah TS, Utami NWA. 2025. Hubungan Stres, Emotional Eating, Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Udayana. *Kesehatan Masyarakat*. 12(1):274–85.
- Milleniari RF, Rahayu KPD, Kamelia LPL. 2023. Neuroendocrine: The Hypothalamus-Pituitary-Adrenal Axis And The Relation To Stroke. *Ganesha Medicina Journal*. 3(1):6–13.
- Oktavianii FD, Palestin B, Khairani W. 2022. Hubungan Stres Akademik Terhadap Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*. 6(1):1–8.
- Rahim RN, 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.
- Rheabaks SJ, Herlina S, Damayanti DS. 2023. Tingkat Stres Berhubungan Terhadap Perilaku Emotional Eating Dan Kadar Glukosa Darah Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Universitas Islam Malang. *Jurnal Kedokteran Komunitas*. 11(2):1–10.
- Rohmah NR, Mahrus M. 2024. Mengidentifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Mahasiswa Dan Strategi Pengelolaannya. *J I E M Journal of Islamic Education And Management*. 5(1):36–43.
- Salsabiela AS, Putra WKY. 2022. Emotional Eating Among Final Year Undergraduate Female Students Of Faculty Of Public Health Universitas Indonesia During Covid-19 Pandemic In 2021. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition*. 2(2).
- Savitri PLMD, Primatanti PA, Pratiwi AE. 2022. Hubungan Tingkat Stres Dengan Emotional Eating Saat Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Journal*. 2(3):174–80.
- Shiddiq S, Indriarti W, Ma'sum A. 2023. The Relationship Of Stress Levels And Emotional Eating On Yarsi University Medical Faculty Students Class Of 2020 And The Review According To Islamic Perspective. *Junior Medical Journal*. 1(6):637–44. Spencer SJ.

2019. How Stress Can (Sometimes) Make Us Eat More. *Frontiers for Young Minds*. 7:1–7.
- Subandi D, Susilowati D, Riyanto. 2025. Kecemasan Akademik Dan Digital: Analisis Stress Remaja Dengan Pendekatan Psikoedukasi. *Nuansa Fajar Cemerlang*.
- Wiguna WAM, Wahyu L, Andriana A, Rinayu PN. 2025. Hubungan Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Aktivitas Fisik, Dan Pola Makan Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa Tingkat Satu Boarding School Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. *Maheesa: Malahayati Health Student Journal*. 5(9):4055–72.
- Yoga AW, Defi RS. 2025. Hubungan Stres Akademik Dengan Emotional Eating Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Katolik Soegijapranata. *Jurnal Sains, Teknologi, Masyarakat Dan Jejaring*. 7(2):98–107.