

## **Hubungan Antara Emotional Distress Dengan Perilaku Makan Tidak Sehat Pada Mahasiswa Baru**

**Deva Riva'a Fassah, Sofia Retnowati**

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada  
email : *sofie\_retnowati@yahoo.com*

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini untuk menemukan hubungan antara emosional distress dengan perilaku makan tidak sehat pada mahasiswa baru. Subjek penelitian ini 62 mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, yang berusia 17 sampai 20 tahun. Subjek diminta untuk mengisi skala Emotional Distress dan skala Perilaku Makan Tidak Sehat. Berdasarkan uji korelasi product moment Karl Pearson diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat emotional distress dengan perilaku makan pada mahasiswa baru, yaitu  $r=0.289$  dengan angka signifikansi 0.011 ( $p<0.05$ ). Emotional Distress memberikan sumbangan terhadap perilaku makan tidak sehat sebesar 8.3%.

**Kata kunci:** Emotional distress, perilaku makan tidak sehat, mahasiswa baru

### **Abstract**

The aim of this research was to find out the correlation between emotional distress and unhealthy eating behavior in university freshmen. The participants in this research were 62 university freshmen from faculty of psychology at one of public university in Yogyakarta, aged 17-20 years old. The participants asked to fill two scales, those were Emotional Distress scale, and Eating Behavior scale. The researcher used correlations product moment from Karl Pearson by using software IBM SPSS Statistics 20. The result indicated that there was correlation between emotional distress and eating behavior with  $r=0,289$  and significant at level 0.011 ( $p<0.05$ ). Emotional distress had effective contribution of 8.3% to unhealthy eating behavior.

**Keywords:** Emotional distress, unhealthy eating behavior, university freshmen

### **Pendahuluan**

Masa remaja merupakan satu tahapan perkembangan yang kritis karena terjadi proses transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Secara biologis, psikologis, kognitif, maupun sosio-emosional dan kepribadian remaja banyak mengalami perkembangan. Perubahan-perubahan tersebut membuat remaja perlu menyesuaikan diri agar dapat menemukan celah untuk mengembangkan potensi yang mereka miliki dan memenuhi tugas perkembangannya, yaitu menemukan identitas diri (Erikson, dalam Passer & Smith, 2007). Dalam usaha menemukan identitas diri, remaja membutuhkan nutrisi yang memadai yang dapat diperoleh lewat konsumsi makanan berkualitas dengan kuantitas yang cukup (Papalia, 2003).

Perilaku makan atau Eating Behavior pada remaja sudah banyak diteliti dan mengungkap rendahnya konsumsi buah dan sayur pada remaja yang berhubungan dengan tingginya konsumsi lemak dan makanan berat (dense food) (Sangpern, 2006). National Eating Disorders Association (2004) menyebutkan bahwa perilaku diet, makan berlebihan, dan tidak makan yang pada awalnya dilakukan sebagai usaha coping dari emosi-emosi negatif, dapat membahayakan kesehatan

fisik dan emosi, serta self-esteem seseorang. Dampak pada fisik, dapat terlihat secara kasat mata dan sejarah berat badan sebelum dan setelah seseorang mengalami stress.

Perilaku makan yang tidak sehat tersebut dapat mengakibatkan masalah gizi yang berujung pada morbiditas, produktivitas rendah, gangguan kesuburan, bahkan obesitas dan gangguan makan (Soekirman, 2002., BPS, 2004., Wang, et al., 2000., dalam Emilia, 2009). Dampak-dampak tersebut dapat menimbulkan hal-hal negatif lain ketika terjadi di usia remaja, seperti self-esteem yang rendah dan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (Hiatt, Riebel, & Friedman, 2007; Vidal, 2009) yang cenderung akan berlanjut hingga dewasa jika tidak dicegah dan ditangani sejak dini. Perilaku makan merupakan perilaku yang dipelajari sejak kecil, mencakup keputusan kapan, apa, bagaimana, berapa banyak, dimana, dan dengan siapa akan makan. Perilaku makan terjadi untuk memenuhi kebutuhan biologis manusia. Seperti perilaku lain, perilaku makan juga dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosial budaya (Snooks, 2009). Berdasarkan perspektif evolusioner yang mengacu pada teori Darwin (Blackman & Kyaska, 2011), perilaku makan terjadi sebagai usaha untuk mencegah kelaparan dan untuk bertahan hidup. Menurut Grunert (2008), peri-

laku makan adalah fenomena interaksi antara faktor fisiologis, sosial budaya, psikologi, dan ekonomi. Interaksi tersebut mengubah makna perilaku makan sebagai kebutuhan akan nutrisi menjadi suatu pola kebiasaan makan yang kompleks.

Emotional distress merupakan reaksi emosional individu ketika menghadapi stresor. Bogoroch (2005) mendeskripsikan emotional distress sebagai trauma mental atau psikologis yang disebabkan oleh perilaku yang menyakitkan (tortious) atau tidak menyakitkan (non-tortious). Mirowsky & Ross (2003) dan McCraty (2006) mendefinisikan emotional distress sebagai keadaan ketika seseorang mengalami emosi negatif sebagai respon atas stres yang dialami. Lazarus (1993) menyatakan emotional distress sebagai stres psikologis yang merupakan reaksi terhadap berbagai jenis ancaman yang muncul dari dalam diri dan lingkungan. Reaksi tersebut terjadi akibat evaluasi terhadap sesuatu yang dianggap mengancam kesejahteraan (well-being) individu.

Hubungan emotional distress dengan perilaku makan, baik secara langsung atau hanya melibatkan elemen-elemen yang berhubungan dengan emotional distress, baik itu kemunculan emosi negatif (marah, takut, cemas, merasa bersalah, malu, sedih, iri, cemburu, muak, dan tertekan) ((Van Strien, 2001; Van Strien, 2007; Snooks, 2009; Epel, et al., 2010; Weisbuch, 2010), maupun stres secara umum (Habhab, 2009), telah banyak diteliti. Isu utama mengenai hubungan tersebut adalah emotional distress yang dapat mengakibatkan perilaku makan tidak sehat. Namun, emosi tidak hanya muncul sebagai penyebab terjadinya perilaku makan, emosi juga dapat berperan sebagai produk dari perilaku makan tersebut (Blackman & Kyaska, 2011).

### **Hipotesis**

Hipotesis: Ada hubungan antara emotional distress dengan perilaku makan mahasiswa di tahun pertama perkuliahan. Semakin tinggi tingkat emotional distress, semakin buruk perilaku makan mahasiswa

### **Metode**

Subjek penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Yogyakarta sebanyak 60 orang dengan karakteristik sebagai berikut:

1). Semua subjek berasal dari satu fakultas dan universitas yang sama. 2). Berusia sekitar 17 – 20 tahun. 3). Sedang menjalani perkuliahan tahun pertama.

Penelitian ini melibatkan mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan tahun pertama dengan rentang usia 17 – 20 tahun.

Pemilihan subjek untuk uji alat ukur dan penelitian dibatasi pada satu tempat saja, yaitu di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Peneliti menggunakan 30 mahasiswa sebagai responden untuk menguji alat ukur skala dan 62 mahasiswa untuk memperoleh data penelitian. Subjek uji coba alat ukur dan penelitian dibedakan berdasarkan pembagian kelas pada mata kuliah Psikologi Dasar.

### **Instrumen**

Perilaku makan diukur menggunakan skala perilaku makan yang mengacu pada Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ). DEBQ memiliki 46 aitem yang terdiri dari 2 subskala, yaitu External Eating dan Emotional Eating. Skala perilaku makan terdiri dari 30 aitem yang disusun berdasarkan dua teori dasar, yaitu teori psikosomatis dan teori externality. Teori psikosomatis yang dikembangkan oleh Burch (Van Strien, et al., 1986; Evers, 2009; Adriaanse, 2011) fokus pada emotional eating.

Emotional distress diukur menggunakan skala emotional distress yang mengacu Depression Anxiety and Stress Scale (DASS) yang telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dan diuji oleh Damanik (2012) dan dirancang untuk mengukur emosi negatif yang muncul ketika depresi, cemas, dan stres. DASS memiliki 41 aitem yang terdiri dari 3 subskala, yaitu skala depresi, kecemasan, dan stres. Skala depresi mengassess dysphoria, keputusasaan, penurunan nilai kehidupan (devaluation of life), sikap meremehkan diri sendiri (self-deprecation) atau minder, social withdrawal (kehilangan minat dan kurangnya keterlibatan sosial), anhedonia, dan inersia (kelambanan atau kemalasan). Skala kecemasan mengassess autonomic arousal, efek otot rangka, kecemasan situasional, dan pengalaman subjektif tentang pengaruh kecemasan. Skala stres mengassess kesulitan untuk tenang, gugup, mudah tersinggung, terlalu reaktif (over-reactive), dan tidak sabaran.

### **Analisis Data**

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis statistik. Peneliti melakukan uji normalitas untuk melihat sifat data, apakah penyebaran skor data berdistribusi normal atau tidak normal. Setelah uji normalitas, dilakukan uji linieritas terhadap hubungan dua variabel penelitian ini. Kedua uji tersebut dilakukan sebagai syarat uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi product moment oleh Karl Pearson. Seluruh proses analisis data menggunakan IBM SPSS Statitics 20.

## Hasil

Uji normalitas antara variabel emotional distress dengan perilaku makan dilakukan dengan teknik One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test. Berdasarkan uji normalitas tersebut, data penelitian untuk dua skala dalam penelitian ini berdistribusi normal dengan nilai  $Z = 0.470$  ( $p > 0.05$ ) untuk skala perilaku makan dan  $Z = 0.780$  ( $p > 0.05$ ) untuk skala emotional distress.

Uji linearitas dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antar variabel telah memenuhi asumsi linear dengan nilai  $F$ -Linearity = 4.766 dan Sig-Linearity = 0.039 ( $p < 0.05$ ).

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan teknik analisis korelasi Product Moment Pearson. Berdasarkan uji korelasi tersebut diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat emotional distress dengan perilaku makan pada mahasiswa baru, yaitu  $r = 0.289$  dengan angka signifikansi 0.011 ( $p < 0.05$ ) dan sumbangan efektif variabelnya mencapai 8.3 % ( $r^2 = 0.083$ ). Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

Data demografi subjek penelitian ini adalah data tempat tinggal mahasiswa yang dianalisis menggunakan metode crosstabulation. Hasil analisis mengenai hubungan tempat tinggal dengan perilaku makan tidak sehat menunjukkan bahwa 45.9% dari 37 subjek yang bertempat tinggal di kos-kosan mengalami perilaku makan yang tidak sehat, dan 53.3% dari 15 subjek yang tinggal bersama orang tua mengalami perilaku makan yang tidak sehat. Hasil analisis ini juga menunjukkan bahwa 51.6% dari seluruh subjek mengalami perilaku makan yang tidak sehat.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil dari analisis data penelitian, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat emotional distress dengan perilaku makan pada mahasiswa baru. Hal tersebut didukung dengan hasil uji korelasi Product Moment Pearson, yaitu  $r = 0.289$  dan angka signifikansi sebesar 0.011 ( $p < 0.05$ ). Hasil uji korelasi ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat emotional distress yang dialami oleh mahasiswa baru, maka semakin buruk pula perilaku makan mereka.

Hasil ini sesuai dengan penelitian Douglas & Islam (2009) yang menemukan bahwa 50 % dari 181 mahasiswa baru di salah satu universitas di Australia mengalami stres dan 55 % diantaranya mengalami pola makan yang buruk. Penelitian yang dilakukan

Pettit, et al. (2010) menemukan bahwa perubahan-perubahan, seperti perubahan lingkungan dan tempat tinggal, bertemu dengan orang-orang yang belum dikenal, juga hal-hal yang berkaitan dengan perkuliahan, meningkatkan kecenderungan untuk mengalami emotional distress, seperti cemas dan tertekan. Mahasiswa yang mengalami emotional distress akan melakukan usaha untuk mengurangi emosi negatif yang muncul. Usaha tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan strategi kognitif dan behavioral (Lazarus, 1991; Lewis, et al., 2008).

Perilaku makan dalam penelitian ini menjadi strategi behavioral untuk mengurangi perasaan tidak nyaman akibat emotional distress. Hal tersebut sesuai dengan definisi perilaku makan menurut Babcock (1948, dalam Grunert, 2008) sebagai usaha untuk meredakan kecemasan, meningkatkan penerimaan dan keamanan dan untuk mempengaruhi orang lain.

Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan dari sudut pandang fisiologis. Perilaku makan diatur oleh PFC (Prefrontal Cortex) yang berfungsi mengenal rasa lapar dan kenyang. PFC dapat dengan mudah didominasi oleh emosi karena terletak di bagian limbik yang merupakan pusat kontrol emosi (Seawards, 2012). Dalam Handbook of Food and Addiction, Epel, et al., (2010) menjelaskan bahwa bagian dari sistem limbik, yaitu amigdala dan hipotalamus, berfungsi mengatur sinyal-sinyal penting untuk kelangsungan hidup individu sehingga ketika stres datang, PFC dapat menyalahartikan keadaan emosional sebagai rasa lapar. Oleh sebab itu, emotional distress yang berkepanjangan dapat membentuk perilaku makan yang buruk dan mengarah pada gangguan makan, seperti overeating yang berujung pada obesitas.

Sumbangan efektif variabel emotional distress terhadap perilaku makan mencapai 8.3 % ( $r^2 = 0.083$ ), maka sisanya, yaitu 91.7 % disumbangkan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, antara lain faktor biologis, yaitu kebutuhan untuk bertahan hidup, pengaruh hormon (Passer & Smith, 2007; Gruia, 2009; Snooks, 2009), kebutuhan akan energi, dan nutrisi (Gruia, 2009; Snooks, 2009); dan faktor psikososial lainnya, seperti ekonomi (Taylor, Evers, & McKenna, 2005), lingkungan (Taylor, et al., 2005; Benarroch, Perez, & Perales, 2011), dan pengetahuan mengenai makanan sehat (Benarroch, et al., 2011).

Hasil analisis mengenai data tempat tinggal menunjukkan bahwa 51.6% atau 32 subjek penelitian ini mengalami perilaku makan yang tidak sehat. Sebagian besar dari subjek yang tinggal di kos-kosan memiliki perilaku makan yang tidak sehat, namun jumlah subjek yang tinggal bersama orang tua lebih banyak

yang memiliki perilaku makan yang tidak sehat dibandingkan dengan yang berperilaku makan sehat.

Penelitian yang dilakukan Campbell, Crawford, Salmon, Carver, Garnet, & Baur (2007) menjelaskan bahwa lingkungan keluarga dapat mempengaruhi perilaku makan individu. Hasil penelitian Campbell, et al, (2007) ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan keluarga dan kebiasaan konsumsi jenis makanan tertentu oleh anggota keluarga mempengaruhi perilaku makan individu, terutama kebiasaan orang tua.

Taylor, et al., (2005) melakukan studi literature berdasarkan data-data penelitian yang diterbitkan pada bulan Januari 1992 sampai Maret 2003. Dalam studi tersebut ditemukan bahwa faktor ekonomi, terutama status pendapatan dan harga makanan, mempengaruhi perilaku makan remaja Taylor juga menemukan bahwa faktor lingkungan, mencakup ketersediaan makanan dan lingkungan universitas, dapat mempengaruhi kualitas makanan yang dikonsumsi.

Hasil penelitian Taylor didukung oleh hasil penelitian Hiatt, et al. (2007) yang menunjukkan bahwa faktor ketersediaan makanan tidak sehat di lingkungan, seperti fast food dan junk food di lingkungan tempat mahasiswa beraktivitas dan faktor ekonomi mendukung individu untuk berperilaku makan tidak sehat.

## Kesimpulan

Berdasar hasil penelitian disimpulkan bahwa emotional distress berpengaruh terhadap perilaku makan mahasiswa baru. Mahasiswa baru yang mengalami emotional distress, perilaku makannya buruk.

Saran dari penelitian ini, mahasiswa baru yang rentan mengalami emotional distress, agar menyelingi kegiatan perkuliahan dengan kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat. Lembaga pendidikan yang terkait, hendaknya memfasilitasi mahasiswa untuk menerapkan hidup sehat.

## Daftar Pustaka

- Adriaanse, M.A., de Ridder, D.T.D., & Evers, C. (2010). Emotional Eating: Eating when Emotional or Emotional about Eating?. *Psychology & Health* 26 (1): 23-39. <http://dx.doi.org/10.1080/08870440903207627>.
- Azwar, S. (2010). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2011). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baigrie, S.S., Giraldez, S.L. (2008). Examining the Relationship between Binge Eating and Coping Strategies and the Definition of Binge Eating in a Sample of Spanish

- Adolescent. *The Spanish Journal of Psychology* 11 (1): 172 – 180.
- Barthomeuf, L., Droit-Volet, S., & Rousset, S. (2008). Obesity and Emotions: Differentiation in Emotions Felt towards Food between Obese, Overweight and Normal-weight Adolescents. *Food Quality and Preference*. In Press. <http://www.elsevier.com/locate/food qual>.
- Baum, E.A., Newman, S., Weinman, J., West, R., & Mcmanus, C. (1994). *Cambridge Handbook of Psychology: Health and Medicine*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Benarroch, A., Peres, S., & Perales, J. (2011). Factors Influencing Adolescent Eating Behavior: Application and Validation of a Diagnostic Instrument. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology* 9 (3): 1219-1244.
- Blackman, M., Kyaska, C. (2011). *Nutrition Psychology: Improving Dietar Adherence*. Massachusetts: Jones and Bartlett Publishers.
- Bogoroch, R.M. (2005). Damages for Emotional Distress. PAPER. The Canadian Institute.
- Bourne, L.E., Yaroush, R.A. (2003). Stress and Cognition: A Cognitive Psychological Perspective. [http://humansystems.arc.nasa.gov/eas/download/non\\_EAS/Stress\\_and\\_Cognition.pdf](http://humansystems.arc.nasa.gov/eas/download/non_EAS/Stress_and_Cognition.pdf).
- Bultz, B.D. Carlson, L.E. (2006). Emotional Distress: The Sixth Vital Sign – Future Directions in Cancer Care. *Psycho-Oncology* (15): 93 – 95.
- Campbell, K.J., Crawford, D.A., Salmon, J., Carver, A., Garnett, S.P., & Baur, L.A. (2007). Associations between the Home Food Environment and Obesity-promoting Eating Behaviors in Adolescence. *Obesity* 15 (3): 719 – 730.
- Contento, I. (2007). *Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice*. Massachusetts: Jones and Bartlett Publishers.
- De Beer, N.D. (2006). *A Psycho-Educational Programme for Adolescents with Unhealthy Eating Habits*. DISSERTATION University of South Africa: Psychology of Education.
- Dingemans, A.E., Martijn, C., Jansen, A.T.M., & van Furth, E. (2009). The Effect of Suppressing Negative Emotions on Eating Behavior in Binge Eating Disorder. *Appetite* 52: 51 – 57.
- Dorton, J.G. (2007). The Relationships of Historical Loss, Acculturation, Racism, and Emotional Distress to Binge Eating and Body Mass Index among Native Americans. THESIS. Oklahoma: Oklahoma State University.
- Douglass, L., Islam, M.R. (2009). Emotional Well-being of First Year University Students: Critical for Determining Future Academic Success. Non Refereed Paper.

- Eastwick, P.W., Finkel, E.J., Khrisnamurti, T., Loewenstein, G. (2007). Mispredicting Distress Following Romantic Breakup: Revealing the Time Course of the Affective Forecasting Error. *Journal of Experimental Social Psychology* xxx: xxx - xxx.
- Emilia, E. (2009). Pengetahuan, Sikap dan Praktek Gizi pada Remaja dan Implikasinya pada Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat. *Media Pendidikan, Gizi dan Kuliner* 1(1): 1-10.
- Epel, E.S., Tomiyama, A.J., & Dallman, M.F. (2010). Stress and Reward Neural Networks, Eating, and Obesity. *Handbook of Food and Addiction*, Eds. Kelly Brownell & Mark Gold.
- Evers, C., de Ridder, D.T.D., & Adriaanse, M.A. (2009). Assessing Yourself as Emotional Eater: Mission Impossible?. *Health Psychology* 28 (6): 717 – 725.
- Evers, C., Stok, F.M., & de Ridder, D.T.D. (2010). Feeding Your Feelings: Emotion Regulation Strategies and Emotional Eating. *Personality and Social Psychology Bulletin* (36): 792. <http://psp.sagepub.com/cgi/content/abstract/36/6/792>.
- Evers, C., Stok, F.M., Danner, U.N., Salmon, S.J., de Ridder, D.T.D., & Adriaanse, M.A. (2011). The Shaping Role of Hunger on Self-Reported External Eating Status. *Appetite* 57: 318 – 320.
- Feeney, M.J. (2011). Benefits and Challenges of Gathering Around the Table. *Health Connections* 3 (9): 1 – 3.
- Food and Nutrition Service of USDA. (2003). Nibbles for Health 8: Enjoying the Family Meal. <http://www.foodhero.org/sites/default/files/resources/enjoying.pdf>. Diakses pada Tanggal 1 November 2012.
- Fred Hutchinson Cancer Research Center. (2012). Keep a Food Journal, Don't Skip Meals and Avoid Going out Lunch if You Want to Lose Weight. <http://medicalexpress.com/news/2012-07-food-journal-dont-meals-lunch.html>. Diakses pada Tanggal 1 November 2012.
- Ganasegaran, K., Al-Dubai, S.A., Qureshi, A.M., Al-Abed, A.A., & Aljunid, S.M. (2012). Social and Psychological Factors Affecting Eating Habits among University Students in a Malaysian Medical School: a Cross-Sectional Study. *Nutrition Journal*: 11 – 48.
- Gruia, R. (2009). Observations Concerning The Cybernetic Hormonal Mechanisms and The Influencing Factors on Eating Behavior. *Bulletin of Transylvania University of Brasov* 2 (51): 85 – 92.
- Grunert, S.C. (2008). On Gender Differences in Eating Behavior as Compensatory Consumption. *Second Conference on Gender Difference*, page 74.
- Habhab, S., Sheldon, J.P., & Loeb, R.C. (2009). The Relationship between Stress, Dietary Restraint, and Food Preferences in Women. *Appetite* 52: 437 – 444.
- Harrison, K., Taylor, L.D., & Marske, A.L. (2006). Women's and Men's Eating Behavior Following Exposure to Ideal Body Images and Text. *Communication Research* 33: 507.
- Hermina, H., Nofitasari, A., & Anggorodi, R. (2009). Faktor-faktor yang Berpengaruh terhadap Kebiasaan Makan Pagi pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Penelitian Gizi dan Makanan* 32 (2): 94 – 100.
- Hiatt, K., Riebel, L., & Friedman, H. (2007). The Gap between What We Know and What We Do about Childhood Obesity: A Multi-factor Model for Assessment, Intervention, and Prevention. *Journal of Social, Behavioral, and Health Sciences* 1 (1): 1 – 23.
- Indarjo, S. (2009). Kesehatan Jiwa Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 5(1): 48-57.
- Institute for the Future. (2012). The Power of Snacking: The Next Decade of Women's Changing Nutrition. <http://www.thepowerofsnacking.com/>. Diakses pada Tanggal 1 November 2012.
- Kempf, J.L. (2011). Recognizing and Managing Stress: Coping Strategies for Adolescence. <http://www2.uwstout.edu/content/lib/thesis/2011/2011kempjf.pdf>.
- Kouris-Blazos, A. (1994). Elderly Greeks in Spata, Greece, and Melbourne, Australia: Food Habits, Health, and Lifestyle. <http://apjcn.nhri.org.tw/server/bookstore/phds/akb/ch7-habits.pdf>.
- Kuppersmith, N., Kennedy, C. (2005). Perils of Skipping Meals. University of Louisville Research Foundation Inc. <https://louisville.edu/medschool/familymedicine/health-nutrition-information/pleaser/L.pdf>. Diakses pada Tanggal 1 November 2012.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R.S. (1993). Progress on a Cognitive Motivational-Relational Theory of Motivation. *American Psychologist* 46: 819 – 834.
- Lee, D. (2008). *Assisting the Emotionally Distressed Student: A Guide for Staff and Faculty*. Berkeley: University of California.
- Lewis, M., Haviland-Jones, J.M., & Barrett, L.F. (2008). *Handbook of Emotions*. New York: The Guilford Press.
- Lovibond, S.H., Lovibond, P.F. (1993). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (DASS)*. New South Wales: Psychology Foundation Monograph.
- Macht, M. (2008). How Emotions Affect Eating: A Five-way Model. *Appetite* 50 (1): 1 – 11.
- Macht, M., Muller, J. (2007). Immediate Effects

- of Chocolate on Experimentally Induced Mood States. *Appetite*, doi:10.1016/j.appet.207.05.004.
- Madan, A., Moturu, S.T., Lazer, D., & Pentland, A. (2010). Social Sensing: Obesity, Unhealthy Eating, and Exercise in Face Networks. *Wireless Health '10*.
- Marlin, L., Watson, J. (2009). Dementia and Emotional Distress. <http://www.alzscot.org/download-file/index.php?file=dementia-and-emotional-distress.pdf>.
- Marmer, P.L. (2012). Interpersonal Difficulty, Affective problems, and Ineffectiveness as Predictors of Eating Disordered Attitudes and Behavior. Philadelphia College of Osteopathic Medicine (PCOM) Psychology Dissertations. Paper 231. [http://digitalcommons.pcom.edu/psychology\\_dissertations/231](http://digitalcommons.pcom.edu/psychology_dissertations/231). Diakses pada tanggal 14 Oktober 2012.
- Maslim, R. (2001). *Diagnosis Gangguan Jiwa: Rujukan Ringkas dari PPDGJ – III*. Jakarta: PT. Nuh Jaya.
- Mayfield, B., Mayfield, J. (2006). Family Meals Matter: Family Meals Spell S-U-C-C-E-S-S. [http://www.cfs.purdue.edu/cff/documents/promoting\\_meals/spell\\_successfactsheet.pdf](http://www.cfs.purdue.edu/cff/documents/promoting_meals/spell_successfactsheet.pdf). Diakses pada Tanggal 1 November 2012.
- Mayo Clinic. (2008). Snacks: How They Fit into Your Weight-Loss Plan. <http://www.mayoclinic.com/health/healthy-diet/hq01396>. Diakses pada Tanggal 1 November 2012.
- McCraty, R.M. (2006). Emotional Stress, Positive Emotions, and Psychophysiological Coherence. *Stress in Health and Disease*. Weinheim: Wiley – VCH.
- Mikolajczyk, R.T., El Ansari, W., Maxwell, & A.E. (2009). Food Consumption Frequency and Perceived Stress and Depressive Symptoms among Students in Three European Countries. *Nutrition Journal* (8): 31. <http://www.nutritionj.com/content/8/1/21>.
- Mirowsky, J., Ross, C.E. (2003). *Social Causes of Psychological Distress*, 2nd Edition. New York: Aldine de Gruyter.
- Montgomery, C. (2012). A Literature Review and Analysis of Adolescent Stress and Coping. [http://oere.oise.utoronto.ca/wp-content/uploads/2012/05/Montgomery\\_Stress\\_coping\\_Full-Article2012.doc](http://oere.oise.utoronto.ca/wp-content/uploads/2012/05/Montgomery_Stress_coping_Full-Article2012.doc).
- National Eating Disorder Association. (2004). What Causes Eating Disorders?. <http://www.NationalEatingDisorders.org>.
- National Institutes of Health. (2009). The Patient Reported Outcomes Measurement Information System (PROMIS): A Walk Through the First Four Years. Diakses pada Tanggal 17 Oktober 2012. [http://www.nihpromis.org/documents/PROMIS\\_The\\_First\\_Four\\_Years.pdf](http://www.nihpromis.org/documents/PROMIS_The_First_Four_Years.pdf).
- Nederkoorn, C., Smulders, F., Havermans, R., & Jansen, A. (2004). Exposure to Binge Food in Bulimia Nervosa: Finger Pulse Amplitude as a Potential Measure of Urge to Eat and predictor of Food Intake. *Appetite* 42: 125 – 130.
- North American Pharmacal/The Blood Type Store. (2005). Customize Your Diet Go Beyond “One-Size-Fits-All” Weight Loss Diets. *For Your Type Journal* 6 (1): 1 – 6.
- Ogden, J. (2010). *The Psychology of Eating – From Health to Disordered Behavior*. Second Edition. Massachusetts: Black well Publishing.
- Papalia, D. E., et al. 2003. *Human Development*, Ninth Edition. New York: McGraw Hill.
- Parker, G., Parker, I., & Brotchie, H. (2006). Mood State Effects of Chocolate. *Journal of Affective Disorders* (92): 149 – 159.
- Passer, M. W., Smith, R. E. (2007). *Psychology: The Science of Mind and Behavior*, Third Edition. New York: McGraw Hill.
- Pei-Lin, H. (2004). Factors influencing Students' Decision to Choose Healthy or Unhealthy Snacks at the University of Newcastle, Australia. *Journal of Nursing Research* 12 (2): 83 – 91.
- Peterson, V.M. (2003). *Body Image and Dieting Behavior: A Study of Athletes and Non-Athletes*. Thesis. Victoria: Faculty of Health Science, Australian Catholic University.
- Pettit, M.L., Jacobs, S.C., Page, K.S., & Porras, C.V. (2010). An Assessment of Perceived Emotional Intelligence and Eating Attitudes among College Students. *American Journal of Health Education* 41 (1): 46 – 52.
- Public Health Agency of Canada. (2005). Responding to Stressful Events: Helping Teens Cope. Diakses pada Tanggal 10 Oktober 2012. <http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/oes-bsu-02/pdf/helping-teens-cope-e.pdf>.
- Purwaningrum, N. (2008). Hubungan antara Citra Raga dengan Perilaku Makan pada Remaja Putri. Surakarta: Fakultas Psikologi UMS.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia. (2008). Kamus Besar Bahasa Indonesia Dalam Jaringan. <http://pusatbahasa.kemdiknas.go.id/kbbi/>.
- Ramanda, V.D. (2012). Hubungan antara Social Support dengan Subjective Well Being pada Pensiunan. SKRIPSI. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Sangpern, P. (2006). Predicting Adolescent Healthy Eating Behavior using Attitude, Subjective Norm, Intention, and Self-Scheme. Bangkok: Mahidol University.
- Santrock, J.W. (1995). *Life Span Development*, Fifth Edition. Dallas: Wm. C. Brown Communications, Inc.

- Sarafino, E.P. (2007). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Satter, E. (2011). What is Normal Eating?. <http://www.ellynsatter.com/what-is-normal-eating-i-62.html>.
- Seaward, B.L. (2012). *Managing Stress*, 7th Edition. Sudbury: Jones and Bartlett Publishers.
- Snooks, M. (2009). *Health Psychology: Biological, Psychological, and Sociocultural Perspectives*. Massachusetts: Jones and Bartlett Publishers.
- Stang, J., Story, M. (2005). Guidelines for Adolescent Nutrition Services. Diakses pada Tanggal 21 September 2012. [http://www.epi.umn.edu/let/pubs/adol\\_book.shtm](http://www.epi.umn.edu/let/pubs/adol_book.shtm).
- Stevenson, C., Doherty, G., Barnett, J., Muldoon, O.T., & Trew, K. (2007). Adolescents' Views of Food and Eating: Identifying Barriers to Healthy Eating. *Journal of Adpescence* (30): 417 – 434.
- Stok, M. (2008). *Emotional Eating: Not the Emotion but Its Regulation Explains Subsequent Eating Behavior*. THESIS. The Netherlands: Utrecht University.
- Sudha, G., Reddy, K.S.N., Reddy, K.N., Reddy, B.K.C. (2011). Emotional Distress in Infertile Couples: A Cross-Cultural Study. *Asia-Pacific Journal of Social Sciences* 3 (1): 90 – 101.
- Sung, J., Lee, K., Song, Y.M., Lee, M.K., & Lee., D.H. 2009. Heritability of Eating behavior Assessed Using the DEBQ (Dutch Eating Behavior Questionnaire) and Weight-related Traits: The Healthy Twin Study. *Obesity* 18 (5): 1000 – 1005.
- Taylor, S.F. (1995). *Health Psychology*, Third Edition. Singapura: McGraw Hill.
- The British Dietetic Association. (2007). *Healthy Snacks*. <http://www.bda.uk.com/foodfacts/HealthySnacks.pdf>. Diakses pada Tanggal 1 November 2012.
- The Nutrition Professionals of PNHR. (2008). *Family Meals*. The Public Health Nutritionists of Saskatchewan. [http://www.saskatoonhealthregion.ca/your\\_health/documents/27FamilyMeals.pdf](http://www.saskatoonhealthregion.ca/your_health/documents/27FamilyMeals.pdf). Diakses pada Tanggal 1 November 2012.
- Van Strien, T. (2001). *The Dutch Eating Behaviour Questionnaire*. Texas: Harcourt Assessment.
- Van Strien, T., Oosterveld, P. (2007). The Children's DEBQ for Assessment of Restrained, Emotional, and External Eating in 7- to 12-Year-Old Children. *International Journal of eating Disorders*: 1 – 10.
- Vidal, P.M. (2009). Eating Behaviour in a Sample of Portuguese Health Science Students: Relationships with Obesity, Dieting, and Self-Esteem. *Alimentacao Humana* 12 (3): 120 – 127.
- Vodermaier, A., et al. (2009). Screening for Emotional Distress in Cancer Patients: A Systematic Review of Assessment Instruments. *Journal of the National Cancer Institute* 101 (21):1464 – 1488.
- Weiner, J.S. (2010). Perceived Stress, Perceived Social Support, Depression and Food Consumption Frequency in College Students. Dietrich College Honors Theses. Paper 49. <http://repository.cmu.edu/hsshonors/49>.
- Weisbuch, M., Ambady, N., Slepian, M.L., & Jimerson, D.C. (2010). Emotion Contagion Moderates the Relationship between Emotionally-Negative Families and Abnormal Eating Behavior. *International Journal of Eating Disorders* 00: 1 – 5.
- Wong, F. V. 2011. The Association between Emotional Intelligence, Body Mass Index, and Eating Behaviors among College Students. University of Kentucky Master's Theses. Paper 140. [http://uknowledge.uky.edu/gradschool\\_theses/140](http://uknowledge.uky.edu/gradschool_theses/140).