

**HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING*, TINGKAT STRES AKADEMIK DAN
KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN STATUS GIZI PADA
REMAJA DI SMP-IT PERMATA SURABAYA**

SKRIPSI



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

ISMI MAULANI

NIM (11040222028)

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATANN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2026

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Ismi Maulani

NIM : 11040222028

Program Studi : Gizi

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul **“Hubungan *Emotional Eating*, Tingkat Stres Akademik, dan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi pada Remaja di SMP-IT Permata Surabaya.”** Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi yang ditetapkan.

Demikian pernyataan keaslian ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 11 Juni 2026

Pembuat pernyataan,



Ismi Maulani
11040222028

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING*, TINGKAT STRES AKADEMIK DAN
KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN STATUS GIZI PADA
REMAJA DI SMP-IT PERMATA SURABAYA**

Oleh:

Ismi Maulani
(11040222028)

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Seminar Hasil Skripsi

Surabaya, 11 Juni 2026

Dosen Pembimbing I



Linda Prasetyaning Widayanti, M. Kes
NIP. 198704172014032003

Dosen Pembimbing II



Mei Lina Fitri Kumalasari, M. Kes
NIP. 198805182014032002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING*, TINGKAT STRES AKADEMIK DAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP-IT PERMATA SURABAYA

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi Ismi Maulani ini telah dipertahankan di depan tim penguji skripsi di
Surabaya, 17 Juni 2026

Mengesahkan,

Dewan Penguji

Dosen Penguji I



Linda Prasetyaning Widayanti, M. Kes
NIP. 198704172014032003

Dosen Penguji II



Mei Lina Fitri Kumalasari, M. Kes
NIP. 198805182014032002

Dosen Penguji III



Dr. Eko Teguh Priyadi, SKM., M.Kes
NIP. 198001152014031001

Dosen Penguji IV



Esti Novi Andyarini, M. Kes
NIP. 198411172014032003

Mengetahui,

Pia Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Sunan Ampel Surabaya



Dr. Suliyadi, S.Ag., S.Psi., M.Si
NIP. 197708122005012004

Lampiran 21 Pernyataan Persetujuan Publikasi



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ismi Maulani
NIM : 11040222028
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan
E-mail address : ismimaulani77@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

**PENGARUH PENERAPAN 7 KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT MELALUI
TO DO LIST ACTIVITY TERHADAP PENINGKATAN KEDISIPLINAN SISWA KELAS 5
DI MIN 2 SURABAYA**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 30 Juni 2026

Penulis

(Ismi Maulani)

ABSTRAK

Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan perilaku. SMP-IT Permata Surabaya dengan intensitas kegiatan akademik dan keagamaan yang tinggi menjadikan siswa rentan mengalami tekanan psikologis dan perubahan perilaku makan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan *emotional eating*, stres akademik, dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi remaja di SMP-IT Permata Surabaya, menggunakan desain observasional analitik *cross sectional* dengan sampel 51 siswa kelas VII, VIII, IX yang dipilih melalui rumus *Slovin* dari populasi 88 siswa, serta dianalisis menggunakan uji *Spearman Rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden pada kategori *emotional eating* sedang (58,8%), stres akademik sedang (60,8%), dan frekuensi konsumsi *junk food* kadang-kadang (49%). Status gizi didominasi kategori gizi baik (52,9%), namun proporsi gizi lebih dan obesitas mencapai 41,1%. Terdapat hubungan signifikan antara *emotional eating* ($p=0,004$; $r=0,396$) dan stres akademik ($p=0,000$; $r=0,606$) dengan status gizi, sedangkan kebiasaan konsumsi *junk food* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan ($p=0,337$; $r=0,016$).

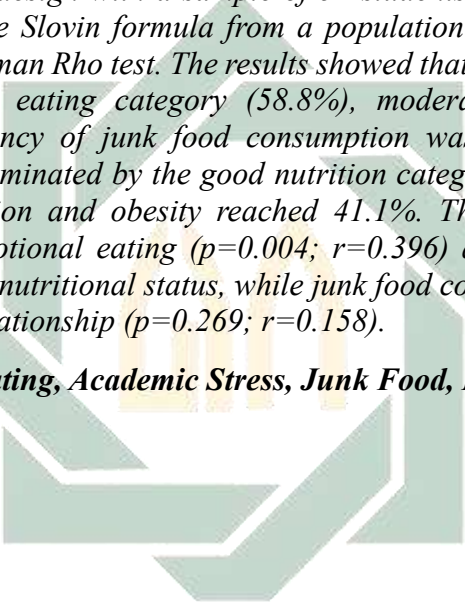
Kata kunci: *Emotional Eating, Stres Akademik, Junk Food, Status Gizi*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

The nutritional status of adolescents is influenced by various psychological and behavioral factors. SMP-IT Permata Surabaya with high intensity of academic and religious activities makes students vulnerable to psychological stress and changes in eating behavior. This study aims to analyze the relationship between emotional eating, academic stress, and junk food consumption habits with the nutritional status of adolescents at SMP-IT Permata Surabaya, using a cross-sectional analytical observational design with a sample of 51 students in grades VII, VIII, and IX selected using the Slovin formula from a population of 88 students, and analyzed using the Spearman Rho test. The results showed that respondents were in the moderate emotional eating category (58.8%), moderate academic stress (60.8%), and the frequency of junk food consumption was sometimes (49%). Nutritional status was dominated by the good nutrition category (52.9%), but the proportion of overnutrition and obesity reached 41.1%. There is a significant relationship between emotional eating ($p=0.004$; $r=0.396$) and academic stress ($p=0.000$; $r=0.606$) with nutritional status, while junk food consumption habits do not show a significant relationship ($p=0.269$; $r=0.158$).

Keywords: *Emotional Eating, Academic Stress, Junk Food, Nutritional Status*

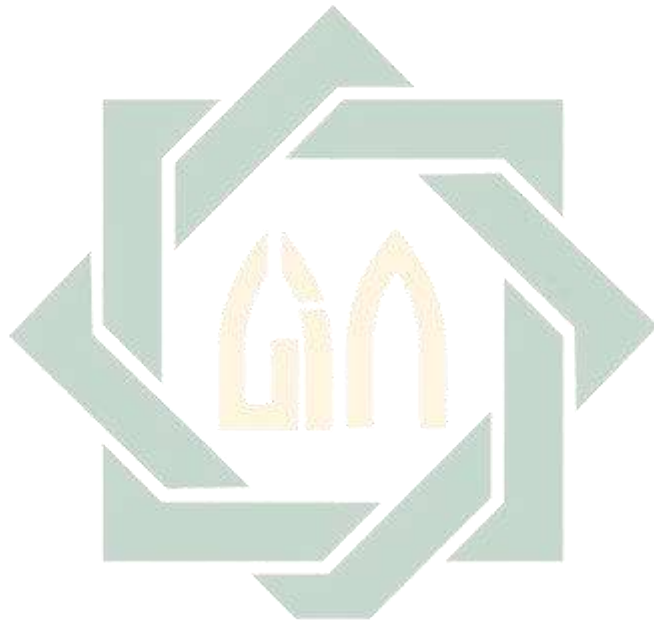


UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Landasan Teori	12
B. Kerangka Teori	37
C. Kerangka Konsep	38
D. Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Desain Penelitian	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel	40
D. Variabel Penelitian	41
E. Definisi Operasional	41
F. Prosedur Penelitian	43
G. Analisis Data	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	57

A. Hasil	57
B. Pembahasan.....	66
BAB V PENUTUP	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN	95



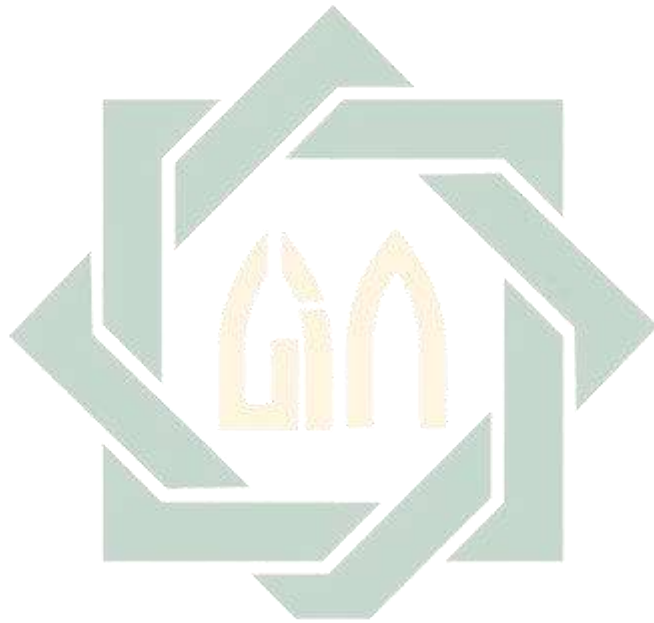
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	9
Tabel 2. Klasifikasi Status Gizi	31
Tabel 3. Waktu Penelitian	39
Tabel 4. Definisi Operasional	41
Tabel 5. Kode Jenis Kelamin	44
Tabel 6. Kode Usia	44
Tabel 7. Kode Kelas	44
Tabel 8. Skala Likert Emotional Eating	45
Tabel 9. Skor Emotional Eating	45
Tabel 10. Skala Likert Tingkat Stres Akademik	45
Tabel 11. Kategori Skor Tingkat Stres Akademik	46
Tabel 12. Kategori Kebiasaan Konsumsi Junk Food	46
Tabel 13. Kategori Skor Kebiasaan Konsumsi Junk Food	46
Tabel 14. Kategori Status Gizi	47
Tabel 15. Hasil Uji Validitas Kuisiomer Emotional Eating	50
Tabel 16. Hasil Uji Validitas Kuisiomer Tingkat Stres Akademik	50
Tabel 17. Hasil Uji Validitas Kuisiomer Konsumsi Junk Food	51
Tabel 18. Hasil Uji Reliabilitas Kuisiomer Variabel Independen	52
Tabel 19. Tingkat Kekuatan Korelasi	55
Tabel 20. Karakteristik Responden	58
Tabel 21. Analisis Univariat Emotional Eating	59
Tabel 22. Analisis Univariat Tingkat Stres Akademik	60
Tabel 23. Analisis Univariat Kebiasaan Konsumsi Junk Food	61
Tabel 24. Analisis Univariat Status Gizi	62
Tabel 25. Hubungan Emotional Eating dengan Status Gizi pada Remaja di SMP-IT Permata Surabaya	63
Tabel 26. Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Status Gizi pada Remaja di SMP-IT Permata Surabaya	64
Tabel 27. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi pada Remaja di SMP-IT Permata Surabaya	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 1 Kerangka Teori	37
Gambar. 2 Kerangka Konsep	38



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent	95
Lampiran 2 Identitas Responden.....	98
Lampiran 3 Kuesioner Emotional Eating.....	99
Lampiran 4 Kuesioner Tingkat Stres Akademik	100
Lampiran 5 Kuesioner Kebiasaan Konsumsi Junk Food	102
Lampiran 6 Kode Etik Penelitian	106
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....	107
Lampiran 8 Hasil Pengisian Informed Consent	108
Lampiran 9 Hasil Pengisian Kuisisioner Emotional Eating	109
Lampiran 10 Hasil Pengisian Kuisisioner Tingkat Stres Akademik.....	110
Lampiran 11 Hasil Pengisian Kuisisioner Kebiasaan Konsumsi Junk Food.....	111
Lampiran 12 Hasil Output SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Emotional Eating.....	112
Lampiran 13 Hasil Output SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Tingkat Stres Akademik	113
Lampiran 14 Hasil Output SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas Kuisisioner Kebiasaan Konsumsi Junk Food	114
Lampiran 15 Data Hasil Survei Studi Pendahuluan.....	115
Lampiran 16 Data Hasil Penelitian	117
Lampiran 17 Hasil Output SPSS Uji Univariat	119
Lampiran 18 Hasil Output SPSS Uji Bivariat.....	120
Lampiran 19 Dokumentasi Penelitian.....	121
Lampiran 20 Halaman Plagiasi.....	122
Lampiran 21 Pernyataan Persetujuan Publikasi.....	123
Lampiran 22 Bimbingan Skripsi	123

DAFTAR PUSTAKA

- Adan, R. A. H., van der Beek, E. M., Buitelaar, J. K., Cryan, J. F., Hebebrand, J., Higgs, S., Schellekens, H., & Dickson, S. L. (2019). Nutritional psychiatry: Towards improving mental health by what you eat. *European Neuropsychopharmacology*, 29(12), 1321–1332. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.10.011>
- Agung, S. Q. M., & Hansen, H. (2022). Studi Konsumsi Junk Food dan Soft Drink sebagai Penyebab terjadinya Diabetes Melitus Tipe 2 pada Remaja. *Borneo Studies and Research*, 3(2), 1774–1782.
- Ahya, C. S., Afnibar, A., & Ulfatmi, U. (2024). Pertumbuhan Dan Perkembangan Peserta Didik Serta Hubungannya Dengan Proses Pembelajaran. *Analysis*, 2(2), 456–462.
- Alfarizi, M. A., Safitri, D., & Sujarwo, S. (2025). Transisi yang Mengguncang: Stres Akademik dalam Masa Remaja Awal di SMPN 2 Jakarta. *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 2(3), 1566–1573.
- Alkhair, Avila, D. Z., Khatimah, N. H., Darmin, Hardinandar, F., & Mulya, K. S. (2023). Penyuluhan Edukasi Bahaya Makanan Siap Saji (Junk Food) Di MAN 1 Kota Bima. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat MAPALUS*, 1(2), 1–7.
- Al-Musharaf, S. (2020). Prevalence and Predictors of Emotional Eating among Healthy Young Saudi Women during the COVID-19 Pandemic. *Nutrients*, 12(10), 2923. <https://doi.org/10.3390/nu12102923>
- American, P. association. (2020, March 21). *Ebook—Diagnostic and statistical manual of mental disorders – DSM-5*. <https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/>
- Andani, S. (2026). Hubungan Stres Akademik Dan Emotional Eating Terhadap Status Gizi Pada Siswa Sma Muhammadiyah Rambah Dan Sma Muhammadiyah 1 Pekanbaru.
- Andini, E. P., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2023). *Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa FIK yang Akan Menjelang Ujian Akhir Semester*.
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Anindita, Y. I., Fithriyah, I., & Hariyono, A. (2025). Mengenali dan Mengelola Emotional Eating pada Remaja: Implementasi Penyuluhan dan Skrining di Sekolah Menengah Atas. *Abdimas Indonesian Journal*, 5(2), 283–290. <https://doi.org/10.59525/aij.v5i2.1090>
- Annisa Kurnia Putri, Ifani Candra, & Krisnova Nastasia. (2023). Peranan Hardiness Terhadap Stress Akademik pada Siswa Kelas XI. *Psyche 165 Journal*, 16(2), 87–92. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i2.237>
- Aprilyani, R., Fahlevi, R., Wardani, L. M. I., Lay, A. E., Risnawati, E., Jalal, N. M., Fakhri, R. A., Fakhri, N., Wilujeng, B. S., & Patodo, M. S. (2023). *Psikologi Abnormal*. Global Eksekutif Teknologi.

- <https://scholar.google.com/scholar?cluster=7698588049955103552&hl=en&oi=scholar>
- Arifin, A. S. N., Handayani, R., & Handayani, Y. (2024). Hubungan Anemia dan Prestasi Belajar Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 5(2), 78–85. <https://doi.org/10.33490/b.v5i2.1366>
- Artadini, G. M., & Simanungkalit, S. F. (2022). *The Relationship Between Eating Habits, Social Media Exposure and Peers With Nutritional Status of Nutrition Students at UPN Veteran Jakarta*.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, -. (2024). *Depresi pada Anak Muda di Indonesia*. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5532/>
- Cahyanto, E. B., Mulyani, S., Nugraheni, A., Sukanto, I. S., & Musfiroh, M. (2021). Hubungan Status Gizi dan Prestasi Belajar. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 9(1), 124. <https://doi.org/10.20961/placentum.v9i1.45151>
- Candra, A. (2020). *Pemeriksaan Status Gizi*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
- Cycowicz, Y. M., Cuchacovich, S., Cheslack-Postava, K., Merrin, J., Hoven, C. W., & Rodriguez-Moreno, D. V. (2023). Sex Differences in Stress Responses Among Underrepresented Minority Adolescents at Risk for Substance Use Disorder. *International Journal of Psychophysiology: Official Journal of the International Organization of Psychophysiology*, 191, 42–48. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2023.07.003>
- Devi Sekar Wangi. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Konsumsi Junk Food Dengan Status Gizi Pada Siswa Kelas XI SMK Ketintang Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 2(2), 01–14. <https://doi.org/10.55606/jikg.v2i2.2377>
- Dwimawati, E. (2020). Gambaran Status Gizi Berdasarkan Antropometri Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Ibn Khaldun Bogor. *Promotor*, 3(1), 50–55. <https://doi.org/10.32832/pro.v3i1.3144>
- Elfranata, S., Daud, D. J., Yeni, Y., Pratiwi, N., Meliyani, E., Ervin, E., & Mecang, H. K. (2022). Pengaruh Self Esteem dan Self Efficacy Terhadap Kesiapan Kerja Siswa SMK Negeri di Kecamatan Pontianak Utara. *JEID: Journal of Educational Integration and Development*, 2(4), 260–270. <https://doi.org/10.55868/jeid.v2i4.147>
- Fadilah, N., Muniroh, L., & Zulkarnain, S. (2024). Hubungan Stress Akademik Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v5i3.30163>
- Fadilah, N., Zulkarnain, S., & Muniroh, L. (2023). Hubungan Stress Akademik Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir | *Jurnal Kesehatan Tambusai*. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/18476>
- Firdausy, D., & Pramesona, B. A. (2024). *Hubungan Antara Jenis Kelamin dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Kedokteran: Tinjauan Pustaka*. 4(12).
- Fitri, Y., D, R., Zulyusri, Z., & Ardi, A. (2022). Hubungan Kebiasaan Belajar dengan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 1 Ampek

- Angkek. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 7(1), 65–72. <https://doi.org/10.37728/jpr.v7i1.548>
- Fitria, R. N. (2024). *Hubungan pengetahuan gizi orang tua terhadap praktik pemberian makanan pada anak usia dini* [Undergraduate, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/72049/>
- Gusmita, D., Jeki, A. G., Indrawati, I., Wulansari, A., & Fatmawati, T. Y. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Remaja Putri Di Smpn Kota Jambi: The Relationship Between Diet And The Incidence Of Undernutrition In Adolescent Girls At Smpn Jambi City. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 6(2), 199–205. <https://doi.org/10.53599/jip.v6i2.271>
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Hanum, A. M. (2023). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas pada Remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 137–147. <https://doi.org/10.22487/htj.v9i2.539>
- Herdiani, T. N., Manujung, V. H., & Mutiara, V. S. (2021). Study Literature Review Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Putri. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 4(1), 243–257. <https://doi.org/10.37792/midwifery.v4i1.967>
- Hermaini, U., Nasution, F., Safitri, R. A., Rahma, Q. A., & Hasibuan, H. M. (2024). Perkembangan Fisik Anak Dan Psikososial Remaja. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 11–19. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i1.49>
- Hidayati, A., Noor Prastia, T., & Anggraini, S. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kurang Energi Kronik (KEK) pada Remaja Putri di SMPN 01 Pagedangan Tahun 2021. *PROMOTOR*, 6(2), 104–107. <https://doi.org/10.32832/pro.v6i2.207>
- 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>
- Istyanto, F., & Maghfiroh, A. (2021). Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya dalam Pencegahan Covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(1), 99–110. <https://doi.org/10.32583/pskm.v11i1.1065>
- Izhar, M. D. (2020a). Hubungan antara konsumsi junk food, aktivitas fisik dengan status gizi siswa sma negeri 1 jambi. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.35842/formil.v5i1.296>
- Izhar, M. D. (2020b). Hubungan antara konsumsi junk food, aktivitas fisik dengan status gizi siswa sma negeri 1 jambi. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.35842/formil.v5i1.296>
- Izhar, M. D. (2020c). *Hubungan Antara Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Jambi*. 5(1).
- Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan*

- Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130–146.
<https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.638>
- Juzailah, J., & Ilmi, I. M. B. (2022). Hubungan Emotional Eating, Citra Tubuh, dan Tingkat Stres dengan IMT/U Remaja Putri di SMK Negeri 41 Jakarta Tahun 2022: The Relationship Between Emotional Eating, Body Image, and Stress Level with The BMI-For-Age In Female Adolescents at SMK Negeri 41 Jakarta 2022. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(2), 271–284.
- Kadir, S. (2021). *Gizi Masyarakat*. Absolute Media.
- Kasmad, M. R., & Amaliyah, S. N. I. (2025). *The Relationship Between Physical Activity and Junk Food Consumption with Nutritional Status in Male Adolescents in Public High School 5 Takalar*.
- Kencana, S. C., & Muzzamil, F. (2022). Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(19), 353–361.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7175409>
- Kencanaputri, S. A., Ilmi, I. M. B., & Simanungkalit, S. F. (2024). Pengaruh Keragaman Pangan, Junk Food, dan Produk Tinggi Gula Terhadap Kejadian Gizi Lebih Remaja SMAN 6 Depok: The Effect of Food Diversity, Junk Food, and High Sugar Products on The Incidence of Overnutrition in Adolescent of SMAN 6 Depok. *Amerta Nutrition*, 8(3SP), 115–126.
<https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.115-126>
- Khaira, W. (2023). Fitrah: International Islamic Education Journal. *Fitrah: International Islamic Education Journal*, 5(1), 123–135.
<https://doi.org/10.22373/fitrah.v5i1.2992>
- Kustantri, A. W., Has, D. F. S., & Ernawati, E. (2020). Hubungan Emotional Eating, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Petugas Puskesmas Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Ghidza Media Jurnal*, 1(2), 97–106.
<https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v1i2.2162>
- Kusuma, A., & Wirjatmadi, B. (2024). Hubungan Tingkat Stres dan Sumbangan Tingkat Konsumsi Fast Food terhadap Status Gizi Remaja Putri SMAN 1 Gresik. *JURNAL KESEHATAN TAMBUSAI*, 5(3).
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v5i3.30199>
- Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (2022). Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi “X” Perguruan Tinggi “Y”. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 35–39.
<https://doi.org/10.52022/jikm.v14i1.282>
- Megawati, Y. (2021). *Stres Akademik Mahasiswa di Masa Pandemi (Dalam Mengikuti Pembelajaran DARING)* (6ma5g_v1). OSF Preprints.
<https://doi.org/10.31219/osf.io/6ma5g>
- Mudak, S., & Manafe, F. S. (2023). Pemulihan Citra Diri Remaja Madya: Integrasi Psikologi dan Teologi. *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)*, 5(1), 60–72. <https://doi.org/10.37364/jireh.v5i1.143>
- Mulyati, C. A., & Eryani, R. D. (2022). Hubungan Regulasi Emosi dengan Kepribadian Hardiness pada Siswa SMA Selama Pandemi Covid-19.

- Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 106–113.
<https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.702>
- Mursidah, I. S., Siregar, F. N. M., Damayanti, A. E., & Nuralita, N. S. (2024). Hubungan Emotional Eating dengan Status Gizi pada Remaja SMAS Muhammadiyah 02 Medan. *Jurnal Implementa Husada*, 5(2), 112–119.
<https://doi.org/10.30596/jih.v5i2.19594>
- Muslim, M. (2020). *Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19*. 23(2).
- Nadhilah, N., & Rini, Q. K. (2023). Pengaruh Stres terhadap Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa. *JIM: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(4), 4021–4028. <https://doi.org/10.24815/jimps.v8i4.26275>
- Nandila, W., & Puspowati, S. D. (2023). *Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMP Negeri 1 Surakarta*.
- Nastasia, K., Candra, I., & Putri, A. K. (2023). Peranan Hardiness Terhadap Stress Akademik pada Siswa Kelas XI. *Psyche 165 Journal*, 87–92.
<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i2.237>
- Nikarli, M., Putri, D. C., Aprilia, N. I., A'ini, Q., Cahya, A., Sihombing, K. D. Y., Pembayun, I., Putri, N. A., & Zulfa, N. (2024). *Pengaruh Stress Akademik terhadap Pola Makan dan Kebutuhan Gizi Mahasiswa: Studi Kasus di Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Semarang*. 3(2).
- Nikmah, F. (2024). Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Junk Food pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 05(02).
<https://doi.org/https://doi.org/10.46772/jigk.v5i02.447>
- Ningtyas, N. S. A., & Isaura, E. R. (2024). Emotional Eating and Psychological Distress: Unveiling the Hidden Struggles of International Students in Surabaya: Makan secara Emosional dan Stres Psikologis: Mengungkap Perjuangan Tersembunyi Mahasiswa Internasional di Surabaya. *Amerta Nutrition*, 8(4), 582–592. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i4.2024.582-592>
- Novianti, P., & Soeyono, R. D. (2024). Hubungan Tingkat Stres dan Emotional Eating dengan Asupan Gula dari Minuman Manis Kemasan pada Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Kampus Ketintang). *Medic Nutricia : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(5), 61–70.
<https://doi.org/10.5455/nutricia.v8i5.6406>
- Noya, A., Taihuttu, J., & Kiriwenno, E. (2024). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Bullying Pada Remaja. *Journal of Psychology Humanlight*, 5(1), 1–16. <https://doi.org/10.51667/jph.v5i1.1741>
- Nugroho, P. S., & Hikmah, A. U. R. (2020). Kebiasaan Konsumsi Junk Food dan Frekuensi Makan Terhadap Obesitas. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2), 185–191.
<https://doi.org/10.33024/jdk.v9i2.3004>
- Nuramalia, S. A. R., & Sumarmi, S. (2024a). Relationship between Academic Stress Level with Eating Behavior in Undergraduate Students of Faculty of Public Health Airlangga University. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 192–199.
<https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.192-199>
- Nuramalia, S. A. R., & Sumarmi, S. (2024b). Relationship between Academic Stress Level with Eating Behavior in Undergraduate Students of Faculty of Public Health Airlangga University. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 192–199.
<https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.192-199>

- Nuramalia, S. A. R., & Sumarmi, S. (2024c). Relationship between Academic Stress Level with Eating Behavior in Undergraduate Students of Faculty of Public Health Airlangga University. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 192–199. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.192-199>
- Nurdiani, R., Rahman, N. A. S., & Madanijah, S. (2023). Perilaku Makan Tipe Emotional, External dan Restrained Kaitannya dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa: Emotional, External, and Restrained Eating Behavior Related to Body Mass Index in College Students. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(1), 59–65. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.59-65>
- Nuzula, N. F. (2024). *Hubungan Antara Stres dengan Emotional Eating Mahasiswa Fakultas Dakwah Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dalam Penyusunan Skripsi*. Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
- Padila, P., Rinaldi, S., Andri, J., J. H., & Andrianto, M. B. (2021). Stres dengan Sistem Pembelajaran Online pada Mahasiswa di Era Pandemi COVID-19. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(2), 591–599. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i2.2699>
- Pangaribuan, E., & Siahaan, E. M. R. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Orangtua terhadap Motivasi Belajar pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Kota Medan. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 8999–9011.
- Panggabean, B., Manurung, S., Pane, Y., Sitorus, D., Munthe, P., Sinaga, W., Bakkara, A., & Naibaho, D. (2024). Psikologi Perkembangan Anak Usia Balita – Lansia Pada Studi Kasus Yang Ada Di Masyarakat Sekitaran Parongil Dairi. *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(3), 915–931.
- Permana, J. C., Maskar, D. H., & Anwar, K. (2024). Hubungan Emotional Eating terhadap Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 26 Jakarta. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.1.1-7>
- Permenkes, P. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak*.
- Pertiwi, M. N., & Ulandari, V. W. (2023). Hubungan Antara Stres dengan Kejadian Emotional Eating pada Pekerja Yang Melanjutkan Pendidikan Ekstensi. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 251–259. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i1.1351>
- Piloto, T. C. P., & Nugraheni, F. (2025). Hubungan Stres Dengan Emotional Eating Pada Remaja. *Journal Health And Nutritions*, 11(1), 69–79. <https://doi.org/10.52365/jhn.v11i1.1363>
- Prasasti, A. P. (2022). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Pertengahan (Middle Age) Di Puskesmas Tempeh*.
- Pratama, B. A. (2023). Literature Review: Faktor Risiko Obesitas Pada Remaja Di Indonesia. *Indonesian Journal on Medical Science*, 10(2). <https://doi.org/10.55181/ijms.v10i2.443>
- Pratiwi, A. P. P., Diah T, T., Bausad, A. A. P., Allo, A. A., Mustakim, M., S.Ft.,M.K.M, N. M., S.KM.,M.Kes, S. R. K., & S.KM.,M.Kes, M. R.

- (2022). *Masalah Kesehatan Masyarakat: Pekerja dan Remaja Putri*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Putra, R. E. S., & Jannah, M. (2024). Eksplorasi Emotional Eating pada Atlet Remaja. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1127–1135. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p1127-1135>
- Putri, A., & Yuline, Y. (2021). Stress Akademik dan Coping Mahasiswa Menghadapi Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 7(2), 55. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v7i2.5313>
- Radde, H. A., Nurrahmah, N., Nurhikmah, N., & Saudi, A. N. A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160. <https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>
- Rahadian, F. A., Wahyuningsih, U., & Simanungkalit, S. F. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta: Factors Associated with the Incidence of Obesity among College Students at Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. *Amerta Nutrition*, 8(3SP), 24–34. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.24-34>
- Rahmawati, I. (2023). *Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Terhadap Persen Lemak Tubuh pada Guru Dan Karyawan di SMPN 34 Kota Bekasi*. POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES JAKARTA II.
- Ramadhani, N., & Mahmudiono, T. (2021). Academic Stress Is Associated With Emotional Eating Behavior Among Adolescent. *Media Gizi Indonesia*, 16(1), 38–47. <https://doi.org/10.20473/mgi.v16i1.38-47>
- Ratih Sekar Wulan, & Kurniawan, R. (2025). Kajian Literatur Intervensi Terapi Digital untuk Depresi. *Jurnal Sains, Nalar, dan Aplikasi Teknologi Informasi*, 4(2), 92–102. <https://doi.org/10.20885/snati.v4.i2.40575>
- Riyanto, E. K., Prasmita, M. D., Sitasari, A., Wijanarka, A., & Siswati, T. (2025). Pengaruh gangguan makan terhadap citra tubuh pada remaja-dewasa: Strategi intervensi meningkatkan status gizi dan kesehatan mental. *Nutrition and Health Insights*.
- Rokhmah, N. (2022). *Hubungan Status Gizi, Konsumsi Junk Food Dan Asupan Kalsium Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Program Studi Perbankan Syariah Di Uin Walisongo Semarang*.
- Ruddock, H. K., Brunstrom, J. M., & Higgs, S. (2021). The social facilitation of eating: Why does the mere presence of others cause an increase in energy intake? *Physiology & Behavior*, 240, 113539. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2021.113539>
- Sahaya Ami, D. E., & Yuniantaq, T. N. H. (2020). Profil Karakter Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Dalam Pembelajaran Matematika. *Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(1), 414–423. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v4i1.241>

- Saifudin, W. P., Efendy, M., & Pratikto, H. (2025). Analisis Faktor Stres Akademik dan Kecerdasan Emosi terhadap Emotional Eating pada Mahasiswa Perempuan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 03(02), 117–126.
- Salsabela, A. E., & Hardiningsih, E. F. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Frekuensi Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas 9 Di SMP Negeri 29 Samarinda. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 1(4), 877–887.
- Salsabiela, A. S., & Putra, W. K. Y. (2022). Emotional Eating among Final Year Undergraduate Female Students of Faculty of Public Health Universitas Indonesia During COVID-19 Pandemic in 2021. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition*, 2(2). <https://doi.org/10.7454/ijphn.v2i2.5790>
- SARI, U. S. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stress Remaja di SMAN 1 Jenangan Ponorogo* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Ponorogo]. <https://doi.org/10.9.%2520DAFTAR%2520PUSTAKA.pdf>
- Sarlina, Batmomolin, A., Rachmawati, N. C., Annarahayu, L., Hindarta, N. A., Keb, S. T., Annarahayu, L., Keb, S. T., Hindarta, N. A., Gz, S., Gz, M., Imbar, H. S., Pd, S., Kes, M., Lariwu, N. C. K., Kep, S., Kes, M., Ranti, I. N., Si, M., ... Kes, M. (2026). Gizi dan Kesehatan Reproduksi Remaja. *Perkumpulan Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan Progres Ilmiah Kesehatan*.
- Sekarini, A. G. A., Fitranti, D. Y., Tsani, A. F. A., & Noer, E. R. (2022). Hubungan Emotional Eating dan Kualitas Diet dengan Kenaikan Berat Badan Pada Mahasiswi Saat Pandemi COVID-19. *Amerta Nutrition*, 6(3), 272–280. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.272-280>
- Simanoah, K. H., Muniroh, L., & Rifqi, M. A. (2022). Hubungan antara Durasi Tidur, Tingkat Stres dan Asupan Energi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Baru 2020/2021 FKM UNAIR. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 218–224. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.218-224>
- Simbung, R., Ohorella, F., & Metasari, N. U. (2023). Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dysmenorrhea Pada Remaja Putri. *Madu : Jurnal Kesehatan*, 12(1), 56–60. <https://doi.org/10.31314/mjk.12.1.56-60.2023>
- Singh, B., & Maurya, N. (2024). The Cortisol Connection: Weight Gain and Stress Hormones. *Archives of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*, 8. <https://doi.org/10.29328/journal.apps.1001050>
- Siregar, R. anastasya. (2022). Penyuluhan Tentang Hipertensi pada Lansia di Desa Labuhan Labo Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aupa (JPMA)*, 4(1), 79–88. <https://doi.org/10.51933/jpma.v4i1.740>
- Sitoayu, L., Aminatyas, I., Angkasa, D., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2021). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tingkat Stres dan Kualitas Tidur terhadap Status Gizi pada Remaja Putra SMA DKI Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 8(1), 55–64. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2021.008.01.6>
- Strien, T. V. (1986). *The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior—Van*

- Strien—1986—*International Journal of Eating Disorders*—Wiley Online Library. [https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2%3C295::AID-EAT2260050209%3E3.0.CO;2-T](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1098-108X(198602)5:2%3C295::AID-EAT2260050209%3E3.0.CO;2-T)
- Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: CV Alfabeta. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: CV Alfabeta.* <https://scholar.google.com/scholar?cluster=7108196603542146493&hl=en&oi=scholar>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2021). 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>
- Supriatiningrum, D. N. (2021). Faktor Resiko Wanita Obesitas pada Status Sosial Ekonomi Menengah ke Bawah. *Ghidza Media Jurnal*, 2(2), 163–168. <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v2i2.3078>
- Suryani, S., Mardani, A. F. P., Anggraini, R. N., & Safitri, P. P. (2026). Peran Media Sosial dalam Membentuk Tren Makanan di Kalangan Remaja. *Jurnal Ilmiah Teknik Informatika dan Komunikasi*, 6(1), 163–175. <https://doi.org/10.55606/juitik.v6i1.1962>
- Syafiqah, T. S., Ariestiningsih, E. S., & Supriatiningrum, D. N. (2024). Hubungan Tingkat Stres, Emotional Eating Dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. *GHIDZA MEDIA JOURNAL*, 5(2), 75–88. <https://doi.org/https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v5i2.8327>
- Syahrainy, S., Khasana, T. M., & Septiana, S. (2023). Hubungan Tingkat Stres, Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Remaja. *Student Journal of Nutrition (SJ Nutrition)*, 2(2), 56–65. <https://doi.org/10.32807/sjn.v2i2.26>
- Sze, K. Y. P., Lee, E. K. P., Chan, R. H. W., & Kim, J. H. (2021). Prevalence of negative emotional eating and its associated psychosocial factors among urban Chinese undergraduates in Hong Kong: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21(1), 583. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10531-3>
- Tanjung, N. U., Amira, A. P., Muthmainah, N., & Rahma, S. (2022). Junk Food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 133–140. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i3.343>
- Taslim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. GUEPEDIA.
- Thuy, L. N., Salanță, L. C., Tofană, M., Socaci, S. A., Fărcaș, A. C., & Pop, C. R. (2020). *A Mini Review About Monosodium Glutamate*.
- 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>
- Ulyani, L. A. A., Nurhayati, & Nasution, Y. S. J. (2025). Konsep Israf dan Keseimbangan Konsumsi dalam QS. Al-A'raf Ayat 31: Tinjauan Tafsir dan

- Ekonomi Islam. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)*, 6(1), 1232–1243. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v6i1.8551>
- Usman, A. T. (2023). *Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, dan Emotional Eating Dengan Status Gizi pada Mahasiswa yang Indekos di Kelurahan Ngaliyan*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Vida, C. (2023a). *Hubungan Antara Durasi Tidur dan Emotional Eating dengan Gizi Lebih Pada Remaja di SMPN 3 Kota Bekasi*.
- Vida, C. (2023b). *Hubungan Antara Durasi Tidur dan Emotional Eating dengan Gizi Lebih pada Remaja di SMPN 3 Kota Bekasi*.
- Warsanto, K. E. P., & Sulastri, A. (2025). Literatur Review: Neurosains Dalam Pendidikan; Memahami Mekanisme Otak dan Kontrol Diri Remaja. *Jurnal Ners*, 9(1), 129–139. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i1.31632>
- Wijaya, N. V., Dahliah, D., & Pancawati, E. (2024). Dampak Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food Terhadap Berat Badan. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(2), 455–464. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i2.13133>
- Wijayanti, R. Y. (2023). *Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa Uny*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wijayanti, R. Y., & Fathiyah, K. N. (2024). Pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku emotional eating pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. *Acta Psychologia*, 5(2), 100–112. <https://doi.org/10.21831/ap.v5i2.72049>
- Wijnant, K., Klosowska, J., Braet, C., Verbeke, S., De Henauw, S., Vanhaecke, L., & Michels, N. (2021). Stress Responsiveness and Emotional Eating Depend on Youngsters' Chronic Stress Level and Overweight. *Nutrients*, 13(10), 3654. <https://doi.org/10.3390/nu13103654>
- Yetmi, F., Harahap, F. S. D., & Lestari, W. (2021). Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 24–47. <https://doi.org/10.32923/stu.v6i1.2021>
- Yoduke, F., Daulima, N. H. C., & Mustikasari, M. (2023). Strategi Koping pada Remaja dalam Menurunkan Gejala Kecemasan dan Depresi: Literature Review. *Alauddin Scientific Journal Of Nursing (ASJN)*, 4(1), 16–24. <https://doi.org/10.24252/asjn.v4i1.34251>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- Zhou, R., Zhang, L., Liu, Z., & Cao, B. (2025). Emotion regulation difficulties and disordered eating in adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of Eating Disorders*, 13(1), 25. <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01197-y>