



PENGARUH STRES TERHADAP EMOTIONAL EATING PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI PROKRASTINASI AKADEMIK

Ni Luh Gita Angellina, Ni Made Swasti Wulanyani

Prodi atau Jurusan Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

Abstrak

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan menunda tugas akademik yang seharusnya diselesaikan dalam jangka waktu tertentu. Hal ini selanjutnya berdampak pada penundaan penyelesaian studi. Mahasiswa yang idealnya menyelesaikan perkuliahan dalam waktu 4 tahun akan menempuh hingga 6–7 tahun akibat mengalami prokrastinasi akademik. Keterlambatan dalam menyelesaikan studi dikarenakan adanya beberapa hambatan dan tekanan yang dialami mahasiswa. Adapun hambatan yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi dapat menimbulkan perasaan cemas karena terlambat menyelesaikan masa studi yang berujung pada stres. Salah satu jenis koping stres yang dilakukan mahasiswa adalah dengan emotional eating. Emotional eating merupakan upaya individu yang mengalami emosi negatif dan mengatasinya dengan mengonsumsi makanan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh stres terhadap emotional eating pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di universitas yang ada di Bali dan sedang menyusun skripsi di atas semester 8. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan menggunakan teknik sampling purposive sampling dengan melibatkan 105 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebar kuesioner secara daring menggunakan Skala Stres berupa skala yang dibuat berdasarkan teori dari Gadzella dan skala yang dibuat berdasarkan teori milik Arnow. Data dianalisis menggunakan uji spearman rank dengan nilai $\text{sig.} = 0,203$; $p > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa stres tidak memiliki pengaruh terhadap emotional eating pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kesadaran bagi mahasiswa agar dapat mengelola stres dengan melakukan manajemen waktu yang baik sehingga mahasiswa dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan dan melakukan perilaku makan yang baik.

Kata Kunci: emotional eating, mahasiswa, prokrastinasi akademik, stres.

PENDAHULUAN

Bagi sebagian mahasiswa, menyelesaikan studi melalui penulisan skripsi adalah sebuah tantangan. Tantangan tersebut berdampak pada perasaan cemas terkait ketidakmampuan menyelesaikan skripsi, rasa takut melakukan kesalahan, kesibukan pada aktivitas di luar kegiatan akademik, dan kurangnya komitmen untuk segera menyelesaikan skripsi (Aziz & Rahardjo, 2013). Kendala yang dialami mahasiswa untuk segera menuntaskan skripsi, membuat mereka memilih untuk melakukan pengalihan dan pencarian pada situasi-situasi yang dianggap memberikan kenyamanan sesaat (Devina, 2010). Kondisi tersebut terjadi karena otak menganggap tugas sebagai ancaman, sehingga reaksi alami adalah menghindar untuk mengurangi kecemasan jangka pendek (Roth & Cohen, 1986). Fenomena ini membuat beberapa mahasiswa terjebak pada pengalihan dari rasa cemas sesaat, yang berdampak pada perilaku prokrastinasi akademik (Catrunada & Puspitawati, 2009). Pada akhirnya, perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa, berpengaruh pada masa studi hingga lebih dari 8 semester atau terancam *drop out*.

Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa di atas semester 8, memicu timbulnya perasaan bersalah, kecemasan dan kekecewaan atas diri sendiri karena tidak mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu (Schraw, et al., 2007). Kondisi tersebut diperparah dengan adanya tekanan lainnya seperti harapan keluarga untuk segera wisuda, kuliah sambil kerja, mengulang mata kuliah, merasa tidak sesuai dengan jurusan, dan isu finansial.

(Firmin, 2019). Diperkuat dengan pernyataan Hendrawan (2018), bahwa adanya keterbatasan waktu untuk menyelesaikan skripsi, dampak dari perilaku prokrastinasi dan tekanan dari lingkungan membuat mahasiswa yang melebihi masa studi lebih berisiko mengalami stres terkait penyusunan skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian pada 221 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Airlangga, menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut mengalami stres sangat berat dan berat sebesar (48,4%) (Arsaningtias, 2017). Selain itu, didukung dengan hasil penelitian Agusmar, et al., (2019), bahwa mahasiswa angkatan 2015 di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah yang sedang menyusun skripsi mengalami stres sedang sebanyak 87,5%. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh Jusuf et al., (2022) menunjukkan bahwa sebanyak 5 dari 10 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Gorontalo dilaporkan memiliki stres yang tinggi akibat tekanan tugas akhir. Namun, data tersebut berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Mulawarman memiliki tingkat stres yang rendah (Sari & Rahayu, 2022).

Stres dapat menyebabkan hilangnya selera makan, sehingga nafsu makan dapat berkurang (Pribadi & Ruhana, 2023). Selain itu, stres juga dapat menyebabkan naiknya nafsu makan akibat munculnya hormon kortikosteroid yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal sebagai bentuk perlawanan terhadap stres (Pribadi & Ruhana, 2023). Berdasarkan hasil penelitian

sebelumnya, 400 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dimana sebesar 78% mahasiswa memilih mengkonsumsi makanan ringan yang mengandung gula ketika stres (Mohamed, et al., 2020). Selain itu, kondisi stres juga memiliki hubungan dengan konsumsi *sweet sugar beverages* (SBB), misalnya seperti minuman bersoda, teh, kopi dan lain-lain (Wijayanti, et al., 2021). Diperkuat dengan hasil studi pendahuluan oleh Ramadhani (2022) bahwa, tujuh dari 10 mahasiswa yang diwawancarai mengaku bahwa mereka mengalami kenaikan berat badan selama kuliah akibat pola makan yang buruk, seperti makan ketika merasa stres, konsumsi makanan ringan ketika sedang mengerjakan tugas, serta makan karena merasa cemas ketika akan menjalani ujian.

Fenomena tersebut dapat disebut sebagai perilaku *emotional eating*. Konsep *emotional eating* muncul akibat sulitnya membedakan antara respon lapar dan emosional lainnya. Stres sering kali memicu *emotional eating* sebagai mekanisme koping, terutama ketika individu mencari kenyamanan melalui makanan dengan gula tinggi (Beutel et al., 2016). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, didapatkan hasil bahwa dari 98 subjek mahasiswa, sebanyak 70,4% mengalami stres sedang dan 52% mahasiswa melakukan *emotional eating* (Afia et al., 2023). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Gryzela & Ariana (2021) pada 198 mahasiswa berusia 21-22 tahun yang sedang mengerjakan skripsi, ditemukan sebanyak 48 (24,24%) subjek mengalami *emotional eating* yang tinggi dan 12 subjek pada kategori sangat tinggi (6,06%).

Selain itu, pola makan dapat disebabkan oleh faktor budaya. Bali sebagai destinasi wisata internasional memiliki gaya hidup yang tinggi dalam mengkonsumsi makanan cepat saji.

Tradisi pada masyarakat Bali kental dengan kulinernya yang khas dengan makanan tinggi karbohidrat dan makanan manis (Wijaya, et al., 2023). Menurut Garaulet, et al., (2012), adanya perbedaan akses terhadap makanan sehat dan kecenderungan mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak dapat membedakan perilaku makan di Bali dengan daerah lain. Paparan lingkungan mempengaruhi perilaku mengonsumsi makanan yang tidak sehat yang dapat meningkatkan kecenderungan *emotional eating* (Mohamed, et al., 2020).

Emotional eating memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan fisik dan psikologis, seperti peningkatan status gizi, munculnya gangguan makan (seperti *binge eating* dan *bulimia nervosa*), serta depresi (Tan dan Chow, 2014). Asupan energi yang melebihi kebutuhan akan disimpan sebagai cadangan energi dalam bentuk lemak tubuh (Thompson, et al., 2012). Kondisi tersebut memicu terjadinya permasalahan gizi dan meningkatkan risiko obesitas (Putri, 2022). Hasil penelitian Evan, et al., (2017), menunjukkan bahwa 29 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami obesitas. Berdasarkan data yang diperoleh dari Risdas tahun 2018, prevalensi di Denpasar yaitu sekitar 30,24% dari 3.005 penduduk yang tercatat mengalami obesitas di atas 18 tahun. Prevalensi dari obesitas yang tercatat, selain diakibatkan oleh faktor keturunan juga dapat disebabkan dari faktor perilaku makan yang tidak sehat. Menurut Kemenkes (2019), angka kematian di Indonesia disebabkan oleh perilaku makan yang tidak sehat dapat meningkat seiring bertambahnya waktu.

Prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa dapat memperburuk stres karena mahasiswa cenderung menunda tugas hingga mendekati batas waktu dan meningkatkan tekanan psikologis (Hen & Goroshit, 2018). Stres

yang dialami oleh mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami *emotional eating* sebagai bentuk strategi koping (Mohamed, et al., 2020). Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami stres pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut terhadap kaitannya dengan *emotional eating*. Oleh sebab itu, penting untuk diteliti lebih lanjut terkait peran stres terhadap *emotional eating* pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini merupakan metode kuantitatif berupa kuesioner yang disebar melalui *google form*. Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah modifikasi dari skala *Emotional Eating* oleh Arnow (1995) dengan dimensi terdiri dari *anger*, *anxiety*, dan *depression* dengan total aitem sebanyak 24 aitem. Selain itu, berdasarkan teori Gadzella (1994) skala yang digunakan untuk mengukur konstruk stres yaitu *frustrations*, *conflicts*, *pressures*, *changes*, dan *self-imposed* dengan total aitem sebanyak 17 aitem. Seluruh skala pada penelitian ini telah melalui proses uji validitas isi, daya diskriminasi aitem dan uji reliabilitas untuk memastikan seluruh aitem pada skala dapat mewakili variabel yang hendak diukur. Metode *purposive sampling* digunakan untuk mengumpulkan 105 subjek dengan karakteristik yaitu mahasiswa aktif yang berkuliah di universitas di Bali dan sedang mengerjakan skripsi di atas semester 8. Data kuantitatif yang telah terkumpul dianalisis menggunakan uji regresi sederhana yang sebelumnya telah dilakukan uji asumsi penelitian seperti uji normalitas ($p>0,05$) dan uji linearitas ($p<0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kategorisasi subjek berdasarkan tingkat pada setiap variabel dapat dilihat pada Tabel 1. Mayoritas subjek memiliki *emotional eating* yang sedang sebanyak 71 mahasiswa (67,6%) dan mayoritas subjek memiliki tingkat stres yang sedang sebanyak 74 subjek (70,5%).

Tabel 1. Kategorisasi Subjek berdasarkan Variabel Penelitian

	Jumlah	Persentase
<i>Emotional Eating</i>		
Rendah	15	14,3%
Sedang	71	67,6%
Tinggi	19	18,1%
Stres		
Rendah	12	11,4%
Sedang	74	70,5%
Tinggi	19	18,1%

Sebelum melakukan uji hipotesis, data pada penelitian telah melalui tahap uji asumsi antara lain uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai *unstandardized residual* sebesar 0,2 ($p>0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya, pada uji linearitas diperoleh nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,448 ($p>0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel *emotional eating* dan stres. Berdasarkan kedua hasil uji asumsi tersebut, maka uji hipotesis yang digunakan adalah uji regresi linear sederhana. Adapun hasil uji analisis regresi linear sederhana pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	69.056	11.123		6.209	.000
Stres	-.279	.246	-.111	-1.131	.261

Tabel 2. di atas, diketahui bahwa p sebesar 0,261 dengan $p > 0,05$. Hasil tersebut bermakna bahwa tidak adanya pengaruh variabel stres yang signifikan terhadap *emotional eating* pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat disebabkan oleh kecemasan, ketakutan dan rasa tidak percaya diri, sehingga membuat mereka memilih untuk menunda menyelesaikan skripsi. Berdasarkan pernyataan peneliti sebelumnya, prokrastinasi dapat disebabkan oleh perfeksionisme, motivasi rendah, dan kecemasan (Chirico, et al., 2020, Frost, et al., 2020, & Steel, 2016). Selain itu, budaya juga dapat menjadi penyebab adanya perilaku prokrastinasi pada mahasiswa di Bali. Menurut Sakurai, et al., (2018), prokrastinasi cenderung terjadi akibat individu lebih mengutamakan hubungan sosial untuk memenuhi ekspektasi sosial dan keluarga.

Tidak adanya pengaruh stres terhadap *emotional eating* pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik terjadi karena mayoritas subjek pada penelitian ini mengalami kondisi stres yang sedang, yaitu sebanyak 72 mahasiswa (43.6%). Umumnya perilaku *emotional eating* pada mahasiswa terjadi karena kondisi stres dalam jangka waktu yang lama dan kronis (Wijayanti, et al., 2009). Stres sedang dapat menyebabkan kecemasan dan kesulitan untuk fokus yang pada akhirnya berdampak pada perilaku penghindaran tanggung jawab dan menunda pekerjaan. Sejalan dengan pernyataan Ferrari (2010), mahasiswa dengan tingkat stres sedang cenderung mengalami kesulitan untuk memulai dan menyelesaikan tugas meskipun memiliki keterampilan yang baik.

Tingkat *emotional eating* yang normal pada mayoritas subjek (71

mahasiswa, 67.6% dapat mempengaruhi hasil uji hipotesis pada penelitian ini. Menurut Gryzela & Ariana (2021), bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat *emotional eating* yang normal sebanyak 158 mahasiswa (37.3%). *Emotional eating* yang dialami oleh mahasiswa tidak serta merta disebabkan secara langsung oleh stres, tetapi strategi koping dapat memediasi antara stres dan *emotional eating* (Yilmazturk, et al., 2023). Hasil penelitian Septyari, et al., (2022), menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki strategi koping adaptif sebanyak 96 mahasiswa (94.1%). Strategi koping adaptif yang digunakan adalah dengan mengaplikasikan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* secara bersamaan oleh mahasiswa (Rositoh, et al., 2017). Dengan demikian, pemilihan strategi koping adaptif menjadi perantara dari tidak adanya pengaruh antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mayoritas subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 82 orang (78.1%). Dalam banyak kasus, perempuan dinilai lebih terbebani oleh tuntutan akademik, mengalami kesulitan untuk tetap fokus atau memiliki tingkat motivasi yang rendah, sehingga memerlukan waktu yang lama dalam penyelesaian skripsi (Miller & Collins, 2017). Diperkuat dengan pernyataan Smith, et al., (2018), bahwa tingkat stres sedang dapat mempengaruhi kemampuan fokus mahasiswa dalam menyelesaikan tugas.

Selain itu, mayoritas subjek pada penelitian ini berasal dari perguruan tinggi negeri yaitu Universitas Udayana, ISI Denpasar, dan Universitas Pendidikan Ganesha sebanyak 73 subjek. Adanya persaingan akademik yang lebih tinggi di

perguruan tinggi negeri dapat memicu stres pada mahasiswa. Tekanan untuk mempertahankan nilai, memenuhi ekspektasi dari individu, keluarga, dan masyarakat dapat memicu stres (Sulaiman, 2017). Menurut Marais dan Strydom (2011), mahasiswa perguruan tinggi negeri cenderung lebih merasa tertekan oleh harapan masyarakat yang beranggapan bahwa lulus dari perguruan tinggi negeri akan memberikan peluang karier yang lebih baik dibandingkan perguruan tinggi swasta.

Usia juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan tidak adanya pengaruh antara stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di atas semester 8, sehingga tergolong dalam usia dewasa awal. Berdasarkan tahap perkembangannya, usia dewasa awal memiliki kompetensi lebih matang dalam pengelolaan emosi dibandingkan perkembangan emosi pada usia remaja (Santrock, 2007). Kematangan dalam pengelolaan emosi pada usia yang lebih dewasa dapat memengaruhi pemilihan mekanisme koping yang adaptif mahasiswa (Septyari, *et al.*, 2022). Selain itu, secara umum, individu dengan usia yang lebih matang cenderung memiliki pengalaman yang lebih luas dalam mengatasi masalah (Septyari, *et al.*, 2022).

Keterbatasan pada penelitian ini adalah tidak dilakukannya uji coba skala terlebih dahulu dan memakai uji coba terpakai karena keterbatasan waktu. Selain itu, penelitian ini juga tidak melakukan uji validitas isi yang lebih komprehensif melalui *expert judgement*. Keterbatasan lainnya adalah tidak dilakukannya konfirmasi atau eksplorasi mengenai prokrastinasi akademik dan strategi koping pada subjek dan penyebab subjek mengerjakan skripsi melewati batas semester 8.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan melalui uji regresi sederhana dan pembahasan dari hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa stres tidak mempengaruhi *emotional eating* pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi. Sejalan dengan kesimpulan tersebut, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan eksplorasi mengenai prokrastinasi akademik dan strategi koping pada subjek yang mengalami prokrastinasi akademik. Selain itu, diharapkan agar melakukan proses uji coba dan uji validitas isi secara komprehensif untuk memastikan kelayakan alat ukur yang digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abizar, I. Y. (2023). *Perbedaan kecerdasan emosi dan efikasi diri mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ditinjau dari jenis kelamin*. [Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo].
- Afia, D., Dwiriani, C. M., & Dina, R. A. (2023). Stress levels, *emotional eating*, snacking habit, and nutrient intake among college students during the covid-19 pandemic. *Jurnal Gizi Pangan*, 18(1), 14-15.
- Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2018 dengan angkatan 2015 fakultas kedokteran universitas baiturrahmah. *Health and Medical Journal*, 1(2), 34-38.
<https://doi.org/10.33854/heme.v1i2.238.g188>
- Aldily, R. (2019). *SEQ sosial & emosi: Memaksimalkan kesadaran sosial & emosi*. Psikologi Corner.
- Arnou, B. K. (1995). The Emotional Eating Scale: The Development of a Measure to Assess Consumption of Energy- Dense Snack Foods Are Modified by Sex and Depressive Symptomatology. *The Journal of nutrition*, 144(8): 1264-73.
- Astuti, F. W., & Nio, S. R. (2022). Hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang terancam drop out (do). *Ranah Research: Journal of*

Multidisciplinary Research and Development, 4(4), 294-300. doi: 10.38035/rj.v4i4.511.

Aziz, A., & Rahardjo, P. (2013). Faktor-faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi di universitas muhammadiyah purwokerto tahun akademik 2011/2012. *Psycho Idea*, 11(1), 61-68.

Beutel, M. E., Watzl, C., & Franke, L. (2016). Stress and Emotional Eating in College Students: A Study of Gender Differences. *Journal of Behavioral Health*, 38(4), 223-230.

Catrunada, L., & Puspitawati, I. (2009). Perbedaan kecenderungan prokrastinasi tugas skripsi berdasarkan tipe kepribadian introversi dan ekstrovert. [Skripsi, Universitas Gunadarma].

Chirico, A., Nardi, L., & Baldassi, S. (2020). "Academic procrastination and its relation to stress and anxiety." *Journal of Educational Psychology*, 112(4), 815-826. <https://doi.org/10.1037/edu0000375>.

Devina, S. (2010). Hubungan antara kecerdasan emosional dan prokrastinasi pada mahasiswa yang menyusun skripsi di fakultas psikologi universitas gunadarma. *Jurnal Psikologi Universitas Gunadarma*, 1-12.

Evan, Wiyono, J., & Candrawati, E. (2017). Hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 2, 708-717.

Firmin, M. (2019). Academic Stress in College Students and Its Impact on Mental Health. *Journal of Higher Education and Development*, 14(1), 50-60.

Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839>

Frayanti, A. (2022). Hubungan kecerdasan emosional dengan stres pada mahasiswa yang mengalami *quarterlife crisis (qlc)* di fakultas psikologi universitas medan area stambuk 2017. [Skripsi, Universitas Medan Area]

Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C. M., & Rosenblate, R. (2020). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 44(5), 1455-1469. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10152-5>.

Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395-402.

Garaulet, M., Canteras, M., Morales, E., dkk. (2012). Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity: The Emotional Eater Questionnaire (EEQ). *Nutrición Hospitalaria*, 27(2), 645-651.

Gryzela, E., & Ariana, A. D. (2021). Buletin riset psikologi dan kesehatan mental hubungan antara stres dengan emotional eating pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Universitas Airlangga*, 1(1), 18-26.

Hendrawan, N. E. J. (2018). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres pada mahasiswa yang terancam drop out. [Skripsi, UNIKA Soegijapranata Semarang].

Jacques, A., Chaaya, N., Beecher, K., Ali, S. A., Belmer, A., & Bartlett, S. (2019). The impact of sugar consumption on stress-driven, emotional, and addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 103, 178-199.

Jusuf, H., Adityaningrum, A., & Yunus, R. (2022). Determinan kejadian gastritis pada mahasiswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 108-118. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.15171>

Kemenkes.go.id. (2019). *Peneliti: pola makan buruk/menu tidak sehat penyebab satu dari lima kematian*. Diakses pada tanggal 2 Februari 2025 dari <https://p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/peneliti-pola-makan-burukmenu-tidak-sehat-penyebab-satu-dari-lima-kematian>.

Lumban G. N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>

Marais, M., & Strydom, P. (2011). Stres akademik pada mahasiswa perguruan tinggi negeri di Afrika Selatan: Sebuah studi empiris. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 15(3), 201-210.

Mohamed, B. A., Mahfouz, M. S., & Badr, M. F. (2020). Food selection under stress among undergraduate students in Riyadh, Saudi Arabia. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 211-220.

- Mohamed, S., Ramadan, F., & Hadi, Z. (2020). Eating Habits and Stress Among College Students: A Cross-Sectional Study. *Nutrition and Health Journal*, 22(1), 65-73.
- Miller, J., & Collins, D. (2017). The impact of academic stress on university students: An investigation of coping strategies. *Journal of College Student Development*, 58(3), 233-244.
- Pribadi, S. P., & Ruhana, A. (2023). Perbedaan konsumsi gula selama stres akademik antara mahasiswa gizi dengan mahasiswa non-gizi angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Gizi Unesa*, 3(3), 409-418.
- Putri, P. A. (2022). Hubungan pola konsumsi makanan tinggi kalori dan kopi, durasi tidur, dan tingkat stres dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. *Media Gizi Kesmas*, 11(2), 464-474.
- Racine, S. E., & Wildes, J. E. (2013). Emotion dysregulation and symptoms of anorexia nervosa: the unique of lack emotional awareness and impulse control difficulties when upset. *International Journal of Eating Disorders*, 46(7), 713-720. <https://doi.org/10.1002/eat.22145>
- Ramadhani, I. R. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa. [Skripsi, Universitas Airlangga].
- Rositoh, F., Sarjuningsih, & Sa'adati, T. I. (2017). Strategi coping stres mahasiswi yang telah menikah dalam menulis tugas akhir. *Hapinnes*, 1(2), 59-74.
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, Avoidance, and Coping with Stress. *American Psychologist*, 41(7), 813-819.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (11th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Sari, A. M., & Rahayu, D. (2022). Peran efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 741-751.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12-25.
- Septyari, N. M., Adiputra, I. M. S., & Devhy, N. L. P. (2022). Tingkat stres dan mekanisme koping mahasiswa dalam penyusunan skripsi pada masa pandemi. *Jurnal Akademik Baiturrahim Jambi (JABJ)*, 11(1), 14-22.
- Setyaji, R. S. (2021). Hubungan kecerdasan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta yang terdampak pandemi covid-19. [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. [https://eprints.ums.ac.id/93834/1/Naskah Publikasi.pdf](https://eprints.ums.ac.id/93834/1/Naskah_Publikasi.pdf)
- Steel, P. (2016). *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting things done*. HarperOne
- Sulaiman, N. (2017). Pengaruh tekanan akademik terhadap stres mahasiswa di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 123-134.
- Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. (2020). Apakah perilaku dan asupan makan berlebih berkaitan dengan stres pada mahasiswa gizi yang menyusun skripsi? *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 38-44.
- Tan, C. C., & Chow, C. M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and Individual Differences*, 66, 1-4.
- Thompson, D., Karpe, F., Lafontan, M., & Frayn, K. (2012). Physical activity and exercise in the regulation of human adipose tissue physiology. *Physiol Rev*, 92(1), 157-191.
- Tuaputimain, H., & Tutupary, V. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *TANGKOLEH PUTAI*, 18(2), 146-152.
- Van Strein, 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. *International Journal of Eating Disorder*, 5(2), 295-315.
- Wijayanti, F. P. N., Lubis, N. A., & Hidayat, B. (2021). Frekuensi, jumlah dan jenis konsumsi sugar sweetened beverages pada mahasiswa fakultas kedokteran. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 7(1), 642-646.
- Wijaya, I.N.C., Budarma, I.K., Murni, N.G.N.S. (2023). Exploring the culinary heritage: strategies for promoting gastronomy tourism in

tourism village tista Tabanan. *Journal of Applied Sciences in Travel and Hospitality*, 6(2), 107-116.

Yau, Y. H., & Potenza, M. N. (2013). Stres and eating behaviors. *Minerva Endocrinologica*, 38(3), 255.

Yilmazturk, N. H., Demir, A., & Orucu, M. C. (2023). The mediator role of emotion-focused coping on the relationship between perceived stress and emotional eating. *Trend in Psychology*, 31, 383-399.