

Eksplorasi Emotional Eating pada Atlet Remaja

Exploration of Emotional eating in Teenage Athletes

Rio Eka Syach Putra

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: rio.20109@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Atlet remaja merupakan individu yang rentan mengalami emosi negatif. Emosi negatif apabila tidak dikelola dengan baik dapat berdampak terhadap atlet tersebut, salah satunya yaitu *emotional eating*. *Emotional eating* merupakan suatu perilaku makan dimana seseorang cenderung makan atau minum secara berlebihan sebagai respon atas emosi negatif (van Strien et al., 1986). Melihat beratnya tantangan yang dialami atlet remaja dan dampak *emotional eating* bagi kesehatan, serta masih belum banyak penelitian sebelumnya yang membahas penelitian terkait membuat peneliti tertarik untuk meneliti gambaran *emotional eating* pada atlet remaja. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui profil *emotional eating* pada atlet remaja. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan melibatkan 110 partisipan atlet remaja SMA Khusus Olahraga Jawa Timur. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu adopsi sub-skala *emotional Dutch Eating Behavior Questionnaire* memuat 13 item pertanyaan (Ramadhani, 2022) ; dikembangkan oleh (van Strien et al., 1986). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet remaja rentan mengalami *emotional eating* ditunjukkan hasil masih banyak yang mengalami tingkat *emotional eating* yang tinggi. Selain itu *emotional eating* lebih rentan dialami oleh atlet perempuan daripada atlet laki-laki.

Kata kunci : *Emotional eating*, atlet remaja

Abstract

Teenage athletes are individuals who are vulnerable to experiencing negative emotions. Negative emotions, if not appropriately managed, can impact the athlete, including *emotional eating*. *Emotional eating* is an eating behavior where a person tends to eat or drink excessively as a response to negative emotions (van Strien et al., 1986). Seeing the severity of the challenges experienced by teenage athletes, the impact of *emotional eating* on health, and the lack of previous research that discusses related research makes researchers interested in examining the picture of *emotional eating* in teenage athletes. This research aims to determine the profile of *emotional eating* in adolescent athletes. This research used quantitative methods involving 110 teenage athletes at the East Java Special Sports High School. The instrument used in this research is the adoption of the emotional subscale of the *Dutch Eating Behavior Questionnaire* containing 13 question items (Ramadhani, 2022); developed by (van Strien et al., 1986). The data analysis technique uses descriptive analysis. The research results show that teenage athletes are prone to experiencing *emotional eating*. The results show that many still experience high levels of *emotional eating*. Furthermore, female athletes are more susceptible to *emotional eating* than male athletes.

Key word : *Emotional eating*, teenage athletes

Article History

Submitted : 13-06-2024

Final Revised : 16-06-2024

Accepted : 16-06-2024



This is an open access article under the [CC-BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license

Copyright © 2024 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Atlet remaja merupakan atlet yang berada di rentan usia 12-20 tahun dimana mereka berprestasi di tingkat daerah, provinsi, nasional, maupun internasional. Seorang atlet remaja merupakan seorang olahragawan yang terlatih secara mental dan fisik yang berbeda pada orang biasa. Atlet remaja merupakan atlet yang berada pada masa transisi yaitu dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa transisi tersebut mereka dihadapkan pada masa krisis identitas yaitu untuk mencari jati diri, dimana pada proses masa transisi tersebut membuat emosi mereka menjadi tidak stabil (Erikson dalam Berzoff, 2011). Terlebih bagi seorang atlet remaja yang memiliki peran ganda sebagai pelajar dan sekaligus berperan sebagai atlet. Mereka rentan mengalami emosi negatif karena adanya tekanan untuk berprestasi di bidang akademik maupun non akademik. Emosi negatif yang umumnya dialami seorang atlet yaitu antara lain seperti kecemasan, stres, kecewa, sedih, dan lain-lain.

Emosi negatif tersebut merupakan suatu hal yang wajar dialami oleh seseorang, tak terkecuali seorang atlet. Kecemasan sering dialami oleh atlet ketika mereka akan bertanding, hal ini terjadi karena mereka merasa takut kalah dalam pertandingan tersebut dan khawatir akan mengecewakan orang terdekatnya (Fakhrurri, 2018). Stres dialami oleh atlet karena adanya tekanan yang mereka rasakan yaitu tuntutan untuk berprestasi di bidang akademik dan non akademik, adanya tuntutan tersebut membuat mereka merasa terbebani sehingga mengakibatkan stres. Perasaan sedih ataupun kecewa juga sering mereka alami biasanya paling umum terjadi ketika mereka kalah saat pertandingan tersebut. Emosi negatif apabila dikelola dengan baik dapat berdampak positif terhadap atlet remaja tersebut. Akan tetapi apabila tidak dikelola dengan baik emosi negatif dapat berdampak terhadap berbagai hal seperti depresi, stres berkepanjangan, gangguan kecemasan, dan perubahan perilaku makan, terlebih bagi atlet remaja yang penting untuk menjaga pola makan mereka.

Perubahan perilaku makan yang dialami oleh seorang atlet akibat dari emosi negatif tersebut dapat mengakibatkan seseorang menjadi nafsu makannya menurun atau sebaliknya menjadikan makan sebagai mediator untuk meredakan emosi negatif tersebut atau dalam hal ini sebagai *emotional eating*. *Emotional eating* merupakan suatu perilaku makan dimana seseorang cenderung makan ataupun minum secara berlebihan sebagai respon atas emosi negatif yang mereka rasakan (van Strien et al., 1986). Sedangkan seseorang yang melakukan *emotional eating* disebut sebagai *emotional eater*.

Peneliti melakukan kajian pendahuluan dengan melibatkan lima atlet didapatkan hasil bahwa mereka sering mengalami khawatir, takut, ataupun stres ketika mendekati pertandingan yang akan mereka hadapi. Perasaan tersebut muncul karena mereka merasa takut gagal ataupun takut mengecewakan orang terdekat mereka. Dalam kondisi tersebut empat dari lima atlet yang peneliti wawancara mengungkapkan bahwa mereka memilih untuk makan ataupun minum secara berlebih agar dapat membuat dirinya lega. Dalam hal ini makan digunakan seorang atlet sebagai mediator untuk meredakan emosi negatif yang sedang mereka rasakan. Selain itu hasil studi lainnya yang relevan dengan penelitian yang dilakukan health collaboration center 2024 yang meneliti terkait perilaku makan orang indonesia menunjukkan bahwa 47% orang indonesia merupakan seorang *emotional eater* (Momole, 2024). Penelitian tersebut melibatkan 1158 partisipan yang berasal dari 20 provinsi di indonesia, dalam hal ini artinya bahwa apabila terdapat sepuluh orang, maka lima diantaranya pernah mengalami *emotional eating*.

Emotional eating apabila dilakukan dalam jangka panjang dapat berdampak negatif terhadap tubuh dan kesehatan. *Emotional eating* ditemukan berdampak terhadap peningkatan indeks massa tubuh (van Strien et al., 2016). Hal tersebut dapat terjadi karena seorang *emotional eater* cenderung makan dalam porsi yang lebih besar dan makan yang tidak terkontrol secara berlebih sehingga meningkatkan indeks massa tubuh mereka. Selain itu *emotional eating* juga

bertanggung jawab atas peningkatan risiko obesitas (Konttinen, 2020). Bahkan seorang emotional eater memiliki kecenderungan makan makanan yang tidak sehat. Makanan tidak sehat tersebut ditunjukkan dengan makan makanan gorengan, sosis, minuman berwarna, makanan manis, coklat, kue, dan makanan pada energi (Konttinen, 2020). Terlebih bagi seorang atlet yang harus menjaga pola makan mereka.

Penelitian terdahulu menemukan bahwa 26% Atlet remaja memiliki kategori makan yang kurang dari segi gizi (Mas'udah et al., 2022). Namun, Mereka memiliki kecenderungan untuk memilih makanan yang kurang sehat. Perilaku makan yang tidak sehat pada masa remaja ditunjukkan dengan dengan konsumsi makanan seperti gorengan, minuman yang berwarna, soft drink, dan konsumsi *fast food* (Hafiza et al., 2020). Mereka memilih makanan cepat saji karena dijual dengan harga yang relatif murah dan mudah di dapatkan. Selain itu mereka memilih makanan cepat saji karena adanya kecenderungan memilih makanan yang disukai daripada mempertimbangkan kandungan gizi yang terdapat pada makanan tersebut. Pada kenyataannya karena proses pembuatan dan bahan-bahan yang terkandung di dalamnya sehingga dikategorikan makanan kurang sehat.

Seorang atlet remaja penting untuk menjaga pola makan dengan mempertimbangkan kebutuhan nutrisi di dalamnya. Kecukupan kebutuhan nutrisi tersebut diperlukan oleh tubuh seorang atlet antara lain seperti protein, karbohidrat, lemak, dan vitamin yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Kebutuhan nutrisi tersebut antara lain seperti karbohidrat diperlukan oleh tubuh sebagai sumber energi, protein diperlukan oleh tubuh sebagai membentuk dan memulihkan otot, vitamin diperlukan sebagai sumber perbaikan tulang dan otot, dan lemak diperlukan untuk menjaga hormon (Cahyono, 2020) Secara tidak langsung makan tidak sehat tersebut bagi atlet remaja dapat berpengaruh terhadap performa mereka.

Hasil studi terdahulu yang meneliti terkait dengan *emotional eating* menemukan bahwa terdapat beberapa faktor penyebab dari *emotional eating*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani (2022) menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara stres akademik dengan *emotional eating*. *Emotional eating* juga ditemukan berkorelasi dengan depresi secara signifikan (Trisnawati & Wicaksono, 2021). Sedangkan penelitian lainnya dengan melibatkan 1027 remaja dengan rentan usia 14-18 tahun menunjukkan hasil bahwa adanya korelasi yang positif antara kecemasan dengan *emotional eating* pada remaja (Erdem et al., 2023). Dalam hal ini artinya bahwa semakin tinggi kecemasan maka semakin tinggi juga *emotional eating*. Penelitian lainnya yang sejenis juga menunjukkan hasil yang sama yaitu terdapat hubungan antara kecemasan dengan *emotional eating* (Nguyen-Rodriguez et al., 2009)

Berdasarkan pemaparan di atas, permasalahan *emotional eating* merupakan permasalahan yang juga rentan dialami oleh seorang atlet remaja. Terlebih bagi atlet remaja yang sekaligus menjadi seorang pelajar dimana adanya tekanan ataupun tuntutan untuk berprestasi sehingga rentan mengalami emosi negatif dan apabila tidak dikelola dengan baik emosi negatif tersebut dapat berakhir menjadi *emotional eating*. Melihat beratnya tantangan yang dialami atlet remaja dan dampak dari *emotional eating* yang tidak baik untuk kesehatan, serta masih belum banyak penelitian sebelumnya yang membahas penelitian terkait membuat peneliti tertarik untuk meninjau lebih jauh terkait dengan gambaran *emotional eating* pada atlet remaja. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui profil *emotional eating* pada atlet remaja.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan pendekatan dalam penelitian dimana data yang didapat dan di analisis dalam bentuk angka (Jannah, 2018).

Sampel/populasi

Populasi dari penelitian ini merupakan siswa-siswi SMA Khusus Olahraga Jawa Timur dengan jumlah 212 siswa yang terdiri dari kelas 10,11,dan 12 dari jurusan IPA dan IPS. Sampel yang digunakan dalam penelitian itu yaitu sejumlah 110 siswa-siswi SMA Khusus Olahraga yang merupakan seorang atlet yang berprestasi di tingkat daerah, propinsi, nasional, dan internasional. Bertanding dalam berbagai cabang olahraga seperti sepak takraw, voli, voli pantai, renang, atletik, aggar, judo, dan silat.

Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner dengan menggunakan google formulir. Penyebaran data dilakukan secara langsung kepada partisipan penelitian kemudian peneliti menjelaskan secara langsung terkait dengan cara pengisian kuesioner. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu adopsi sub-skala emotional *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (Ramadhani, 2022) ; dikembangkan oleh (van Strien et al., 1986). Di dalam instrumen tersebut memuat dua dimensi yaitu sebagai peredam emosi dan sebagai respon terhadap emosi yang jelas. Dimana dalam alat ukur tersebut memuat 13 aitem pertanyaan. Terdapat lima pilihan jawaban yaitu Sangat tidak Setuju (STS) hingga Sangat Setuju (SS). Instrumen telah melalui uji daya beda, didapatkan hasil bahwa semua aitem pertanyaan memiliki daya beda yang memuaskan karena memiliki nilai daya beda lebih dari 0,3. Kemudian hasil reliabilitas menunjukkan nilai *Alpha cronbach's* sebesar 0,844 yang artinya instrumen *emotional eating* dikatakan reliabel.

Analisis data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Analisis deskriptif dengan bantuan program SPSS 26.0. Peneliti melakukan analisis deskriptif kemudian melakukan kategorisasi untuk mengetahui tingkat *emotional eating* pada atlet remaja di SMA Khusus Olahraga Jawa Timur.

Hasil

Analisis Deskriptif

Peneliti melakukan analisis deskriptif untuk mendapatkan gambaran terkait dengan karakteristik partisipan dalam penelitian ini. Hasil analisis deskriptif menunjukkan total partisipan yaitu 110 atlet remaja, kemudian untuk Variabel *emotional eating* memiliki nilai mean sebesar 31.87, standar deviasi 7.19, jangkauan, 37,nilai minimum 16, dan nilai maximum 53.

Kemudian peneliti melakukan kategorisasi untuk variabel *emotional eating* berdasarkan skor dari partisipan menjadi lima kelompok kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Kategorisasi *Emotional eating*

Interval	Kategori	Frekuensi	presentase
$x < 21,07$	Sangat rendah	5	2,5%
$21,07 < x \leq 28,27$	Rendah	34	31,7%
$28,27 < x \leq 35,46$	Sedang	39	37,5%
$35,46 < x \leq 42,66$	Tinggi	22	21,7%
$x > 42,66$	Sangat tinggi	10	6,7%
Total		110	100%

Berdasarkan tabel 1.4 hasil kategorisasi tingkat *emotional eating* atlet remaja SMA Khusus Olahraga Jawa Timur sebagai berikut: 5 atlet (2,5%) dengan kategori *emotional eating* sangat rendah, 34 atlet (31,7%) dengan kategori *emotional eating* rendah, 39 atlet (37,5%) dengan kategori *emotional eating* sedang, 22 atlet (21,7%) dengan kategori *emotional eating* tinggi, dan 8 atlet (6,7%) dengan kategori *emotional eating* sangat tinggi.

Tabel 3. kategorisasi *emotional eating* berdasarkan jenis kelamin

Kategori <i>emotional eating</i>	Jenis Kelamin		Total
	Laki-laki	Perempuan	
Sangat rendah	4	1	5
Rendah	15	19	34
Sedang	21	18	39
Tinggi	10	12	22
Sangat tinggi	5	5	10
Total	55	55	110

Hasil kategorisasi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa untuk tingkat *emotional eating* tinggi 10 atlet laki-laki dan 12 atlet perempuan. *Emotional eating* sangat tinggi masing-masing terdapat 5 atlet perempuan dan laki-laki.

Tabel 4. Rerata skor tiap aspek

Aspek	Rerata Skor
Peredam emosi	2,31
Respon terhadap emosi yang jelas	2,48

Hasil rerata tiap aspek didapatkan pada aspek *emotional eating* sebagai peredam emosi sebesar 2.31 sedangkan pada aspek *emotional eating* sebagai respon terhadap emosi yang jelas menunjukkan skor rerata 2,48.

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui profil *emotional eating* pada atlet remaja. Partisipan dalam penelitian ini yaitu sejumlah 110 atlet remaja, terdiri dari 55 atlet

remaja berjenis kelamin laki-laki dan 55 atlet remaja berjenis kelamin perempuan yang merupakan siswa-siswi SMA Khusus Olahraga Jawa Timur yang berlokasi di kota Sidoarjo. Atlet remaja yang berpartisipasi dalam penelitian ini memiliki rentan usia antara 14 tahun sampai dengan 19 tahun dengan rincian 16 tahun merupakan usia terbanyak yaitu sejumlah 50 atlet.

Emotional eating merupakan suatu perilaku makan dimana seseorang cenderung makan secara berlebihan atau minum secara berlebihan sebagai suatu respon atas emosi negatif yang sedang mereka rasakan (van Strien et al., 1986). Dalam hal ini artinya seseorang yang mengalami *emotional eating* menjadikan makanan sebagai mediator untuk meredakan emosi negatif yang mereka alami. *Emotional eating* terdapat dua dimensi yaitu sebagai peredam emosi dan sebagai respon atas emosi yang jelas. Sebagai peredam emosi dijelaskan bahwa seseorang akan cenderung makan atau minum secara berlebihan ketika mereka sedang merasa bosan atau merasa kesepian. Sedangkan sebagai respon terhadap emosi yang jelas dijelaskan bahwa seseorang cenderung makan atau minum secara berlebihan ketika sedang merasa marah, kecewa, dan sedih. Hasil rerata skor tiap aspek menunjukkan bahwa pada dimensi peredam emosi menunjukkan nilai rerata sebesar 2,31 dan pada dimensi sebagai respon terhadap emosi yang jelas memiliki rerata skor sebesar 2,48. Hasil ini menunjukkan bahwa skor rerata pada dimensi respon terhadap emosi yang jelas memiliki nilai yang lebih tinggi atau dominan artinya atlet cenderung lebih sering mengalami *emotional eating* ketika mengalami emosi yang jelas seperti marah, kecewa, atau sedih.

Kemudian peneliti melakukan kategorisasi untuk mengukur tingkat *emotional eating* pada atlet remaja menjadi lima kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Didapatkan hasil bahwa terdapat 22 atlet remaja (21,7%) menunjukkan tingkat *emotional eating* yang tinggi dan 10 atlet remaja (6,7%) dengan tingkat *emotional eating* sangat tinggi. *Emotional eating* yang tinggi dan sangat tinggi apabila dilakukan secara terus menerus dalam jangka panjang dapat berdampak terhadap berbagai permasalahan berkaitan dengan kesehatan seperti peningkatan indeks massa tubuh, peningkatan risiko terkena obesitas dan adanya kecenderungan perilaku makan yang tidak sehat. *Emotional eating* berkorelasi dengan peningkatan indeks massa tubuh ditemukan dalam penelitian terdahulu (Lazarevich et al., 2016); *emotional eating* bertanggungjawab terhadap risiko obesitas (Konttinen, 2020). Terlebih bagi seorang atlet yang harus menjaga indeks masa tubuh yang ideal karena dapat berpengaruh terhadap performa mereka ketika bertanding.

Selain itu *emotional eating* juga berdampak terhadap perilaku makan yang tidak sehat. Perilaku makan tidak sehat ditunjukkan dengan makan makanan manis, seperti coklat, kue, sosis, dan gorengan (Konttinen, 2020). Seorang *emotional eater* kecenderungan pemilihan makanan manis karena makanan manis tersebut dapat memberikan sensasi yang menyenangkan sehingga dapat membuat mood menjadi lebih baik daripada makanan pahit dan asam yang memberikan sensasi rasa yang tidak enak (Suarya et al., 2017). Padahal makanan tersebut apabila dikonsumsi dalam jumlah yang besar dan dalam jangka panjang tidak sehat bagi tubuh. Makan makanan manis secara berlebih dapat berisiko terkena masalah kesehatan prediabetes dan diabetes (Tsenkova et al., 2013). Makan makanan gorengan dan sosis tidak sehat karena kandungan nutrisi di dalamnya yang kurang sesuai dengan kebutuhan seorang atlet. Selain itu juga karena proses pengolahannya yang tidak sehat karena mengandung minyak yang berlebih.

Terlebih bagi seorang atlet yang harus mempertimbangkan pemenuhan kebutuhan nutrisi dalam tubuh mereka. Kebutuhan nutrisi tersebut antara lain seperti karbohidrat diperlukan oleh tubuh sebagai sumber energi, protein diperlukan oleh tubuh sebagai membentuk dan memulihkan otot, vitamin diperlukan sebagai sumber perbaikan tulang dan otot, dan lemak diperlukan untuk menjaga hormon (Cahyono, 2020). Kebutuhan nutrisi yang

cukup bagi seorang atlet dapat membantu mereka dalam meningkatkan performa saat akan bertanding melalui energi yang mereka dapatkan dari sumber makanan, menunda kelelahan, meningkatkan kekuatan atlet, dan membantu atlet dalam mempercepat proses pemulihan pasca cedera (Zahra & Muhlisin, 2020).

Apabila ditinjau berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil terdapat 12 atlet perempuan mengalami *emotional eating* yang tinggi dan 5 atlet perempuan mengalami *emotional eating* sangat tinggi. Sedangkan atlet laki-laki menunjukkan terdapat 10 atlet dengan kategori tinggi dan 5 atlet dengan kategori sangat tinggi. Berdasarkan data tersebut artinya bahwa seorang atlet perempuan lebih rentan mengalami *emotional eating* yang tinggi dan sangat tinggi daripada atlet laki-laki, meskipun perbedaannya tidak signifikan. *Emotional eating* yang tinggi dan sangat tinggi artinya bahwa individu tersebut sangat sering mengalami *emotional eating*. Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu bahwa perempuan lebih rentan mengalami *emotional eating* daripada laki-laki (Ramadhani, 2022). Hasil tersebut dapat terjadi kemungkinan karena seorang atlet laki-laki lebih memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik daripada atlet perempuan sehingga ketika mereka mengalami emosi negatif lebih bisa untuk mengontrolnya dan meminimalisir terjadinya *emotional eating*.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *emotional eating* pada atlet remaja. Hasil dari penelitian ini yaitu atlet remaja merupakan individu yang rentan mengalami *emotional eating* yang sangat tinggi. Seorang atlet remaja cenderung lebih sering mengalami *emotional eating* ketika mengalami emosi yang jelas seperti marah, kecewa, atau sedih. Atlet perempuan lebih rentan mengalami *emotional eating* daripada atlet laki-laki, artinya bahwa seorang atlet laki-laki lebih memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik daripada atlet perempuan. Selain itu *emotional eating* dapat berdampak terhadap berbagai masalah kesehatan seperti peningkatan indeks massa tubuh, peningkatan risiko obesitas, dan bertanggung jawab terhadap perilaku makan tidak sehat.

Daftar Pustaka

- Berzoff, J. (2011). *Psychosocial ego development: The theory of Erik Erikson*. Inside out and outside in: Psychodynamic clinical theory and psychopathology in contemporary multicultural contexts.
- Cahyono, D. (2020). *Ilmu Gizi Olahraga* (D. Cahyono, Ed.). www.google.com
- Erdem, E., Efe, Y. S., & Özbey, H. (2023). A predictor of emotional eating in adolescents: Social anxiety. *Archives of Psychiatric Nursing*, 43, 71–75. <https://doi.org/10.1016/J.APNU.2022.12.016>
- Fakhrurri, M. I. (2018). *Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap Peak Performance pada Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/12144>

- Hafiza, D., Utami, A., Niriyah, S., Studi Keperawatan, P., Hang Tuah Pekanbaru Corresponding Author, Stik., & Hang Tuah, Stik. (2020). *Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru*. <http://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/85>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*.
- 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>
- Lazarevich, I., Irigoyen Camacho, M. E., Velázquez-Alva, M. del C., & Zepeda Zepeda, M. (2016). Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. *Appetite*, 107, 639–644. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.011>
- Mas'odah, S., Banjarmasin, K., Gizi, J., Mistar Cokrokusumo, J. H., 4a Banjarbaru, N., & Afifah, N. (2022). *HIGHLIGHTS Pola makan atlet Panahan 13*, (1). <http://www.ejournalskalakesehatan-poltekkesbjm.com/index.php/JSK/article/view/341>
- Momole, M. G. (2024, January 28). *5 dari 10 orang Indonesia Masuk Kategori Emotional Eating, Ini Artinya*. Tempo.Co. <https://gaya.tempo.co/read/1826691/5-dari-10-orang-indonesia-masuk-kategori-emotional-eating-ini-artinya>
- Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B., & Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating Disorders*, 17(3), 211–224. <https://doi.org/10.1080/10640260902848543>
- Ramadhani, I. R. (2022). *Hubungan Antara Stres Akademik dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa Skripsi*. <https://repository.unair.ac.id/117162/>
- Suarya, L. M. K. S., Wilani, N. M. A., Rustika, I. M., Wulanyani, N. S., Astiti, D. P., Tobing, D. H., Lestari, M. D., Wulan Budisetyani, P., Rahayu Indrawati, K., Kadek Pande Ary Susilawati, L., Kartika Herdiyanto, Y., Nugrahaeni Wideasavitri, P., Wayan Weta, I., Ngurah Indraguna Pinatih, G., Marheni, A., Vembriati, N., & Wayan Gd Sutadarma Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, I. (2017). *Bahan Ajar PSIKOLOGI NUTRISI*. 305b3d834afe1217b78fbae725163108.pdf (unud.ac.id)
- Trisnawati, E. A., & Wicaksono, D. A. (2021). *Hubungan Gangguan Emosional dengan Perilaku Makan*. 1283, 1, (2).

<http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3052589&val=27780&title=Hubungan%20antara%20Gangguan%20Emosional%20dengan%20Emotional%20Eating%20dan%20External%20Eating%20pada%20Masa%20Pandemi%20COVID-19>

- Tsenkova, V., Boylan, J. M., & Ryff, C. (2013). Stress eating and health. Findings from MIDUS, a national study of US adults. *Appetite*, *69*, 151–155. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.05.020>
- van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for Assessment of Restrained, Emotional, and External Eating Behavior. In *Eating Disorders* *5*, (2). <https://doi.org/10.1016/J.APPET.2016.02.034>
- van Strien, T., Konttinen, H., Homborg, J. R., Engels, R. C. M. E., & Winkens, L. H. H. (2016). Emotional eating as a mediator between depression and weight gain. *Appetite*, *100*, 216–224. <https://doi.org/10.1016/J.APPET.2016.02.034>
- Zahra, S., & Muhlisin, M.-. (2020). Nutrisi Bagi Atlet Remaja. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, *5*(1), 81–89. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.25097>