

**STRATEGI KOPING SEBAGAI VARIABEL MODERATOR PADA HUBUNGAN
STRES AKADEMIK DENGAN PERILAKU EMOTIONAL EATING PADA
MAHASISWA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UIN SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Disusun oleh:

Irbah Afifah Amatulloh

NIM 21107010083

Dosen Pembimbing:

Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A., Psikolog

NIP. 197703132009122001

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2025

PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-2599/Un.02/DSH/PP.00.9/06/2025

Tugas Akhir dengan judul : Strategi Koping sebagai Variabel Moderator pada Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : IRBAH AFIFAH AMATULLOH
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010083
Telah diujikan pada : Rabu, 04 Juni 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 6851003dafb82

Ketua Sidang

Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A., Psikolog
SIGNED



Valid ID: 6850fb0fc4cc1

Penguji I

Very Julianto, M.Psi.
SIGNED



Valid ID: 684fe53d37c67

Penguji II

Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi.
SIGNED



Valid ID: 68517793337fe

Yogyakarta, 04 Juni 2025
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Irbah Afifah Amatulloh

NIM : 21107010083

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Strategi Koping sebagai Variabel Moderator pada Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” adalah karya asli dari peneliti dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi manapun. Selanjutnya, skripsi ini juga bukan merupakan hasil plagiasi karya milik orang lain. Adapun sumber informasi yang dikutip oleh penulis telah dicantumkan dalam teks dan daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya sesuai dengan peraturan dan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, terima kasih.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 27 Mei 2025

Yang menyatakan,



Irbah Afifah Amatulloh

NIM. 21107010083

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakaatuh

Setelah melakukan bimbingan, memeriksa, memberi arahan, masukan dan koreksi, maka saya selaku pembimbing skripsi menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Irbah Afifah Amatulloh

NIM : 21107010083

Prodi : Psikologi

Judul : Strategi Koping sebagai Variabel Moderator pada Hubungan Stres Akademik

dengan Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai pemenuhan syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) Psikologi. Dengan ini harapan kami semoga tugas akhir atau skripsi dari saudara tersebut dapat segera dipanggil dalam sidang munaqosyah. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakaatuh

Yogyakarta, 27 Mei 2025

Pembimbing



Miftahun Ni'mah Suseno S.Psi., M.A., Psikolog

NIP. 197703132009122001

MOTTO



لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah : 285)



“Whatever is your destiny, it will find it's own to find you”

(Ali bin Abi Thalib)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah hirabbil'alamin

Segala puji dan syukur bagi Allah SWT yang telah memberikan karunia dan rahmat-Nya sehingga atas izin-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Atas kasih sayang dan kebaikan-Nya, Allah SWT selalu menyertai setiap langkah saya sebagai mahasiswa dengan menghadirkan orang-orang baik yang selalu mendo'akan saya.

Teruntuk tempat saya bertumbuh dalam upaya belajar dan mewujudkan cita-cita,
Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Teruntuk diri saya sendiri,
Terima kasih sudah berupaya dan berjuang untuk menuntaskan jalan yang kamu pilih.
Terima kasih sudah bertahan dan selalu percaya kepada diri sendiri.

Teruntuk keluarga tercinta,
Terima kasih Abi, Ibu, dan Kakak-kakak karena selalu memberi dukungan, do'a terbaik, kasih sayang yang tiada habisnya. Terima kasih atas semua yang diberikan, diperjuangkan, dan dikorbankan. Terima kasih telah menjadi tempat pulang ternyaman

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan cinta-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan penuh hikmah. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan pada Rasulullah, Muhammad SAW yang selalu menjadi suri tauladan terutama dalam kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan skripsi ini hingga selesai. Penulis menyadari bahwa skripsi yang disusun ini tidak luput dari kesalahan, kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, masukan dan saran sangat penulis harapkan sebagai bahan perbaikan skripsi ini agar lebih baik.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang telah bersedia untuk turut memberi bimbingan, bantuan, dukungan, dan do'a terbaiknya selama proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S. Ag., M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res. selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Miftahun Ni'mah Suseno S.Psi., M.A., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih atas segala dukungan, arahan, saran, dan kemudahan selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih atas waktu yang diluangkan serta usaha yang diberikan dalam membersamai penulis selama proses pengerjaan skripsi ini hingga selesai. Semoga kebaikan yang Ibu berikan dibalas oleh Allah SWT dan menjadi amal jariyah Ibu.

5. Bapak Very Julianto M.Psi selaku dosen penguji 1. Terima kasih atas waktu dan masukannya untuk penelitian saya menjadi lebih baik.
6. Ibu Fitriana Widyastuti S.Psi., M.Psi selaku dosen penguji 2. Terima kasih atas waktu dan masukannya untuk penelitian saya menjadi lebih baik.
7. Ibu Sabiqotul Husna S.Psi., M.Sc selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan dukungan dan arahan selama masa perkuliahan.
8. Seluruh dosen dan staff Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. Terima kasih atas segala ilmu dan kemudahan informasi serta pelayanan selama saya berkuliah.
9. Para mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga yang sudah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Terima kasih, semoga menjadi penambah amal kebaikan.
10. Keluarga tercinta, Abi, Ibu, Kak Nuha, Kak Janan, Mas Novri, dan Ka Faisal yang senantiasa memberikan dukungan dan do'a terbaiknya. Terima kasih telah menjadi tempat pulang ternyaman yang selalu memberikan pelukan hangat hingga saya dapat bertahan dan menyelesaikan perkuliahan ini dengan baik. Kalian menjadi penguat dan pengingat paling hebat.
11. Teman-teman tercinta, Saffanah, Rahma, Zahra yang telah kebersamaan penulis selama perkuliahan dan menemani dalam setiap proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas setiap memori baik dan kebahagiaan yang diberikan selama saya merantau di Yogyakarta. Terima kasih selalu mendukung dan memberikan do'a terbaiknya, semoga pertemanan ini abadi.
12. Partner penulis. Terima kasih sudah menjadi pendengar, teman berdiskusi, berbagi kebahagiaan dan menjadi pendukung dalam setiap langkah penulis. Semoga segala hal baik selalu menyertai langkahmu.

13. Teman-teman “Upin Ipin Squad”, Saffanah, Alfi, Lili, Alisya, Ardhan, dan Anwar yang telah kebersamai saya selama MBKM Internasional. Terima kasih atas segala suka duka yang dihadapi bersama, memori menyenangkan ini tidak akan pernah saya lupakan.
14. Seluruh teman-teman Psikologi angkatan 2021 terutama kelas C yang telah kebersamai saya selama menjalani perkuliahan ini. Semoga kalian semua selalu dimudahkan langkahnya dalam mewujudkan niat-niat baik kalian.
15. Teruntuk diri saya sendiri. Terima kasih untuk tidak pernah menyerah dengan segala situasi yang dihadapi hingga detik ini. Terima kasih untuk selalu percaya kepada diri sendiri. Kamu berhasil mewujudkan salah satu mimpi itu, berbahagialah selalu.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI.....	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian.....	7
C. Manfaat Penelitian	8
D. Keaslian Penelitian	8
BAB II DASAR TEORI.....	20
A. Emotional Eating	20
1. Definisi <i>Emotional Eating</i>	20
2. Dimensi <i>Emotional Eating</i>	21
3. Faktor-faktor penyebab <i>Emotional Eating</i>	23
B. Stres Akademik.....	25
1. Definisi Stres Akademik	25
2. Dimensi Stres Akademik.....	27
C. Strategi Koping	30
1. Definisi Strategi Koping	30
2. Dimensi Strategi Koping.....	32
D. Dinamika Peran Strategi Koping dalam Memoderasi Hubungan antara Stres Akademik dengan Perilaku <i>Emotional Eating</i>	32
E. Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Desain Penelitian	36

B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	36
C.	Definisi Operasional Penelitian	36
1.	Definisi Operasional <i>Emotional Eating</i>	36
2.	Definisi Stres Akademik	37
3.	Definisi Strategi Koping	37
D.	Populasi dan Sampel	38
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	40
1.	Emotional Eating.....	40
2.	Stres Akademik	40
3.	Strategi Koping	41
F.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	43
1.	Validitas	43
2.	Seleksi Aitem	43
3.	Reliabilitas.....	43
G.	Metode Analisis Data.....	44
1.	Uji Asumsi Klasik.....	44
2.	Uji Hipotesis.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		47
A.	Orientasi Kancan.....	47
B.	Persiapan Penelitian	48
1.	Persiapan Administrasi.....	48
2.	Persiapan Alat Ukur	48
3.	Pelaksanaan Uji Coba Aitem.....	49
4.	Hasil <i>Try out</i> Alat Ukur (Skala).....	49
C.	Pelaksanaan Penelitian	53
D.	Hasil Penelitian	54
1.	Deskripsi Partisipan Penelitian	54
2.	Deskripsi Statistik	56
3.	Uji Asumsi Klasik.....	59
4.	Uji Hipotesis.....	61
E.	Pembahasan	68
BAB V PENUTUP		75
A.	Kesimpulan	75
B.	Saran	75
DAFTAR PUSTAKA		77
LAMPIRAN		84

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 <i>Literature Review</i>	9
Tabel 3. 1 Hasil Randomisasi Kelas tiap Prodi	39
Tabel 3. 2 <i>Blueprint Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)</i>	40
Tabel 3. 3 <i>Blueprint Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)</i>	41
Tabel 3. 4 <i>Blueprint Coping Inventory for Stressful Situation-21 (CISS-21)</i>	42
Tabel 4. 1 Data Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi	47
Tabel 4. 2 Sebaran Aitem Skala <i>Emotional Eating</i>	50
Tabel 4. 3 Sebaran Aitem Skala Stres Akademik.....	51
Tabel 4. 4 Sebaran Aitem Skala Stres Akademik Penomoran baru	51
Tabel 4. 5 Sebaran Aitem Skala Strategi Koping.....	52
Tabel 4. 6 Hasil Reliabilitas Skala.....	53
Tabel 4. 7 Data Demografi Responden	54
Tabel 4. 8 Deskripsi Statistik.....	56
Tabel 4. 9 Kategorisasi <i>Emotional Eating</i>	57
Tabel 4. 10 Kategorisasi Stres Akademik	58
Tabel 4. 11 Kategorisasi Strategi Koping.....	58
Tabel 4. 12 Hasil Uji Normalitas.....	59
Tabel 4. 13 Hasil Uji Outlier	59
Tabel 4. 14 Hasil Uji Multikolinearitas	60
Tabel 4. 15 Hasil Uji Heterokedastisitas	61
Tabel 4. 16 <i>Model Fit Measures</i>	61
Tabel 4. 17 Model Coefficients	61
Tabel 4. 18 Moderation Estimates Avoidant Coping	63
Tabel 4. 19 Simple Slope Anlysis Avoidant Coping.....	63
Tabel 4. 20 Moderation Estimates Problem-focused Coping.....	64
Tabel 4. 21 Simple Slope Analysis Problem-focused Coping.....	64
Tabel 4. 22 Moderation Estimates Emotion-focused Coping	65
Tabel 4.23 <i>Simple Slope Analysis Emotion-focused Coping</i>	66

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Dinamika Strategi Koping sebagai Moderator pada Hubungan Stres Akademik dan Emotional Eating	34
Gambar 4. 1 Residual plots.....	60
Gambar 4. 1 Simple Slope Analysis Avoidant Coping	63
Gambar 4. 2 Simple Slope Analysis Problem-focused Coping.....	64
Gambar 4. 3 Simple Slope Analysis Emotion-focused Coping	67



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Alat Ukur Asli	84
Lampiran 2. Expert Judgment secara Kualitatif	87
Lampiran 3. Tabulasi Data Try out	92
Lampiran 4. Uji Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur	99
Lampiran 5. Tabulasi Data Penelitian	103
Lampiran 6. Alat Ukur Penelitian	135
Lampiran 7. Pelaksanaan Penelitian.....	139
Lampiran 8. Hasil Penelitian	140
Lampiran 9. Uji Asumsi Klasik.....	141
Lampiran 10. Uji Hipotesis	144



Strategi Koping Sebagai Variabel Moderator pada Hubungan antara Stres Akademik Dengan Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Irbah Afifah Amatulloh

21107010083

INTISARI

Perilaku *emotional eating* merupakan kecenderungan individu untuk mengonsumsi makanan secara berlebihan sebagai respons terhadap stres atau emosi negatif. Mahasiswa khususnya bidang sains, teknologi, teknik, dan matematika rentan mengalami stres akademik yang dapat memicu perilaku ini. Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah strategi koping memoderasi hubungan antara stres akademik dan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 308 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah The Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), Coping Inventory for Stressful Situations (CISS-21) dan Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Regresi Moderasi dengan bantuan perangkat lunak JAMOV. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan langsung yang signifikan antara stres akademik dengan *emotional eating*. Selain itu, hanya satu dari tiga dimensi strategi koping yang memoderasi hubungan stres akademik dan *emotional eating*, yakni *emotion-focused coping* ($\beta = 0,1093$; $p = 0,031$). Efek stres akademik hanya berpengaruh secara signifikan pada individu dengan tingkat *emotion-focused coping* yang tinggi. Sedangkan, dua dimensi lainnya, *avoidant coping* dan *problem-focused coping* tidak menunjukkan efek moderasi pada hubungan ini. Hasil penelitian ini menekankan pentingnya memahami peran strategi koping emosional (*emotion-focused coping*).

Kata Kunci: *emotional eating*, mahasiswa, stres akademik, strategi koping

Coping Strategy as a Moderator Variable in the Relationship between Academic Stress and Emotional and Emotional Eating Behavior in Students of the Faculty of Science and Technology UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Irbah Afifah Amatulloh

21107010083

ABSTRACT

Emotional eating is the tendency of individuals to consume food excessively as a response to stress or negative emotions. University students, particularly those in science, technology, engineering, and mathematics (STEM) fields, are vulnerable to academic stress, which may trigger such behavior. This study aims to examine whether coping strategies moderate the relationship between academic stress and emotional eating among students of the Faculty of Science and Technology at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. This research employed a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 308 students selected using a cluster random sampling technique. The instruments used in this study were the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS-21), and the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ). Data analysis was conducted using moderated regression analysis with the assistance of JAMOV software. The results showed that there was no significant direct relationship between academic stress and emotional eating. However, one of the three coping strategy dimensions—emotion-focused coping—was found to significantly moderate the relationship ($\beta = 0.1093$; $p = 0.031$). Academic stress only had a significant effect on individuals with high levels of emotion-focused coping. Meanwhile, the other two dimensions, avoidant coping and problem-focused coping, did not show a moderating effect on the relationship.

Keywords: *Emotional eating, academic stress, coping strategies, students*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perilaku *emotional eating* merupakan kondisi dimana individu mengonsumsi makanan atau minuman secara berlebihan sebagai respons terhadap emosi negatif yang dialaminya (Konttinen, 2020; van Strien et al., 1986). Individu dengan perilaku *emotional eating* cenderung makan bukan karena lapar, tetapi makan sebagai upayanya untuk memperbaiki *mood* atau meminimalisir ketidaknyamanan akibat stres (Rohmah, 2022). Hal tersebut dikarenakan tingginya hormon kortisol yang dilepaskan saat stres menyebabkan individu memiliki keinginan untuk mengonsumsi makanan secara berlebihan (Trimawati & Wakhid, 2018).

Umumnya respon individu terhadap emosi negatif adalah kehilangan nafsu makan, tetapi individu dengan perilaku *emotional eating* memiliki respon atipikal yakni mengonsumsi makanan dengan jumlah yang sama atau lebih banyak ketika mengalami emosi negatif atau kondisi tertekan (Oliver et al., 2000). Hal ini sejalan dengan teori psikosomatis (Kaplan & Kaplan, 1957) dan model regulasi (Britam et al., 1990; Telch, 1996) yang menyatakan bahwa individu dengan perilaku *emotional eating* makan secara berlebihan sebagai reaksi terhadap emosi negatif karena mereka menyadari bahwa hal tersebut dapat meringankan suasana hati yang kurang menyenangkan.

Frayn & Knäuper (2017) menyatakan bahwa individu dengan perilaku *emotional eating* cenderung mengonsumsi makanan dengan tinggi lemak dan gula tambahan. Parker et al. (2006) dan Ramadhani & Mahmudiono (2021) menyebutkan bahwa semakin tinggi tingkat *emotional eating* individu, semakin tinggi pula

kecenderungan mereka untuk mengonsumsi makanan dan minuman manis, produk susu, dan makanan atau minuman lainnya dengan lemak, gula, serta kalori yang tinggi sebagai usaha untuk memperbaiki suasana hati.

Health Collaborative Center (HCC) (dalam CNN Indonesia, 2024; Gabriela, 2024) menemukan bahwa 47% atau lima dari sepuluh penduduk Indonesia memiliki perilaku *emotional eating*. Disebutkan juga bahwa usia dibawah 40 tahun memiliki risiko dua kali lipat mengalami perilaku *emotional eating*, salah satu kelompok usia tersebut yang memiliki prevalensi perilaku *emotional eating* lebih tinggi adalah mahasiswa. Hal ini dikarenakan masa perkuliahan merupakan periode transisi dari masa remaja akhir ke masa dewasa awal. Pada fase ini, individu harus menghadapi berbagai tantangan secara bersamaan, seperti kehidupan merantau, penyesuaian terhadap sistem akademik yang berbeda pada masa sekolah dan tuntutan akademik yang lebih tinggi serta interaksi sosial yang semakin luas (Trigueros et al., 2020). Tidak hanya itu, mahasiswa juga dibebani oleh tanggung jawab untuk belajar, menuntaskan satuan kredit semester (SKS), dan bahkan diantaranya juga memiliki tanggung jawab tambahan dalam organisasi dan pekerjaan (Made Gita Anandita Dewi et al., 2023). Berbagai kondisi ini meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap stres, kecemasan dan depresi yang memicu perilaku *emotional eating* sebagai cara dalam mengatasi emosi negatifnya tersebut (Aneesh & Roy, 2022).

Studi oleh Errisuriz et al. (2016) dan Penaforte et al. (2016) membuktikan bahwa tekanan akademik secara signifikan meningkatkan konsumsi camilan atau *snack* ringan dan makanan manis di kalangan mahasiswa. Konsumsi makanan secara berlebihan, termasuk mengonsumsi *fast food* merupakan bentuk usaha mahasiswa dalam meredakan stres (Ulhaq et al., 2023). Hal ini sejalan dengan temuan Saat et al.

(2014) yang menyatakan bahwa pola makan tidak sehat dan perilaku *emotional eating* lebih tinggi pada mahasiswa sains di Kuala Lumpur yang mengalami tekanan akademik tinggi.

Stres akibat tekanan akademik merupakan pengalaman umum di kalangan mahasiswa, termasuk pada mahasiswa bidang sains, teknologi, teknik, dan matematika (STEM). Stres akibat tekanan akademik pada mahasiswa STEM secara umum terjadi karena tuntutan praktikum, tugas rumah, dan ujian yang padat (Loyd & Gholston, 2016). Kokkelenberg & Sinha (2010) menemukan bahwa mahasiswa STEM memiliki lebih banyak model ujian dibandingkan dengan mahasiswa rumpun sosial dan humaniora.

Tekanan serupa juga ditemukan di Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Studi yang dilakukan oleh Amaliyah & Palila (2015) menyatakan bahwa jumlah tugas yang dimiliki mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dinilai lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa di Fakultas lain, seperti tugas lapangan berupa makalah atau tugas praktikum dan laboratorium (Amaliyah & Palila, 2015). Banyaknya tugas sering kali menyebabkan *deadline* yang berdekatan, terlebih jika tugas yang didapatkan bersifat kompleks (seperti laporan praktikum atau analisis data). Kondisi tersebut berpotensi memicu kelelahan fisik maupun mental mahasiswa.

Dampak dari kondisi ini terlihat pada tingkat *academic burnout* mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi termasuk tinggi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2024 (Raharjo, 2025). Hal ini didukung dengan temuan rata-rata lama studi mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi yang lulus pada periode 2020-2021 adalah 5,11 tahun (melebihi durasi ideal 4 tahun) (Paramawardhani et al., 2023).

Temuan ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik yang dialami tidak hanya berdampak pada sisi akademik saja, tetapi juga berpotensi mengganggu kesehatan mental dan memicu perilaku makan maladaptif.

Kelelahan dan tuntutan akademik tersebut dapat memicu respons stres yang meningkatkan produksi hormon kortisol (Trimawati & Wakhid, 2018). Peningkatan kadar kortisol tersebut dapat merangsang nafsu makan terutama pada makanan dengan lemak dan gula yang tinggi sebagai upaya dalam memperbaiki *mood* atau meminimalisir ketidaknyamanan akibat stres (Rohmah, 2022). Selain itu, beban tugas yang padat juga seringkali memaksa mahasiswa untuk begadang. Kondisi kurang tidur ini cenderung meningkatkan kebutuhan akan camilan sebagai sumber energi untuk mempertahankan fokus selama belajar atau mengerjakan tugas (Chaput, 2014).

Mendukung hal tersebut, Al Shidhani et al. (2023) menyatakan bahwa mahasiswa STEM memiliki kemungkinan 3,1 kali lebih besar untuk terlibat *emotional* dibandingkan dengan mahasiswa kedokteran atau keperawatan dikarenakan tuntutan akademik dan pola hidup yang tidak teratur. Ulhaq et al. (2023) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa mahasiswa tahun ketiga dan tahun terakhir Fakultas Biologi IPB University memiliki kecenderungan untuk makan berlebihan dan mengonsumsi *fast food*, hal ini berkaitan erat dengan stres akibat tekanan akademik yang dialami.

Kebiasaan *emotional eating* sebagai cara untuk menghadapi emosi negatif seperti stres akan tekanan akademik dapat memberikan dampak buruk bagi fisik maupun psikis individu. Seperti kenaikan indeks massa tubuh, obesitas, penyakit jantung, dan diabetes (Maniam & Morris, 2012; Rachmah & Priyanti, 2019).

Sedangkan bagi kesehatan psikis seperti penurunan produktivitas, rendahnya *self-esteem*, hingga gangguan makan seperti *binge eating disorder* (BED) (Fassah & Retnowati, 2014; Stice, 2002). Dampak buruk tersebut dapat menghambat mereka dalam menjalani kewajiban sebagai mahasiswa dengan benar. Maka dari itu mahasiswa perlu memiliki ketahanan emosional dan strategi koping yang adaptif untuk menghadapi tekanan akademik di perkuliahan (Abbas et al., 2023).

Strategi koping merupakan upaya yang dilakukan untuk mengurangi suatu tekanan yang berasal dari luar maupun dari dalam diri individu yang dianggap melebihi kemampuannya (Folkman et al., 1986). Strategi koping dapat dibedakan menjadi strategi koping adaptif dan maladaptif (Folkman et al., 1986). Endler dan Parker (1990) menjelaskan bahwa terdapat tiga bentuk strategi koping, yakni *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *avoidant coping*. *Problem-focused coping* merupakan strategi yang berfokus pada pencarian solusi atas masalah, *emotion-focused coping* merupakan strategi yang berfokus pada penanganan emosi, dan *avoidant coping* merupakan strategi koping yang berfokus dalam menyingkirkan dampak buruk dari situasi yang tidak menyenangkan.

Individu umumnya tidak hanya mengandalkan satu bentuk strategi koping saja, melainkan beragam strategi koping yang dapat berubah atau bahkan dikombinasikan berdasarkan konteks stressornya (Aldao et al., 2010; Carver & Scheier, 1989; Folkman et al., 1986; Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007). Ketika strategi koping yang digunakan bersifat adaptif, maka individu akan memiliki gejala psikologis yang lebih rendah daripada penggunaan strategi koping yang tidak adaptif atau maladaptif (Park et al., 2004).

Spoor et al. (2007) menjelaskan bahwa hubungan antara stres dan perilaku *emotional eating* dipengaruhi oleh strategi koping yang digunakan individu. Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa emosi negatif (seperti stres, kecemasan, atau kesedihan) menunjukkan hubungan yang lemah dengan perilaku *emotional eating* ketika individu menggunakan strategi koping yang adaptif. Sebaliknya, hubungan tersebut akan menjadi lebih kuat ketika individu menggunakan strategi koping maladaptif (Spoor et al., 2007).

Temuan serupa dilaporkan oleh Young & Limbers (2017) yang menyatakan bahwa strategi *avoidant coping* (koping menghindar) memperkuat hubungan antara stres dan perilaku *emotional eating* pada remaja. Individu yang cenderung menghindari masalah alih-alih menyelesaikan menunjukkan risiko lebih tinggi terlibat dalam perilaku *emotional eating*. Mendukung hal ini, Caso et al. (2020) dalam penelitiannya juga mengonfirmasi bahwa strategi koping maladaptif memicu perilaku *emotional eating* dan berpotensi berkembang menjadi gangguan makan seperti *binge eating disorder* (BED) (Ball & Lee, 2002; Freeman & Gil, 2004; dalam Yönder Ertem & Karakaş, 2021). Berbagai temuan ini menyoroti pentingnya strategi koping adaptif untuk mencegah perilaku *emotional eating* terkait stres akademik.

Mahasiswa memiliki dan menggunakan berbagai strategi koping dalam mengatasi stres yang dialaminya. Penelitian yang dilakukan Nurwahidah et al. (2022) menemukan bahwa mayoritas mahasiswa menggunakan strategi koping *problem-focused* dalam mengatasi stresnya. Berbeda dengan hasil penelitian Prameswari et al. (2022) yang mendapati mayoritas mahasiswa Program Studi Kedokteran Umum Universitas Malahayati menggunakan strategi koping *emotion-focused* dalam menghadapi stres di perkuliahan. Abbas et al. (2023) menjelaskan bahwa strategi

koping yang efektif akan memberikan dampak yang positif pada ketahanan emosional mahasiswa. Dikarenakan strategi koping dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik mahasiswa yang mana memiliki peran penting dalam melakukan aktivitas akademik dan kehidupan sehari-hari mereka (Abbas et al., 2023).

Studi terkait stres akademik dan *emotional eating* selama ini mayoritas dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir (Gryzela & Ariana, 2021; Prameswari et al., 2022; Syarofi & Muniroh, 2020; Ulhaq et al., 2023; Yönder Ertem & Karakaş, 2021), sehingga belum dapat mengungkapkan dinamika tekanan harian seperti beban praktikum. Selain itu, temuan pada populasi skripsi tidak sepenuhnya relevan untuk konteks perkuliahan reguler karena perbedaan sifat tugas, sehingga penelitian ini akan difokuskan pada mahasiswa angkatan 2022-2024 yang belum memasuki fase skripsi.

Dari pemaparan diatas dapat dilihat pentingnya mengetahui bagaimana peran strategi koping terhadap hubungan antara stres akademik dan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana peran strategi koping dalam memoderasi hubungan antara stres akademik dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?”.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terkait bagaimana strategi koping mempengaruhi kuat atau lemahnya hubungan stres akademik dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat berupa informasi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya di bidang Psikologi Klinis, Psikologi Kesehatan, dan Psikologi Pendidikan yang berkaitan dengan stres akademik, perilaku *emotional eating*, dan strategi koping

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Subjek Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu untuk memberikan gambaran mengenai peran strategi koping dalam mempengaruhi hubungan antara stres akademik dan kecenderungan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa.

b) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber atau landasan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian mengenai peran strategi koping sebagai moderator pada hubungan stres akademik dan perilaku *emotional eating*, yang nantinya juga diharapkan dapat menjadi sumber dalam memberikan intervensi terkait pencegahan perilaku *emotional eating* hingga gangguan makan.

D. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Literature Review

No.	Nama Penliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Egananda Gryzela & Atika Dian Ariana	Hubungan antara Stres dan <i>Emotional Eating</i> pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi	2021	<i>Emotional eating</i> (van Strien et al., 1986) dan Stres (Cohen et al., 1983)	Pendekatan Kuantitatif-Survei	Alat ukur <i>Perceived Stress Scale-10</i> yang dikembangkan oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein, lalu alat ukur <i>Dutch Eating Behavior Questionnaire</i> (DEBQ) yang dikembangkan oleh Van Strein.	Responden dalam penelitian ini berjumlah 198 mahasiswi berusia 21-22 tahun dan sedang mengerjakan skripsi.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel, tetapi kekuatan antara keduanya cenderung lemah. Nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi pula <i>emotional eating</i> . Ditemukan juga bahwa tidak ada perbedaan pada <i>emotional eating</i> ditinjau dari lama pengerjaan skripsi.
2.	Ni Made Gita Anandita Dewi, Monty	<i>Emotional eating</i> sebagai Strategi	2023	<i>Emotional eating</i> (van Strien et al.,	Pedekatan Kuantitatif	Alat ukur <i>Perceived Stress Scale-10</i> yang	Responden dalam penelitian ini	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat

	P. Satiadarma, & Erik Wijaya	Koping Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Jakarta		1986) dan Stres (Cohen et al., 1983)		dikembangkan oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein, lalu alat ukur <i>Dutch Eating Behavior Questionnaire</i> (DEBQ) yang dikembangkan oleh Van Strein.	berjumlah 231 mahasiswa dan mahasiswi di perguruan tinggi negeri dan swasta di Jakarta dengan rentang usia 20-24 tahun.	hubungan positif dan signifikan antara stres dan <i>emotional eating</i> dengan nilai $r = 0.409$, $p = 0.000 < 0.01$ yang menunjukkan bahwa semakin tinggi stres, maka semakin tinggi pula <i>emotional eating</i> .
3.	Mitravinda Aneesh & Rinnu Roy	Eating behavior and Stress Levels among Collange Students	2022	<i>Eating behavior</i> (Cappelleri et al., 2009) dan Stres (Cohen et al., 1983)	Cross-sectional study	Alat ukur <i>Three-Factor Eating Questionnaire</i> (TFEQ) yang dikembangkan oleh JC Cappelleri et al. dan alat ukur <i>Perceived Stres Scale</i> yang dikembangkan oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein	Responden dalam penelitian ini berjumlah 237 mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres yang sedang (84%). Ditemukan juga bahwa perilaku makan tidak terkontrol (<i>Uncotrolled eating</i>) paling dominan di kalangan para mahasiswa (47%). Berdasarkan hasil analisis regresi linier ditemukan bahwa jenis kelamin laki-laki

								dan stres yang dirasakan, masing-masing memprediksi UE dan perilaku <i>Emotional eating</i> .
4.	Daniela Caso, Cpasso Miriam, Fabricatore Rosa, & Conner Mark	Unhealty eating and academic stress: The moderating effect if eating style and BMI	2020	Stres Akademik (Bedewy, 2015), <i>Eating Style</i> (Meule et al., 2018), BMI (Cole et al., 2000)	Metode Kualitatif	Alat ukur <i>Perception of Academic Stress Scale</i> yang dikembangkan oleh Bedewy. alat ukur <i>Salzburg Emotional Eating scale</i> yang dikembangkan oleh Meule, alat ukur <i>Unhealty eating</i> yang dikembangkan oleh gabungan dari berbagai penelitian terdahulu, alat ukur BMI yang mengacu pada Cole et al. dan alat ukur berdasarkan <i>nationality</i> untuk responden dari Italia dan Prancis.	Responden dalam penelitian ini berjumlah 748 mahasiswa, dengan 574 mahasiswa yang berasal dari Italia dan 174 mahasiswa yang berasal dari Prancis. Rentang usia responden 19-30 tahun.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik meningkatkan kecenderungan konsumsi makanan tidak sehat pada mahasiswa Italia, sedangkan mengurangi konsumsi junk food pada mahasiswa Prancis. <i>Emotional eating</i> dan BMI masing-masing memoderasi dampak stres akademik pada asupan makanan manis dan ngemil. Tidak ditemukan bentuk dukungan yang jelas untuk peran moderasi

								dari <i>restrained eating</i> .
5.	Melike Yonder Ertem & Mehmet Karakas	Relationship between Emotional Eating and Coping with Stress of Nursing Students	2020	<i>Emotional eating</i> (Bilgen & Donmez, 2018), <i>coping style</i> (Folkman et al., 1986)	Studi Korelasional	Alat ukur Turkish Emotional Eating Scales (TEES) yang dikembangkan oleh Bilgen dan Donmez dan alat ukur Coping Style Scale (CSS) yang dikembangkan oleh Folkman dan Lazarus	Responden dalam penelitian ini berjumlah 473 mahasiswa keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di University in Turkey dengan masa pendidikan dari tahun 2018 dan 2019.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel jenis kelamin, kepuasan terhadap berat badan dan berat badan memiliki efek yang signifikan pada <i>emotional eating</i> dan tingkat coping stres.
6.	Nadia Ramadhani & Trias Mahmudiono	Academic Stress is Associated with Emotional Eating Behavior among Adolescent	2021	Stres akademik (Sun et al., 2011) dan <i>Emotional eating</i> (van Strien et al., 1986)	Cross-sectional study	Alat ukur The Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA) yang dikembangkan oleh Sun et al, alat ukur <i>Dutch Eating Behavior Questionnaire</i> (DEBQ) yang dikembangkan oleh Van Strein, dan alat ukur <i>Frequency of Food</i>	Responden dalam penelitian ini berjumlah 133 siswa SMAN 6 Surabaya dengan rentang usia 15-17 tahun	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 47,4% siswa mengalami stres akademik sedang dan 51,1% siswa mengalami <i>emotional eating</i> . Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku makan emosional ($p=0,003$).

						Consumption yang dikembangkan oleh Penulis sendiri berdasarkan studi awal melalui FGD dan observasi kantin sekolah.		
7.	Aida Nureahidah, Rohmah Rifani, & Hilwa Anwar	Hubungan Coping Stres dengan Perilaku Makan pada Usia Dewasa Awal yang Mengalami Stres	2022	Perilaku makan (van Strien et al., 1986) dan coping style (Folkman et al., 1986)	Metode Kuantitatif	Alat ukur yang digunakan menggunakan skala perilaku makan dan skala stres yang dibuat sendiri oleh peneliti melalui tahap validasi Aikens V dan uji coba.	Responden dalam penelitian ini berjumlah 30 dengan rentang usia 18-25 tahun yang sedang bekerja atau berkuliah dan sedang mengalami stres.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara coping stress dan perilaku makan pada usia dewasa awal yang sedang mengalami stres. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa perempuan lebih banyak mengalami <i>emotional eating</i> jika menghadapi stresor sehingga mempengaruhi perilaku makannya.
8.	Maya Amestoy &	Perceived Stress and Depressive	2021	<i>Emotional eating</i> (van Strien et al.,	Cross-sectional study	Alat ukur Perceived Stress Scale (PSS-10)	Responden dalam penelitian ini	Hasil penelitian menunjukkan bahwa efek

	Alexandra J. Fiocco	Symptoms in Undergraduate Students: The Effect of Emotional Eating		1986), Stres (Cohen et al., 1983), Depresi (Lovibond & Lovibond, 1995)		yang dikembangkan oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein, alat ukur Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21) yang dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond, dan alat ukur <i>Emotional Eating Behavior Questionnaire</i> (EEQ) yang dikembangkan oleh Wildwood Family Clinic.	berjumlah 100 mahasiswa sarjana yang terdaftar dalam kursus psikologi dan merupakan bagian dari anggota <i>project</i> penelitian yang meneliti efek stres akut pada perilaku makan	moderasi dalam penelitian ini signifikan ($b=0,016$, $t(91)=2,728$, $p=0,008$). Kemiringan sederhana menunjukkan bahwa besarnya hubungan antara stres yang dirasakan dan gejala depresi meningkat dari kecenderungan <i>emotional eating</i> rendah ($b=0,092$) menjadi sedang ($b=0,147$) hingga tinggi ($b=0,201$). Maka dari itu ditemukan bahwa stres yang dirasakan dan <i>emotional eating</i> mungkin memiliki hubungan sinergis dengan gejala depresi di antara mahasiswa sarjana.
9.	Alifa Ramadhani	Hubungan antara	2023	Perilaku Makan Tidak	Metode Kuantitatif	Alat Ukur Dutch Eating Behavior	Responden dalam	Hasil penelitian menunjukkan

	Putri & Kus Hanna Rahmi	<i>Emotional distress</i> dengan Perilaku Makan Tidak Sehat pada Remaja		Sehat (van Strien et al., 1986), <i>Emotional Distress</i> (Lovibond & Lovibond, 1995)		Questionnaire (DEBQ) yang dikembangkan oleh Van Strein, Alat ukur DASS yang dikembangkan oleh Damanik.	penelitian ini berjumlah 100 siswa SMAN 2 Babelan dengan rentang usia 16-19 tahun dan pernah mengalami <i>emotional distress</i> dan memiliki perilaku makan tidak sehat.	bahwa terdapat hubungan positif antara <i>emotional distress</i> dengan perilaku makan tidak sehat pada remaja, dimana semakin tinggi <i>emotional distress</i> maka semakin tinggi juga perilaku makan tidak sehat.
10.	Nabila Dhiya Ulhaq, Dela Putri Amalia, Kania Dewi Rafa, Iffi Rizkiya, Yuniarti Dwi Astuti, Farika Febriyanti, Syafaatun Alrahmah, Kanthi Arum Widayati	Correlation between Stress and Eating Behaviour in College Students: A Longitudinal Study	2023	Perilaku makan (Steptoe, 2002) dan Stres (Cohen et al., 1983)	Cross-Sectional study	Alat ukur <i>Eating Behaviour Questionnaire</i> yang dikembangkan oleh peneliti, Alat ukur <i>Perceived Stress Scale (PSS-10)</i> yang dikembangkan oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein	Responden sebanyak 89 mahasiswa Fakultas Biologi di IPB University, yang terdiri dari 27 Laki-laki dan 62 Perempuan dengan rentang umur 20-23 tahun dan rata-rata berumur 21 tahun.	Hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam tingkat stress mahasiswa tahun akhir dengan tahun ketiga mereka. terdapat peningkatan yang signifikan dalam beberapa perilaku makan (makan saat merasa stress, makan berlebihan, dan melewatkan makan) selama tahun terakhir

							dibandingkan dengan tahun ketiga mereka. Hasil juga menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan terhadap konsumsi makanan sehat di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Sehingga, tingkat stress secara signifikan berkorelasi dengan perilaku makan saat stress, melewati makan, konsumsi <i>fast food</i>, dan makan berlebihan. Peningkatan stress di tahun ketiga dipengaruhi oleh tekanan beban akademik, sedangkan pada tahun terakhir dipengaruhi oleh tekanan seks dan tugas akhir.
--	--	--	--	--	--	--	--

11.	Khairun Nisa' Mohammad Radzi, Muhammad Arrif Ibrahim, Nurulwahida Saad, Mohd Mazir Mohd Nazori & Aida Soraya Shamsuddin	Academic Stress and Emotional Eating Behavior Among IIUM Students	2022	Stres akademik (Sun et al., 2011) dan <i>Emotional eating</i> (van Strien et al., 1986)	Metode Kuantitatif dengan <i>Cross- sectional study</i> .	Alat ukur Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA) yang dikembangkan oleh Sun et al. dan alat ukur Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) yang dikembangkan oleh Van Strein.	Responden dalam penelitian ini berjumlah 419 mahasiswa UIIM dari kampus Gambang, Kuantan, Gombak, dan Pagoh dengan berbagai jenjang studi dan jurusan.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 39,6% mahasiswa mengalami stres akademik yang rendah dan 52,5% berada dalam status <i>emotional eating</i> . Dalam penelitian ini juga dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan perilaku <i>emotional eating</i> mahasiswa IIUM.
-----	---	---	------	--	--	--	---	---

Berdasarkan hasil *literature review*, berikut merupakan beberapa poin-poin keaslian penelitian yang telah dirumuskan oleh peneliti:

1. Keaslian Topik

Penelitian ini memiliki kesamaan variabel bebas dan variabel tergantung dengan penelitian sebelumnya, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani & Mahmudiono (2021) dengan judul “*Academic Stress Is Associated with Emotional Eating Behavior Among Adolescent*” dan penelitian dari Radzi et al. (2022) dengan judul “*Academic Stress and Emotional Eating Behavior Among IIUM Students*”. Namun, sejauh pencarian peneliti belum ada yang mengkaji peran strategi koping sebagai variabel moderator terhadap hubungan stres akademik dengan perilaku *emotional eating* sehingga hal ini dapat menjadi pembaruan topik peneliti.

2. Keaslian Teori

Variabel tergantung berupa perilaku *emotional eating* pada penelitian ini menggunakan teori yang juga digunakan pada penelitian-penelitian sebelumnya yaitu teori dari van Strien et al. (1986), variabel bebas stres akademik menggunakan teori Sun et al. (2011) dan variabel moderator strategi koping menggunakan teori dari Folkman et al. (1986). Teori variabel tergantung dan variabel bebas yang digunakan sama seperti penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ramadhani & Mahmudiono (2021) dan (Radzi et al., 2022).

3. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur variabel tergantung dan variabel bebas yang digunakan pada penelitian ini sama seperti penelitian sebelumnya, yakni pada variabel perilaku *emotional eating* menggunakan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang dikembangkan oleh van Strien et al. (1986) dan variabel stres akademik menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescent* (ESSA) yang dikembangkan oleh Sun et al.

(2011). Sedangkan untuk variabel strategi koping menggunakan *Coping Inventory for Stressful Situations-21* (CISS-21) yang dikembangkan oleh Endler & Parker (1990) dengan berdasar pada teori yang dikemukakan oleh Folkman et al. (1986).

4. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga angkatan 2022-2024. Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, sejauh pencarian subjek belum ada yang secara langsung mengkaji peran strategi koping sebagai variabel moderator pada hubungan stres akademik dan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor pada penelitian ini ditolak dikarenakan strategi koping tidak sepenuhnya mempengaruhi kuat atau lemahnya hubungan antara stres akademik dan perilaku *emotional eating* secara signifikan pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Walaupun begitu, dimensi *emotion-focused coping* menunjukkan efek moderasi yang signifikan ($\beta=0.0256$, $p=0.031$) sedangkan pada dimensi *problem-focused coping* ($\beta = 0.00413$, $p= 0.938$) dan *avoidant coping* ($\beta=-0.02042$, $p=0.701$) tidak menunjukkan efek moderasi yang signifikan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran, diantaranya:

1. Bagi Responden

Peneliti berharap pada seluruh responden untuk selalu memperhatikan cara mengelola atau merespons tekanan akademik dengan cara yang adaptif (seperti mengatur jadwal belajar dan mencari dukungan emosional) agar tidak terjerumus pada perilaku *emotional eating*. Selain itu, bagi responden dengan strategi *emotion-focused coping* yang tinggi untuk mencari kegiatan atau cara lain yang lebih adaptif agar terjaga dari perilaku *emotional eating*.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru mengenai *emotional eating*, stres akademik, dan strategi koping pada

mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga, sehingga dari pengetahuan ini diharapkan dapat memberikan landasan awal suatu program untuk mencegah kejadian *emotional eating* dan stres akademik yang tinggi serta bentuk strategi koping yang baik dan adaptif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap untuk peneliti selanjutnya dapat memperluas dan menambah sampel penelitian agar dapat memperluas hasil penelitian. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mengeksplor teori, aspek, dan variabel-variabel psikologis yang memiliki hubungan lebih kuat dan signifikan dalam mempengaruhi *emotional eating*, seperti kecemasan, depresi, dan lingkungan sosial. Selain itu, peneliti juga menyarankan untuk peneliti selanjutnya menggunakan metode campuran (*mixed method*) dengan menggabungkan data kuantitatif dengan data kualitatif untuk memahami lebih dalam alasan psikologis atau pengalaman subjektif individu dengan *emotional eating* terutama dalam konteks stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- A'anisah, R., & Bintari, D. R. (2023). Welas Asih Diri dan Gejala Gangguan Makan: Infleksibilitas Psikologis sebagai Mediator. *Psyche 165 Journal*, 16(4), 256–263. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i4.287>
- Abbas, N., Haider, S. Z., & Afzal, D. A. (2023). College Students ' Strategies to Cope with Stress and its Impact on t heir Emotional Resilience : Teacher ' s Perspective. *Journal of Development and S*, 4(2), 547–557.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Al Shidhani, A., Al Samani, A., Al Malki, T., Al Shukaili, B., Al Toubi, A., Chan, M. F., 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. https://doi.org/10.4103/tpsy.tpsy_3_23
- Amaliyah, K. A., & Palila, S. (2015). Efektivitas Rational Emotive Behavioral Training Terhadap Penurunan Kecemasan Menyusun Skripsi Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 7(2), 143–157. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol7.iss2.art2>
- Aneesh, M., & Roy, R. (2022). Eating Behavior and Stress Levels among College Students. *Journal of Mental Health and Human Behaviour*, 27(1), 60–64. https://doi.org/10.4103/jmhbb.jmhbb_1_22
- Antonia, D., & Monika, M. (2023). Peran Coping Strategy Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(3), 676–683. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i3.18836.2022>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2022a). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022b). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Ball, K., & Lee, C. (2002). Psychological stress, coping, and symptoms of disordered eating in a community sample of young Australian women. *International Journal of Eating Disorders*, 31(1), 71–81. <https://doi.org/10.1002/eat.1113>
- Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 60(1), 187–192. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.023>
- Binggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory. In *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice* (Fist Editi, pp. 352–364). <https://doi.org/10.7765/9781526160072.00011>
- Brechan, I., & Kvaalem, I. L. (2015). Relationship between body dissatisfaction and disordered eating: Mediating role of self-esteem and depression. *Eating Behaviors*, 17, 49–58. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.12.008>
- Britam, G., Press, P., & Mccarthy, M. (1990). *THE THIN IDEAL , DEPRESSION AND DISORDERS*. 2(3).
- Budiani, A. H., Nussyana Pandjaitan, L., & Yuwanto, L. (2021). Hubungan antara stres akademik dan dukungan sosial teman dengan flow akademik mahasiswa (relationship between academic stress and peer social support with student academic flow). *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 12(2), 65–77.
- Burrows, T., Hides, L., Brown, R., Dayas, C. V., & Kay-lambkin, F. (2017). Differences in Dietary Preferences , Personality and Food Addiction. *Nutrients*, 9(3).

- <https://doi.org/10.3390/nu9030285>
- Cappelleri, J. C., Bushmakin, A. G., Gerber, R. A., Leidy, N. K., Sexton, C. C., Lowe, M. R., & Karlsson, J. (2009). Psychometric analysis of the Three-Factor Eating Questionnaire-R21: results from a large diverse sample of obese and non-obese participants. *International Journal of Obesity* (2005), 33(6), 611–620. <https://doi.org/10.1038/ijo.2009.74>
- Carver, C. S., & Connor-smith, J. (2010). *Personality and Coping*. 679–704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1989). *Assessing Coping Strategies : A Theoretically Based Approach*. 56(2), 267–283.
- Caso, D., Miriam, C., Rosa, F., & Mark, C. (2020). Unhealthy eating and academic stress: The moderating effect of eating style and BMI. *Health Psychology Open*, 7(2). <https://doi.org/10.1177/2055102920975274>
- Chamberlin, A., Nguyen-Rodriguez, S., Gray, V. B., Reiboldt, W., Peterson, C., & Spruijt-Metz, D. (2018). Academic-Related Factors and Emotional Eating in Adolescents. *Journal of School Health*, 88(7), 493–499. <https://doi.org/10.1111/josh.12638>
- CNN Indonesia. (2024). *Survei: 47 Persen Warga RI Punya Kebiasaan Emotional Eating*. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20240125061147-255-1054077/survei-47-persen-warga-ri-punya-kebiasaan-emotional-eating>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Cole, T. J., Bellizzi, M. C., Flegal, K. M., & Dietz, W. H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 320(7244), 1240–1243. <https://doi.org/10.1136/bmj.320.7244.1240>
- Cosway, R., Endler, N. S., Sadler, A. J., & Deary, I. J. (2000). The coping inventory for stressful situations: Factorial structure and associations with personality traits and psychological health. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 5(2), 121–143.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
- Errisuriz, V. L., Pasch, K. E., & Perry, C. L. (2016). Eating Behaviors Perceived stress and dietary choices : The moderating role of stress management. *Eating Behaviors*, 22, 211–216. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.06.008>
- Fassah, D. R., & Retnowati, S. (2014). Hubungan Antara Emotional Distress Dengan Perilaku Makan Tidak Sehat Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 11–17.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>
- Frayn, M., & Knäuper, B. (2017). Emotional Eating and Weight in Adults : a Review. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9577-9>
- Freeman, L. M. Y., & Gil, K. M. (2004). Daily stress, coping, and dietary restraint in binge eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(2), 204–212. <https://doi.org/10.1002/eat.20012>
- Gabriela, M. (2024). *5 dari 10 Orang Indonesia Masuk Kategori Emotional Eating*. TEMPO. <https://satu.tempo.co/gaya-hidup/5-dari-10-orang-indonesia-masuk-kategori-emotional-eating-ini-artinya-93120>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis of The Categories in the Student Life Stress Inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Ghaderi, A. (2017). Coping: Escape Avoidance. In T. Wade (Ed.), *Encyclopedia of Feeding*

- and *Eating Disorders* (1st ed., pp. 172–175). Springer Singapore. <https://doi.org/10.1007/978-981-287-104-6>
- Gidron, Y. (2020). Goodness of Fit Hypothesis. In Marc D. Gellman (Ed.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 965–966). Springer International Publishing. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/hea0000731>
- Gluck, M. E. (2006). Stress response and binge eating disorder. *Appetite*, 46(1), 26–30. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2005.05.004>
- Güner, Ö., & Aydın, A. (2022). Determining the relationship between anxiety levels, stress coping styles, and emotional eating of women in the COVID-19 pandemic. *Archives of Psychiatric Nursing*, 41(February), 241–247. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.08.002>
- Hakim, A. N., Kusumawati, A., Budi HS, Y., & Qoimatun, I. (2023). Tingkat Stres dan Pencapaian Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter : Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(2), 173–186.
- Hediaty, S., Herlambang, & Shafira, N. N. A. (2022). GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA KEDOKTERAN BERDASARKAN MEDICAL STUDENT STRESOR QUESTIONNAIRE DI FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS JAMBI. *Journal of Medical Studies*, 2(2), 61–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/joms.v2i2.23252>
- Imran, S., Macbeth, A., Quayle, E., & Chan, S. W. Y. (2020). Adaptation of the Coping Inventory for Stressful Situations (Short Form) for Pakistani Adolescents. *J Psychol Psychother*, 10:(4), 375. <https://doi.org/10.35248/2161-0487.20.10.375>
- Irzanti, A. F., Husodo, B. T., & Kusumawati, A. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa di Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 22(6), 364–372. <https://doi.org/10.14710/mkmi.22.6.364-372>
- Jafri, S. A. M., Zaidi, E., Aamir, I. S., Aziz, H. W., Imad-ud-Din, & Shah, M. A. H. (2017). Stress Level Comparison of Medical and Non-medical Students : A Cross Sectional Study done at Various Professional Colleges in Karachi , Pakistan Abstract Instrument. *IMedPub Journals*, 3(2), 1–6. <https://doi.org/10.4172/2469-6676.100080>
- Kadi, A. R., Bahar, H., & Sunarjo, I. S. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Sublimapsi*, 1(2), 85–94. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i2.12002>
- Kaplan, H. I., & Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 125(2), 181–201. <https://doi.org/10.1097/00005053-195704000-00004>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LBP).
- Kirana, A., Agustini, A., & Rista, E. (2022). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 27–50. <https://doi.org/10.24912/provita.v15i1.18379>
- Kontinen, H. (2020). Emotional eating and obesity in adults: The role of depression, sleep and genes. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 283–289. <https://doi.org/10.1017/S0029665120000166>
- Kontinen, H., Van Strien, T., Männistö, S., Jousilahti, P., & Haukkala, A. (2019). Depression, emotional eating and long-term weight changes: A population-based prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0791-8>
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 157–162.
- Ling, J., & Zahry, N. R. (2021). Relationships among perceived stress, emotional eating, and

- dietary intake in college students: Eating self-regulation as a mediator. *Appetite*, 163(October 2020), 105215. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105215>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Made Gita Anandita Dewi, N., Satiadarma, M. P., & Wijaya, E. (2023). Emotional Eating Sebagai Strategi Koping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 7(1), 72–79. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v7i1.22053>
- Maniam, J., & Morris, M. J. (2012). The link between stress and feeding behaviour. *Neuropharmacology*, 63(1), 97–110. <https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2012.04.017>
- Meule, A., Reichenberger, J., & Blechert, J. (2018). Development and Preliminary Validation of the Salzburg Emotional Eating Scale. *Frontiers in Psychology*, 9, 88. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00088>
- Moon, A., & Berenbaum, H. (2009). Emotional awareness and emotional eating. *Cognition and Emotion*, 23(3), 417–429. <https://doi.org/10.1080/02699930801961798>
- Nurwahidah, A., Rifani, R., & Anwar, H. (2022). Hubungan Coping Stress dengan Perilaku Makan pada Usia Dewasa Awal yang Mengalami Stres. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(1), 69–78.
- Oliver, G., Wardle, J., & Gibson, E. L. (2000). Stress and Food Choice: A Laboratory Study. *Psychosomatic Medicine*, 62(6), 853–865. <https://doi.org/10.1097/00006842-200011000-00016>
- Paramawardhani, H., Salehudin, A., & Mussafi, N. S. M. (2023). *Kalijaga Tracer Study*. Centre for Entrepreneurship Studies UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Pardede, P. R. P., & Hadiyanto. (2024). HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN EMOTIONAL EATING PADA MAHASISWA / MAHASISWI KEDOKTERAN PREKLINIK ANGKATAN 2021-2023 UNIVERSITAS KATOLIK INDONESIA ATMA JAYA. *Jurnal Kajian Riset Multidisiplin*, 8(11), 39–42.
- Park, C. L., Armeli, S., & Tennen, H. (2004). The daily stress and coping process and alcohol use among college students. *Journal of Studies on Alcohol*, 65(1), 126–135. <https://doi.org/10.15288/jsa.2004.65.126>
- Parker, G., Parker, I., & Brotchie, H. (2006). Mood state effects of chocolate. *Journal of Affective Disorders*, 92(2–3), 149–159. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2006.02.007>
- Penaforte, F. R. de O., Matta, N. C., & Japur, C. C. (2016). Association between stress and eating behavior in college students. *DEMETRA: Food, Nutrition and Health*, 11(1), 225–238. <https://doi.org/10.12957/demetra.2016.18592>
- Prameswari, M., Setiawati, O. R., & Lutfianawati, D. (2022). Hubungan Strategi Coping Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(1), 10–18. <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i1.4773>
- Prastiwi, M. (2024a). 10 Universitas Swasta dengan Jurusan Kedokteran Terbaik 2024. Kompas.Com. <https://www.kompas.com/edu/read/2024/11/14/165630771/10-universitas-swasta-dengan-jurusan-kedokteran-terbaik-2024?page=all#page2>
- Prastiwi, M. (2024b). 20 PTN dengan Bidang Kedokteran Terbaik Versi EduRank 2024. Kompas.Com. <https://www.kompas.com/edu/read/2024/09/28/143350671/20-ptn-dengan-bidang-kedokteran-terbaik-versi-edurank-2024>
- Rachma, H. A., Ekowati, W., & Kusumawardani, L. H. (2024). Hubungan Antara Stres dengan Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa Semester Satu di Purwokerto. *Jurnal Ilmiah*

- Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 19(1), 60–66.
- Rachmah, F. Y., & Priyanti, D. (2019). Gambaran Emotional Eating Pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi Go-Food Di Jakarta. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 104–118. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v10i2.338>
- Raharjo, S. (2025). *HUBUNGAN KEBIASAAN OLAHRAGA DAN BURNOUT AKADEMIK DENGAN EFIKASI DIRI SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR PADA MAHASISWA UIN SUNAN KALIJAGA*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Radzi, K. N. M., Ibrahim, M. A., Saad, N., Nazori, M. N. M., & Shamsuddin, A. S. (2022). Academic stress and emotional eating behaviour among IIUm students. *International Journal of Allied Health Sciences*, 6(3), 2693.
- Rahdiana, N. (2020). Perbandingan Tingkat Stres Mahasiswa Empat Angkatan Program Studi Teknik Industri dengan Metode Skoring dari Health and Safety Executive. *Jurnal Sistem Teknik Industri*, 22(1), 33–44. <https://doi.org/10.32734/jsti.v22i1.3297>
- Rahmadina, M. S., & Setiarini, A. (2024). Relationship of Stress and Other Factors with Emotional Eating Among Adolescents in Depok. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition (IJPHN)*, 4(2), 1–18.
- Rahmawati, N. R., & Ilmiyah, N. F. (2021). Potret tingkat stres mahasiswa tadris matematika IAIN kediri berdasarkan jenis kelamin (Gender). *Jurnal Hawa: Studi Pengarus Utamaan Gender Dan Anak*, 3(1), 1–11.
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103–111.
- Ramadhani, N., & Mahmudiono, T. (2021). Academic Stress Is Associated With Emotional Eating Behavior Among Adolescent. *Media Gizi Indonesia*, 16(1), 38. <https://doi.org/10.20473/mgi.v16i1.38-47>
- Rares, B. P. S., Rares, S., Punuh, M. I., & Malonda, N. S. H. (2022). Gambaran Perilaku Makan pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal KESMAS*, 11(2), 143–144.
- Risana, I. W., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 9(5), 370–374. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.29255>
- Roger, D., Jarvis, G., & Najarian, B. (1993). DETACHMENT AND COPING: THE CONSTRUCTION AND VALIDATION OF A NEW SCALE FOR MEASURING. *Detachment and Coping*, 15(6), 619–626.
- Rohmah, N. (2022). The Stress And Emotional Eating Behavior In Students Of Universitas Negeri Semarang. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(1), 10–18. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.55170>
- Saat, N. Z. M., Chew, C. L., Divya, V., Hafizah, I. I., Lee, P. L., Mohd Ramadan, A. H., Ooi, H. Y., Seah, J. L., & Yap, W. J. (2014). Relationship of stress on the eating behaviors of science undergraduates in Kuala Lumpur. *Research Journal of Applied Sciences, Engineering and Technology*, 7(8), 1669–1677. <https://doi.org/10.19026/rjaset.7.447>
- Savitri, P. L. M. D., Primantanti, P. A., & Pratiwi, A. E. (2022). Hubungan Kecerdasan Emosional terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa di Masa Pandemi COVID - 19. *Aesculapius Medical Journal*, 2(1), 63–68. <https://doi.org/https://doi.org/10.22225/amj.2.1.2022.63-68>
- Shriver, L. H., Dollar, J. M., Calkins, S. D., Keane, S. P., Shanahan, L., & Wideman, L. (2021). Emotional eating in adolescence: effects of emotion regulation, weight status and negative body image. *Nutrients*, 13(1), 1–12. <https://doi.org/10.3390/nu13010079>
- Shriver, L. H., Dollar, J. M., Lawless, M., Calkins, S. D., Keane, S. P., Shanahan, L., &

- Wideman, L. (2019). Longitudinal associations between emotion regulation and adiposity in late adolescence: indirect effects through eating behaviors. *Nutrients*, 11(3). <https://doi.org/10.3390/nu11030517>
- Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119–144. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085705>
- Spoor, S. T. P., Bekker, M. H. J., Van Strien, T., & van Heck, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48(3), 368–376. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.10.005>
- Stammers, L., Wong, L., Brown, R., Price, S., Ekinci, E., & Sumithran, P. (2020). Identifying stress-related eating in behavioural research: A review. *Hormones and Behavior*, 124(March), 104752. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2020.104752>
- Steptoe, A. (2002). Trends in Smoking, Diet, Physical Exercise, and Attitudes toward Health in European University Students from 13 Countries, 1990–2000. *Preventive Medicine*, 35(2), 173–178. <https://doi.org/10.1006/pmed.2002.1002>
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128(5), 825–848. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.5.825>
- Sukianto, R. E., Marjan, A. Q., & Fauziyah, A. (2020). Hubungan tingkat stres, emotional eating, aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 3(2), 113. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v3i2.135>
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Tassava, S. H., & Ruderman, A. J. (1999). Application of Escape Theory to Binge Eating and Suicidality in College Women. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4), 450–466. <https://doi.org/10.1521/jscp.1999.18.4.450>
- Telch, C. F. (1996). Skills Training Treatment for Adaptive Affect Regulation in a Woman with Binge-Eating Disorder. *Affect Regulation*, 22(1), 77–81.
- Trigueros, R., Padilla, A. M., Aguilar-Parra, J. M., Rocamora, P., Morales-Gázquez, M. J., & López-Liria, R. (2020). The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the mediterranean diet. A study with university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062071>
- Trimawati, T., & Wakhid, A. (2018). Studi Deskriptif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Smart Keperawatan*, 5(1), 52. <https://doi.org/10.34310/jskp.v5i1.164>
- Ulhaq, N. D., Amalia, D. P., Rafa, K. D., Rizkiya, I., Astuti, Y. D., Febriyanti, F., Alrahmah, S., & Widayati, K. A. (2023). Correlation between Stress and Eating Behaviour in College Students: A Longitudinal Study. *HAYATI Journal of Biosciences*, 30(1), 88–94. <https://doi.org/10.4308/hjb.30.1.88-94>
- 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. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T)
- Wu, Y. T., Huang, D. H., Hsu, T. H., & Hong, F. Y. (2020). Children's stress, negative emotions, emotional eating, and eating disorders: A moderated mediation model. *Journal of Psychology in Africa*, 30(5), 433–439.

<https://doi.org/10.1080/14330237.2020.1821319>

- Yilmazturk, N. H., Demir, A., & Celik-Orucu, M. (2023). The Mediator Role of Emotion-Focused Coping on the Relationship Between Perceived Stress and Emotional Eating. *Trends in Psychology*, 31(2), 383–399. <https://doi.org/10.1007/s43076-022-00142-1>
- Yönder Ertem, M., & Karakaş, M. (2021). Relationship between emotional eating and coping with stress of nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 433–442. <https://doi.org/10.1111/ppc.12599>
- Young, D., & Limbers, C. A. (2017). Avoidant coping moderates the relationship between stress and depressive emotional eating in adolescents. *Eating and Weight Disorders*, 22(4), 683–691. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0396-7>
- Zgheib, K., Gereige, N., & Moawad, Y. (2021). *The Difference in Emotional Eating Among Different Majors in Different Universities*. <http://hdl.handle.net/10725/13752>

