HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: June, 05, 2026
Revised: July, 22, 2026
Available online: July, 31, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Hubungan antara *emotional eating* pada mahasiswa Indonesia terhadap stres, faktor psikososial, dan status gizi: Sebuah tinjauan sistematis

Liza Fathiariani[1], Rina Hastuti Lubis[1,2*]

[1]Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala
[2]Departemen Psikiatri, Rumah Sakit Jiwa Aceh
Korespondensi penulis: Rina Hastuti Lubis. *Email: rinahastutilubis@usk.ac.id

Abstract

Background: Emotional eating (EE) is an eating behavior influenced by emotional states and is increasingly reported among students, particularly in the context of academic pressure and changes in the socio-digital environment.
Purpose: To synthesize evidence regarding the relationship between stress, psychosocial factors, emotional eating, and nutritional status among students in Indonesia.
Method: This systematic review followed the PRISMA 2020 guidelines. Articles published between 2021 and 2026 were identified through systematic searches across multiple databases and selected based on established inclusion criteria. A total of 35 quantitative studies involving 5,181 participants were included in the narrative synthesis. Methodological quality was assessed using the Joanna Briggs Institute (JBI) instruments.
Results: Of the 18 studies examining the relationship between stress and emotional eating, 16 (88.9%) reported a significant positive association, with correlation strengths ranging from weak to moderate (r = 0.14–0.45). Other psychosocial factors associated with emotional eating included emotion regulation, neuroticism, social media engagement, mindfulness, and exposure to "mukbang" content. Findings regarding the relationship between emotional eating and nutritional status were more varied; five of the nine studies reported a significant association with overweight or obesity, while four found no significant link. Additionally, emotional eating was consistently associated with unhealthy dietary patterns and increased consumption of energy-dense foods.
Conclusion: Emotional eating is a common phenomenon among Indonesian students and is consistently associated with higher stress levels. Beyond stress, various psychological and social factors contribute to the occurrence of emotional eating. Although emotional eating tends to be linked to unhealthy dietary patterns, its association with overweight or obesity remains inconsistent.

Keywords: Academic Stress; Emotional Eating; Nutritional Status; Students.

PENDAHULUAN

Obesitas dan overweight merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang prevalensinya terus meningkat dan berkontribusi terhadap berbagai penyakit kronis, penurunan kualitas hidup, serta beban ekonomi sistem kesehatan (Ahmed & Mohammed, 2025; Dubois, Bédard, Goulet, Prud'homme, Tremblay, & Boivin, 2022; Setyaningsih, 2025). Di Indonesia, transisi gizi, perubahan pola konsumsi, dan gaya hidup sedentari turut meningkatkan prevalensi *overweight* dan obesitas pada dewasa muda, termasuk mahasiswa (Anyanwu, Naumova, Chomitz, Zhang, Chui, Kartasurya, & Folta, 2022; Muharram, Tjandra, Madani, Rokx, & Abdullah, 2025; Ng, Gakidou, Lo, Abate, Abbafati, Abbas, & Azargoonjahromi, 2025). Selain faktor biologis dan gaya hidup, perhatian ilmiah saat ini juga semakin menyoroti peran faktor psikologis dalam perilaku makan dan perubahan status gizi.

Salah satu faktor psikologis yang banyak diteliti adalah *emotional eating* (EE), yaitu kecenderungan makan sebagai respons terhadap emosi negatif, seperti stres,

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3471

kecemasan, kesepian, atau depresi, bukan karena rasa lapar fisiologis (Braden, Ahlich, & Koball, 2025; Ljubičić, Matek Sarić, Klarin, Rumbak, Colić Barić, Ranilović, & Guiné, 2023; Reichenberger, Schnepper, Arend, & Blechert, 2020). EE sering dikaitkan dengan konsumsi makanan tinggi gula, lemak, dan energi yang memberikan rasa nyaman sementara (Dakanalis, Mentzelou, Papadopoulou, Papandreou, Spanoudaki, Vasios, & Giaginis, 2023; Chávez-Servín, de la Torre-Carbot, Ronquillo González, Aguilera Barreiro, & Ojeda Navarro, 2022). Berbagai model teoretis menjelaskan bahwa EE merupakan bentuk coping maladaptif yang menggunakan makanan untuk meredakan tekanan emosional jangka pendek, tetapi pada saat yang sama dapat menurunkan kontrol terhadap perilaku makan (Van Strien, 2018).

Secara biologis dan psikologis, EE dipengaruhi oleh mekanisme yang kompleks, termasuk aktivasi sistem reward otak, peningkatan *food craving*, impulsivitas makan, dan rendahnya regulasi emosi (Burnatowska, Surma, & Olszanecka-Glinianowicz, 2022). Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat meningkatkan asupan kalori, konsumsi makanan ultra-proses, dan risiko overweight maupun obesitas (Dakanalis et al., 2023; Konttinen, Van Strien, Männistö, Jousilahti, & Haukkala, 2019). Selain itu, EE juga berkaitan erat dengan kesehatan mental, termasuk stres, kecemasan, depresi, dan psychological distress. Hubungan tersebut bersifat dua arah, di mana tekanan emosional dapat memicu EE, sementara EE dapat memperburuk kondisi psikologis melalui rasa bersalah, *body dissatisfaction*, dan *self-criticism* (Kaner, Yurtdaş-Depboylu, Çalık, Yalçın, & Nalçakan, 2023; Wu, Hao, Liu, Yang, Liu, Yan, & Wang, 2023).

Dalam konteks mahasiswa Indonesia, EE menjadi isu yang semakin relevan akibat tingginya tekanan akademik, perubahan gaya hidup digital, dan meningkatnya paparan media sosial berbasis makanan seperti konten kuliner dan mukbang (Fayasari & Lestari, 2022; Ha & Lim, 2023; Ardhantoro, 2023). Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik akibat tuntutan perkuliahan, tugas akhir, dan kompetisi akademik (Abadi, Septianingtyas, & Aini, 2025; Ramadhani, 2022). Selain itu, paparan visual makanan secara terus-menerus melalui media digital diduga dapat memperkuat EE melalui stimulasi *reward* dan peningkatan *food craving* (Fulton, 2010; Higgs, 2015). Hal ini menunjukkan bahwa EE pada mahasiswa dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor psikologis, sosial, dan lingkungan digital.

Meskipun penelitian mengenai EE di Indonesia terus berkembang, hasil penelitian yang tersedia masih menunjukkan variasi temuan. Beberapa studi melaporkan hubungan signifikan antara stres dan EE, sementara studi lain menunjukkan hubungan yang lemah atau tidak signifikan. Variasi hasil juga ditemukan pada hubungan EE dengan overweight dan obesitas. Hingga saat ini, belum terdapat tinjauan sistematis yang secara khusus mensintesis hubungan antara stres, faktor psikososial, EE, dan status gizi pada mahasiswa di Indonesia. Sebagian besar tinjauan sebelumnya masih berfokus pada populasi umum atau konteks negara maju (Chew, Soong, Ang, Ngooi, Park, Yong, & Goh, 2025; Dakanalis et al., 2023).

Oleh karena itu, tinjauan sistematis ini dilakukan untuk mensintesis bukti empiris mengenai prevalensi EE, faktor psikososial yang terkait, serta hubungannya dengan stres dan status gizi pada mahasiswa di Indonesia. Hasil tinjauan ini diharapkan dapat memperkuat pemahaman biopsikososial mengenai EE pada mahasiswa Indonesia serta menjadi dasar dalam pengembangan intervensi promotif, preventif, dan psikososial yang lebih kontekstual terhadap kesehatan mental dan perilaku makan mahasiswa.

METODE

Tinjauan sistematis ini disusun mengikuti pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA 2020). Tinjauan ini bertujuan untuk mensintesis bukti empiris mengenai prevalensi emotional eating (EE), faktor psikososial yang terkait, serta hubungannya dengan stres, kesehatan mental, dan status gizi pada mahasiswa di Indonesia. Pencarian literatur dilakukan secara sistematis menggunakan database Pubmed, Google Scholar dan Garuda. Kerangka kerja PICO digunakan dalam perumusan pertanyaan penelitian, dengan populasi berupa mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Studi yang diikutsertakan adalah penelitian yang mengukur EE menggunakan instrumen tervalidasi dan melaporkan hubungan EE dengan faktor psikologis, perilaku makan, atau status gizi.

Studi dimasukkan dalam tinjauan sistematis ini apabila memenuhi kriteria berikut: (1) melibatkan mahasiswa perguruan tinggi di Indonesia; (2) menggunakan desain penelitian kuantitatif; (3) mengukur *emotional eating* (EE) menggunakan instrumen tervalidasi, seperti *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ), *Three-Factor Eating Questionnaire* (TFEQ), *Emotional Eating Scale* (EES), *Emotional Appetite Questionnaire* (EMAQ), *Emotional Appetite Drive Scale* (EADES), atau *Adult Eating Behaviour Questionnaire* (AEBQ); (4) menilai hubungan EE dengan stres, faktor psikososial, perilaku makan, status gizi, *overweight,* obesitas, atau kesehatan mental; (5) tersedia dalam artikel *full-text* berbahasa Indonesia atau Inggris; dan (6) diterbitkan pada periode Januari 2021 hingga Februari 2026.

Strategi pencarian menggunakan kombinasi kata kunci berbahasa Indonesia dan bahasa Inggris yang disusun berdasarkan konsep utama penelitian, yaitu *emotional eating,* stres, faktor psikososial, status gizi, mahasiswa,

Liza Fathiariani[1], Rina Hastuti Lubis[1,2]*

[1]Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala
[2]Departemen Psikiatri, Rumah Sakit Jiwa Aceh
Korespondensi penulis: Rina Hastuti Lubis. *Email: rinahastutilubis@usk.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3471

dan Indonesia. Kata kunci yang digunakan antara lain "*emotional eating*", "makan emosional", "stres akademik", "*academic stress*", "status gizi", "obesitas", "BMI", "mahasiswa", dan "Indonesia". Kombinasi kata kunci dilakukan menggunakan Boolean operators AND dan OR.

Seleksi artikel dilakukan oleh tiga reviewer melalui beberapa tahapan. Tahap awal mencakup penyaringan judul dan abstrak untuk menilai kesesuaian topik, populasi, dan variabel emotional eating. Artikel yang memenuhi kriteria awal kemudian ditelaah secara full-text untuk memastikan kesesuaiannya dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Selanjutnya, artikel duplikat, studi dengan dataset yang sama, serta artikel yang tidak melaporkan luaran sesuai kerangka PICO dieliminasi dari proses seleksi. Setiap perbedaan penilaian antarreviewer diselesaikan melalui diskusi hingga tercapai konsensus.

Ekstraksi data dilakukan menggunakan lembar kerja elektronik Microsoft Excel yang disusun secara terstruktur untuk setiap studi yang diikutsertakan. Informasi yang diekstraksi meliputi lokasi dan tahun penelitian, desain studi, karakteristik responden, instrumen pengukuran *emotional eating* (EE), indikator kesehatan mental, perilaku makan, status gizi atau perubahan berat badan, serta temuan utama penelitian. Data dikodekan secara konsisten untuk memudahkan proses sintesis naratif. Dua peneliti (LF dan RH) melakukan ekstraksi data secara independen untuk memastikan kelengkapan dan akurasi, sedangkan perbedaan hasil ekstraksi diselesaikan melalui diskusi dan konsensus. Peneliti ketiga (M) melakukan verifikasi akhir untuk menjamin konsistensi dan kualitas data sebelum proses sintesis.

Kualitas metodologis dan risiko bias masing-masing studi dinilai menggunakan *Joanna Briggs Institute* (JBI) *Critical Appraisal Tools* sesuai dengan desain penelitian. Hasil penilaian kemudian diklasifikasikan menjadi include, exclude, atau seek further information berdasarkan kelengkapan dan kualitas metodologis studi. Penilaian ini digunakan untuk mempertimbangkan kekuatan bukti dalam interpretasi dan sintesis hasil penelitian.

Hasil penelitian disintesis dalam bentuk sintesis naratif terstruktur, yang berfokus pada pemetaan hubungan antara *emotional eating*, perilaku makan tidak sehat, perubahan berat badan, dan kesehatan mental pada orang dewasa. Pencarian literatur secara sistematis menghasilkan total 1,998 artikel yang dipublikasikan pada periode 2021-2026 dan diidentifikasi dari dua basis data, yaitu Google Scholar (n = 1,940) dan Garuda (n = 58). Tidak terdapat artikel dari PubMed yang memenuhi seluruh kriteria inklusi setelah proses penyaringan judul, abstrak, dan teks lengkap. Setelah dilakukan penghapusan artikel duplikat, sebanyak 133 artikel dieliminasi, sehingga tersisa 1,865 artikel untuk tahap penyaringan awal.

Pada tahap penyaringan judul dan abstrak, sebanyak 1,760 artikel dikeluarkan karena tidak relevan dengan topik penelitian, tidak membahas EE, tidak melibatkan populasi mahasiswa, atau tidak menilai variabel stres, faktor psikososial, maupun status gizi. Selanjutnya, sebanyak 105 artikel dipilih untuk penelusuran teks lengkap (*full-text review*). Pada tahap penilaian kelayakan, sebanyak 69 artikel dikeluarkan dengan alasan populasi tidak relevan (n = 24), tidak menilai EE sebagai variabel utama (n = 18), tidak menilai stres atau faktor psikologis (n = 13), hasil penelitian tidak lengkap atau *full-text* tidak tersedia (n = 9), serta publikasi duplikat atau outcome tidak relevan (n = 6). Akhirnya, sebanyak 35 studi memenuhi seluruh kriteria inklusi dan dimasukkan dalam sintesis naratif pada tinjauan sistematis ini.

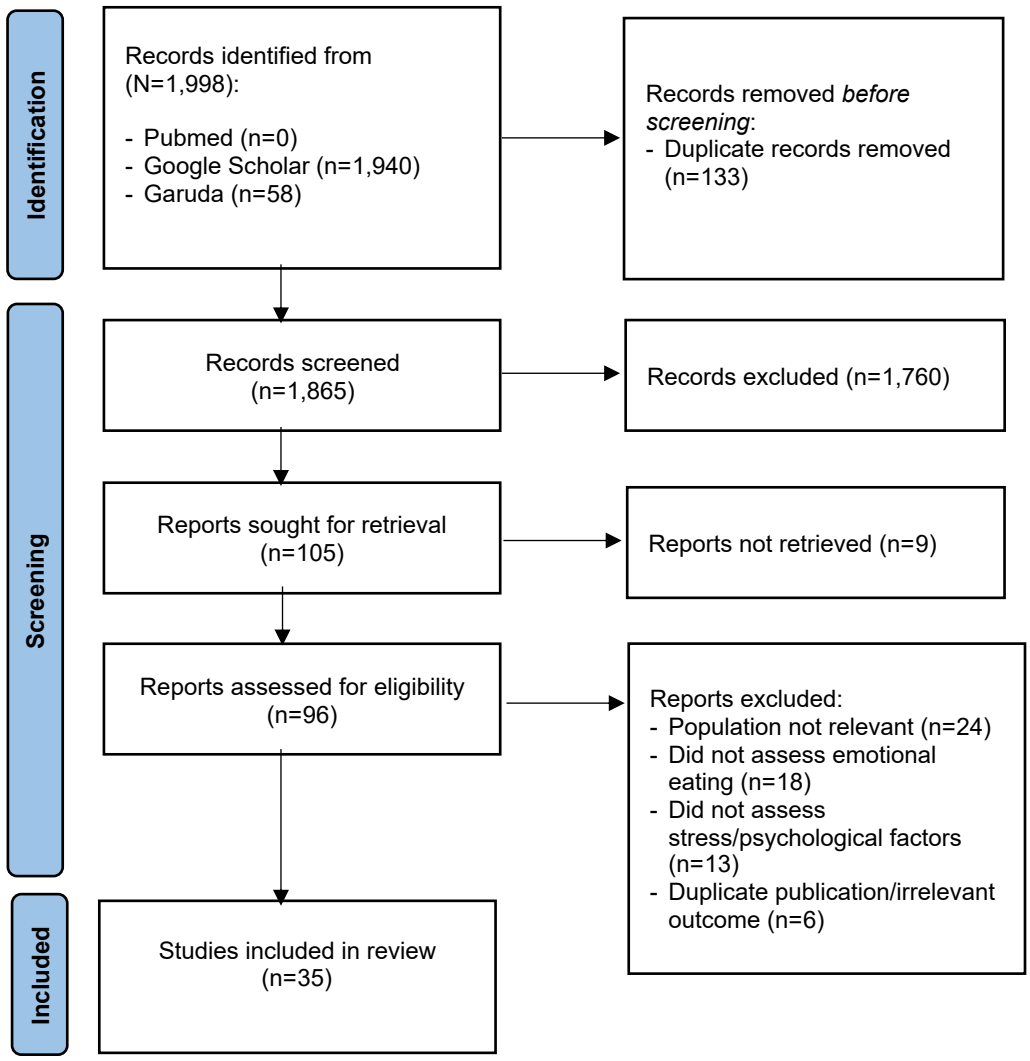
Outcome penelitian yang dilaporkan meliputi hubungan antara stres akademik dan *emotional eating*, status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT), obesitas, kualitas diet, konsumsi makanan cepat saji, konsumsi gula, konsumsi snack, serta faktor psikososial seperti neuroticism, regulasi emosi, mindfulness, penggunaan media sosial, dan paparan mukbang. Mayoritas studi menunjukkan hubungan positif signifikan antara stres dan *emotional eating*, meskipun kekuatan hubungan umumnya berada pada kategori lemah hingga sedang. Beberapa studi juga menunjukkan bahwa emotional eating berhubungan dengan *overweight* atau obesitas, namun hasil hubungan antara emotional eating dan status gizi masih menunjukkan variasi antar penelitian.

Liza Fathiariani[1], Rina Hastuti Lubis[1,2]*

[1]Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala
[2]Departemen Psikiatri, Rumah Sakit Jiwa Aceh
Korespondensi penulis: Rina Hastuti Lubis. *Email: rinahastutilubis@usk.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3471

HASIL



Gambar Diagram Alir PRISMA

Liza Fathiariani[1], Rina Hastuti Lubis[1,2]*

[1]Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala
[2]Departemen Psikiatri, Rumah Sakit Jiwa Aceh
Korespondensi penulis: Rina Hastuti Lubis. *Email: rinahastutilubis@usk.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3471

Tabel 1. Hasil Pemetaan Data Artikel

(Penulis)	Desain Studi	Frekuensi Sampel	Karakteristik Sampel	Instrumen EE
(Abadi et al., 2025)	Cross-sectional	153	Mahasiswa	DEBQ
(Salsabiela & Putra, 2022)	Cross-sectional	106	Mahasiswa perempuan	DEBQ
(Afia et al., 2023)	Cross-sectional	98	Mahasiswa	DEBQ-E
(Amelia et al., 2025)	Cross-sectional	269	Mahasiswa	EADES
(Anindya & Ekayanti, 2023)	Cross-sectional	50	Mahasiswa gizi tingkat akhir	AEBQ
(Zahra & Undarwati, 2024).	Quasi-experimental	245	Mahasiswa	DEBQ
(Ardhantoro, 2023)	Cross-sectional	120	Mahasiswa	EADES
(Arib et al., 2025)	Cross-sectional	46	Dewasa muda/mahasiswa	EADES
(Azalea & Noerfitri, 2023)	Cross-sectional	117	Mahasiswa gizi	DEBQ
(Yoga & Defi, 2025)	Cross-sectional	91	Mahasiswa tingkat akhir	EEQ
(Dhumaranang et al., 2023)	Cross-sectional	103	Mahasiswa kedokteran tingkat akhir	DEBQ-13
(Fadilah et al., 2024)	Cross-sectional	46	Mahasiswa tingkat akhir	EADES
(Fayasari & Lestari, 2022)	Cross-sectional	303	Mahasiswa	EEQ
(Fitriyani et al., 2025)	Cross-sectional	101	Mahasiswa	Tidak dilaporkan
(Gryzela & Ariana, 2021)	Cross-sectional	198	Mahasiswa perempuan	DEBQ
(Gusni et al., 2022)	Cross-sectional	82	Mahasiswa	EADES
(Hanauli et al., 2024)	Cross-sectional	66	Mahasiswa	EEQ
(Kamilah & Riyadi, 2024)	Cross-sectional	60	Mahasiswa	DEBQ
(Khaerunnisa, 2025)	Cross-sectional	120	Mahasiswa tingkat akhir	Tidak dilaporkan
(Akbar & Amalina, 2025)	Cross-sectional	96	Mahasiswa	EADES
(Angellina & Wulanyani, 2024)	Cross-sectional	105	Mahasiswa	Tidak dilaporkan
(Pertiwi & Ulandari, 2023)	Cross-sectional	69	Mahasiswa pekerja	DEBQ
(Salsabila et al., 2024)	Cross-sectional	245	Mahasiswa asrama	EADES
(Nurdiani et al., 2023)	Cross-sectional	230	Mahasiswa	DEBQ
(Prasetya & Hidayati, 2024)	Cross-sectional	60	Mahasiswa psikologi	Skala Emotional Eating
(Putri, 2024)	Cross-sectional	103	Mahasiswa	DEBQ
(Rachma et al., 2024)	Cross-sectional	247	Mahasiswa baru	EADES
(Ramadhani, 2022)	Cross-sectional	146	Mahasiswa	DEBQ
(Syafiqah et al., 2024)	Cross-sectional	81	Mahasiswa	DEBQ
(Wijayanti & Fathiyah, 2023)	Cross-sectional	423	Mahasiswa	Skala Emotional Eating modifikasi DEBQ

Liza Fathiariani[1], Rina Hastuti Lubis[1,2]*

[1]Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala
[2]Departemen Psikiatri, Rumah Sakit Jiwa Aceh
Korespondensi penulis: Rina Hastuti Lubis. *Email: rinahastutilubis@usk.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3471

(Yanti et al., 2025)	Cross-sectional	163	Mahasiswa gizi	DEBQ
(Doloksaribu & Fayasari, 2026)	Cross-sectional	410	Mahasiswa	DEBQ
(Harjuna & Fauzia, 2025)	Cross-sectional	200	Mahasiswa aktif	DEBQ
(Shiddiq et al., 2023)	Cross-sectional	138	Mahasiswa	DEBQ
(Rahim & Prasetya, 2022)	Cross-sectional	91	Mahasiswa	Tidak dilaporkan

Tabel 2. Sintesis Temuan Utama Mengenai Emotional Eating

Hubungan yang Dievaluasi	Jumlah Studi	Temuan Utama	Studi Pendukung
Stres dan emotional eating	18	16 studi menunjukkan hubungan positif signifikan, 2 studi tidak signifikan	(Abadi et al.,2025; Afia et al.,2023; Amelia et al., 2025; Azalea & Noerfitri, 2023; Yoga & Defi, 2025; Fayasari & Lestari, 2022; Gryzela & Ariana, 2021; Khaerunnisa, 2025; Akbar & Amalina, 2025; Pertiwi & Ulandari, 2023; Prasetya & Hidayati, 2024; Rachma et al., 2024; Ramadhani, 2022; Syafiqah et al., 2024; Harjuna et al., 2025; Shiddiq et al., 2023; Angellina & Wulanyani, 2024; Kamilah & Riyadi, 2024)
Emotional eating dan overweight/obesitas/status gizi	9	5 studi menunjukkan hubungan signifikan, 4 studi tidak signifikan	(Arib et al., 2025; Fadilah et al., 2024; Salsabila et al., 2024; Yanti et al., 2025; Doloksaribu & Fayasari, 2025; Fitriyani et al., 2025; Hanauli et al., 2024; Nurdiani et al., 2023; Syafiqah et al., 2024)
Stres dan overweight/obesitas/status gizi	3	Hasil bervariasi; dua studi signifikan, satu tidak signifikan	(Fadilah et al., 2024; Yanti et al., 2025; Hanauli et al., 2024)
Depresi dan emotional eating	1	Hubungan positif signifikan	(Fayasari & Lestari, 2022)
Kecemasan dan emotional eating	2	Hasil bervariasi	(Fayasari & Lestari, 2022; Salsabiela & Putra, 2022)
Neuroticism dan emotional eating	1	Hubungan positif signifikan	(Azalea & Noerfitri, 2023)
Regulasi emosi dan emotional	1	Hubungan positif	(Wijayanti & Fathiyah, 2023)

Liza Fathiariani[1], Rina Hastuti Lubis[1,2]*

[1]Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala
[2]Departemen Psikiatri, Rumah Sakit Jiwa Aceh
Korespondensi penulis: Rina Hastuti Lubis. *Email: rinahastutilubis@usk.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3471

eating		signifikan	
Social media engagement dan emotional eating	1	Hubungan positif signifikan	(Salsabiela & Putra, 2022)
Mindfulness dan emotional eating	1	Hubungan positif signifikan	(Salsabiela & Putra, 2022)
Mukbang dan emotional eating/status gizi	2	Hubungan positif signifikan	(Ardhantoro, 2023; Doloksaribu & Fayasari, 2025)
Emotional eating dan pola konsumsi makanan	4	Hubungan positif dengan asupan energi, zat gizi, ukuran porsi, dan fast food	(Anindya & Ekayanti, 2023); Zahra & Undarwati, 2024; Ardhantoro, 2023; Kamilah & Riyadi, 2024)

Tabel 3. Penilaian Kualitas Studi Cross-Sectional (JBI)

(Penulis)	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Overall Appraisal
(Abadi et al., 2025)	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Yes	Yes	Include
(Salsabiela & Putra, 2022)	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Unclear	Yes	Yes	Include
(Afia et al., 2023)	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Unclear	Yes	Yes	Include
(Amelia et al., 2025)	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Yes	Yes	Include
(Anindya & Ekayanti, 2023)	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Yes	Yes	Include
(Ardhantoro, 2023)	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Unclear	Yes	Unclear	Include
(Arib et al., 2025)	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Unclear	Yes	Yes	Include
(Azalea & Noerfitri, 2023)	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Yes	Yes	Include
(Yoga & Defi, 2025)	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Unclear	Yes	Yes	Include
(Dhumaranang et al., 2023)	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	No	Yes	Yes	Include
(Fadilah et al., 2024)	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Include
(Fayasari & Lestari, 2022)	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Yes	Yes	Include
(Fitriyani et al., 2025)	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Unclear	Yes	Yes	Include
(Gryzela & Ariana, 2021)	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Unclear	Yes	Yes	Include

Liza Fathiariani[1], Rina Hastuti Lubis[1,2]*

[1]Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala
[2]Departemen Psikiatri, Rumah Sakit Jiwa Aceh
Korespondensi penulis: Rina Hastuti Lubis. *Email: rinahastutilubis@usk.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3471

(Gusni et al., 2022)	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	No	Unclear	Yes	Include
(Hanauli et al., 2024)	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Yes	Yes	Include
(Kamilah & Riyadi, 2024)	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Yes	Yes	Include
(Khaerunnisa, 2025)	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Unclear	Yes	Yes	Include
(Akbar & Amalina, 2025)	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Unclear	Yes	Yes	Include
(Angellina & Wulanyani, 2024)	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Unclear	Yes	Yes	Include
(Pertiwi & Ulandari, 2023)	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Yes	Yes	Include
(Salsabila et al., 2024)	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Yes	Yes	Include
(Nurdiani et al., 2023)	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Unclear	Yes	Yes	Include
(Prasetya & Hidayati, 2024)	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Unclear	Yes	Unclear	Include
(Putri, 2024)	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Unclear	Yes	Yes	Include
(Rachma et al., 2024)	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Unclear	Yes	Yes	Include
(Ramadhani, 2022)	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Unclear	Yes	Yes	Include
(Syafiqah et al., 2024)	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Include
(Wijayanti & Fathiyah, 2023)	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Unclear	Yes	Yes	Include
(Yanti et al., 2025)	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes	Include
(Doloksaribu & Fayasari, 2026)	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Unclear	Yes	Yes	Include
(Harjuna & Fauzia, 2025)	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Unclear	Yes	Unclear	Include
(Shiddiq et al., 2023)	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Unclear	Yes	Yes	Include
(Rahim & Prasetya, 2022)	Yes	Unclear	Yes	Yes	Unclear	Unclear	Yes	Yes	Include

Tabel 4. Penilaian Kualitas Quasi Experimental (JBI)

(Penulis)	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Overall Appraisal
(Zahra & Undarwati, 2024)	Yes	Yes	Yes	Yes	Unclear	Unclear	Yes	Yes	Yes	Include

Liza Fathiariani[1], Rina Hastuti Lubis[1,2]*

[1]Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala
[2]Departemen Psikiatri, Rumah Sakit Jiwa Aceh
Korespondensi penulis: Rina Hastuti Lubis. *Email: rinahastutilubis@usk.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3471

Hubungan antara Stres dan *Emotional Eating*

Dari 18 studi yang mengevaluasi hubungan antara stres dan *emotional eating,* sebanyak 16 studi (88.9%) melaporkan hubungan positif yang signifikan, sedangkan dua studi tidak menemukan hubungan yang bermakna. Temuan ini menunjukkan bahwa stres merupakan faktor yang paling konsisten berhubungan dengan emotional eating pada mahasiswa Indonesia.

Secara umum, hubungan yang dilaporkan berkisar dari lemah hingga sedang (r = 0.142–0.449), dengan kecenderungan bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat stres lebih tinggi juga menunjukkan tingkat emotional eating yang lebih tinggi. Hubungan tersebut ditemukan pada berbagai konteks, termasuk stres akademik, tekanan penyelesaian tugas akhir, pembelajaran daring, serta tuntutan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja. Konsistensi temuan pada berbagai populasi mahasiswa menunjukkan bahwa emotional eating merupakan respons yang umum ditemukan dalam situasi tekanan psikologis.

Beberapa studi melaporkan hubungan dengan kekuatan korelasi sedang. Sebuah studi menemukan hubungan positif antara stres akademik dan *emotional eating* (r = 0.405; p < 0.001) (Yoga & Defi, 2025). Sementara studi lain melaporkan temuan serupa pada mahasiswa selama pembelajaran daring (r = 0.404; p < 0.001) (Akbar & Amalina, 2025). Selain itu, penelitian yang di review menemukan bahwa stres akademik berhubungan signifikan dengan obesitas (r = 0.485; p = 0.004), sementara emotional eating juga berhubungan signifikan dengan obesitas (r = 0.449; p < 0.001) (Yanti et al., 2025).

Meskipun demikian, beberapa studi menunjukkan hasil yang berbeda, bahwa tidak menemukan hubungan yang signifikan antara stres dan *emotional eating* (Angellina & Wulanyani, 2024; Kamilah & Riyadi, 2024). Selain itu, literatur melaporkan bahwa kecemasan tidak berhubungan signifikan dengan emotional eating, meskipun keterlibatan media sosial dan mindfulness menunjukkan hubungan yang bermakna (Salsabiela & Putra, 2022). Variasi hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara stres dan emotional eating kemungkinan dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan karakteristik individu yang berbeda antar populasi penelitian.

Secara keseluruhan, sintesis bukti menunjukkan adanya hubungan yang konsisten antara stres dan emotional eating pada mahasiswa Indonesia. Meskipun kekuatan hubungan yang dilaporkan bervariasi, sebagian besar studi mendukung bahwa mahasiswa dengan tingkat stres yang lebih tinggi cenderung menunjukkan kecenderungan emotional eating yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan tingkat stres yang lebih rendah.

Hubungan antara *Emotional Eating*, Status Gizi, dan Pola Makan

Sebanyak sembilan studi mengevaluasi hubungan antara emotional eating dan status gizi, overweight, atau obesitas. Dari jumlah tersebut, lima studi menemukan hubungan yang signifikan, sedangkan empat studi lainnya tidak menemukan hubungan yang bermakna. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara emotional eating dan status gizi pada mahasiswa Indonesia masih belum sepenuhnya konsisten.

Beberapa studi melaporkan bahwa mahasiswa dengan tingkat emotional eating yang lebih tinggi cenderung memiliki risiko overweight atau obesitas yang lebih besar. Literatur menemukan hubungan signifikan antara *emotional eating* dan overweight/obesitas (p = 0.037) (Arib et al., 2025). Sedangkan litaratur lain melaporkan hubungan positif antara emotional eating dan status gizi (r = 0.378; p = 0.010) (Fadilah et al., 2024). Temuan serupa juga dilaporkan oleh literatur yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara emotional eating dan status gizi mahasiswa (p = 0.017) (Salsabiela & Putra, 2022). Selain itu, dua literatur melaporkan bahwa *emotional eating* berhubungan dengan peningkatan risiko overweight atau obesitas pada mahasiswa (Yanti et al., 2025; Doloksaribu & Fayasari, 2025).

Selain berkaitan dengan status gizi, beberapa studi menunjukkan bahwa emotional eating juga berhubungan dengan pola konsumsi makanan. Empat studi melaporkan hubungan positif antara *emotional eating* dan perilaku makan yang kurang sehat, termasuk peningkatan asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat, peningkatan konsumsi makanan cepat saji, serta kecenderungan memilih porsi makanan yang lebih besar. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *emotional eating* tidak hanya berkaitan dengan kondisi berat badan, tetapi juga dengan perubahan pola konsumsi makanan sehari-hari.

Meskipun demikian, beberapa penelitian tidak menemukan hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dan status gizi. *Emotional eating* tidak berhubungan secara signifikan dengan status gizi atau indeks massa tubuh (Fitriyani et al., 2025; Syafiqah et al., 2024; Hanauli et al., 2024; Nurdiani et al., 2023). Namun demikian, satu studi menemukan bahwa mahasiswa dengan overweight dan obesitas cenderung memiliki skor *emotional eating* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan status gizi normal, meskipun perbedaan tersebut tidak mencapai signifikansi statistik (Nurdiani et al., 2023).

Liza Fathiariani[1], Rina Hastuti Lubis[1,2]*

[1]Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala
[2]Departemen Psikiatri, Rumah Sakit Jiwa Aceh
Korespondensi penulis: Rina Hastuti Lubis. *Email: rinahastutilubis@usk.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3471

Secara keseluruhan, sintesis bukti menunjukkan bahwa emotional eating cenderung berhubungan dengan pola makan yang kurang sehat dan peningkatan asupan energi. Namun, hubungannya dengan status gizi dan obesitas masih menunjukkan hasil yang bervariasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa status gizi kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain selain *emotional eating*, termasuk aktivitas fisik, kualitas diet secara keseluruhan, pola tidur, dan karakteristik individu mahasiswa.

Faktor Psikologis dan Sosial yang Berhubungan dengan Emotional Eating

Selain stres, beberapa faktor psikologis dan sosial juga ditemukan berhubungan dengan emotional eating pada mahasiswa Indonesia. Faktor-faktor tersebut meliputi depresi, kecemasan, neuroticism, regulasi emosi, keterlibatan media sosial, mindfulness, paparan mukbang, dan common mental disorders.

Studi yang mengevaluasi kesehatan mental menunjukkan bahwa depresi dan kecemasan dapat berhubungan dengan peningkatan *emotional eating*. Sebuah studi melaporkan hubungan positif antara *emotional eating* dengan stres, kecemasan, dan depresi (Fayasari & Lestari, 2022). Namun, hasil yang berbeda ditemukan pada studi lain yang tidak menemukan hubungan signifikan antara kecemasan dan *emotional eating* (Salsabiela & Putra, 2022). Temuan ini menunjukkan bahwa pengaruh gejala psikologis terhadap emotional eating kemungkinan tidak bersifat seragam pada seluruh populasi mahasiswa.

Faktor kepribadian dan regulasi emosi juga tampak berperan dalam *emotional eating.* Sebuah studi menemukan bahwa *neuroticism* berhubungan dengan *emotional eating* (Azalea & Noerfitri, 2023). Sedangkan literatur lain melaporkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap perilaku tersebut (Wijayanti & Fathiyah, 2023). Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan individu dalam mengelola emosi dapat memengaruhi kecenderungan menggunakan makanan sebagai respons terhadap tekanan emosional.

Selain faktor individual, beberapa faktor sosial dan lingkungan digital juga ditemukan berhubungan dengan *emotional eating.* Keterlibatan media sosial dan dimensi *mindfulness* tertentu dilaporkan berhubungan dengan *emotional eating* (Salsabiela & Putra, 2022). Dua studi lain menunjukkan bahwa paparan mukbang atau adiksi mukbang berhubungan dengan *emotional eating* yang lebih tinggi serta peningkatan risiko overweight atau obesitas. Selain itu, *common mental disorders* berhubungan dengan status gizi mahasiswa yang mengalami *emotional eating* (Salsabila et al., 2024).

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa emotional eating pada mahasiswa Indonesia merupakan fenomena multidimensional yang tidak hanya berkaitan dengan stres, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis, karakteristik individu, dan lingkungan sosial yang lebih luas.

Prevalensi *Emotional Eating* pada Mahasiswa Indonesia

Prevalensi emotional eating yang dilaporkan dalam studi-studi yang direview menunjukkan variasi yang cukup besar. Proporsi mahasiswa yang mengalami *emotional eating* berkisar antara 20.8-97.9%, dengan sebagian besar penelitian melaporkan bahwa lebih dari separuh responden menunjukkan gejala *emotional eating*. Variasi yang sangat besar kemungkinan disebabkan oleh perbedaan instrumen pengukuran, *cut-off* yang digunakan, karakteristik sampel, dan konteks penelitian.

Beberapa studi melaporkan prevalensi yang sangat tinggi, sebanyak 97.9% responden mengalami *emotional eating* (Akbar & Amalina, 2025); sebesar 88. 1% (Fitriyani et al., 2025); dan sebesar 78.8% (Salsabila et al., 2024). Sebaliknya, beberapa penelitian melaporkan prevalensi yang lebih rendah, sebesar 20.8% (Salsabiela & Putra, 2022); dan sebesar 29.2% untuk kategori *emotional eating* tinggi (Khaerunnisa et al., 2025).

Meskipun terdapat variasi antar studi, sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa *emotional eating* merupakan fenomena yang umum ditemukan pada mahasiswa Indonesia. Tingginya prevalensi yang dilaporkan mengindikasikan bahwa *emotional eating* merupakan salah satu perilaku makan yang relevan untuk diperhatikan dalam konteks kesehatan mental dan kesehatan gizi mahasiswa.

Risk of Bias

Penilaian kualitas metodologis dilakukan menggunakan *Joanna Briggs Institute* (JBI) *Critical Appraisal Checklist for Analytical Cross-Sectional Studies* untuk 34 studi cross-sectional dan *JBI Critical Appraisal Checklist for Quasi-Experimental Studies* untuk satu studi quasi-experimental.

Secara umum, kualitas metodologis studi yang diikutsertakan secara umum tergolong sedang hingga baik. Hampir seluruh studi memperoleh penilaian "Yes" pada domain yang berkaitan dengan kejelasan kriteria inklusi (Q1), validitas dan reliabilitas pengukuran paparan (Q3), validitas pengukuran outcome (Q4 dan Q7), serta kesesuaian analisis statistik yang digunakan (Q8). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian menggunakan metode pengukuran yang memadai dan prosedur analisis yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Keterbatasan yang paling sering ditemukan berkaitan dengan identifikasi dan pengendalian faktor perancu

Liza Fathiariani[1], Rina Hastuti Lubis[1,2]*

[1]Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala
[2]Departemen Psikiatri, Rumah Sakit Jiwa Aceh
Korespondensi penulis: Rina Hastuti Lubis. *Email: rinahastutilubis@usk.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3471

(*confounding factors*). Sebagian besar studi memperoleh penilaian "Unclear" pada domain identifikasi faktor perancu (Q5) dan strategi pengendalian faktor perancu (Q6), menunjukkan bahwa aspek tersebut tidak dijelaskan secara memadai dalam laporan penelitian. Selain itu, dua studi memperoleh penilaian "No" pada domain strategi pengendalian faktor perancu (Q6) (Dhumaranang et al., 2023; Gusni et al., 2022).

Meskipun terdapat beberapa keterbatasan metodologis, terutama terkait pengendalian faktor perancu, seluruh studi cross-sectional dan studi quasi-experimental memenuhi kriteria kualitas minimum dan dinilai layak untuk dimasukkan dalam sintesis naratif. Tidak ada studi yang dikeluarkan berdasarkan hasil penilaian kualitas metodologis.

PEMBAHASAN

Tinjauan sistematis ini menunjukkan bahwa emotional eating (EE) merupakan fenomena yang umum ditemukan pada mahasiswa Indonesia. Dari 18 studi yang mengevaluasi hubungan antara stres dan *emotional eating*, sebanyak 16 studi (88.9%) melaporkan hubungan positif yang signifikan. Selain itu, prevalensi emotional eating yang dilaporkan dalam studi-studi yang direview berkisar antara 20.8-97.9%, menunjukkan bahwa perilaku ini merupakan masalah yang cukup sering ditemukan pada populasi mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa emotional eating tidak hanya berkaitan dengan perilaku makan, tetapi juga berhubungan erat dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Temuan utama tinjauan ini menunjukkan bahwa stres merupakan faktor yang paling konsisten berhubungan dengan *emotional eating* pada mahasiswa Indonesia. Hubungan tersebut ditemukan pada berbagai konteks, termasuk stres akademik, tekanan penyelesaian tugas akhir, pembelajaran daring, dan tuntutan peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja (Abadi et al., 2025; Afia et al., 2023; Amelia et al., 2025; Yoga & Defi, 2025; Akbar & Amalina, 2025; Pertiwi & Ulandari, 2023; Rachma et al., 2024; Ramadhani, 2022; Syafiqah et al., 2024; Harjuna et al., 2025; Shiddiq et al., 2023). Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa *emotional eating* merupakan respons yang umum muncul ketika mahasiswa menghadapi tekanan psikologis.

Temuan tersebut sejalan dengan model teoretis yang menjelaskan *emotional eating* sebagai strategi *coping* maladaptif yang digunakan untuk mengurangi emosi negatif atau distress psikologis (Konttinen et al., 2019; van Strien, 2018). Dalam konteks mahasiswa Indonesia, tekanan akademik yang tinggi, tuntutan prestasi, ketidakpastian masa depan, serta perubahan pola hidup selama masa pendidikan tinggi dapat meningkatkan kerentanan terhadap perilaku makan berbasis emosi.

Meskipun demikian, kekuatan hubungan yang ditemukan relatif bervariasi, dengan koefisien korelasi berkisar dari lemah hingga sedang (r = 0.14–0.45). Variasi ini menunjukkan bahwa stres bukan satu-satunya faktor yang berhubungan dengan *emotional eating.* Sebuah studi menemukan bahwa kecemasan dan depresi juga berhubungan dengan *emotional eating* (Fayasari & Lestari, 2022). Sedangkan penelitian lainnya, menunjukkan bahwa neuroticism berperan dalam meningkatkan kerentanan terhadap perilaku tersebut (Azalea & Noerfitri, 2023). Sebaliknya, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kecemasan dan *emotional eating* (Salsabiela & Putra, 2022).Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa respons makan terhadap tekanan psikologis bersifat heterogen dan kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik individu yang berbeda.

Temuan dalam tinjauan ini dapat dijelaskan melalui pendekatan biopsikososial. Dari aspek biologis, stres kronis dapat mengaktivasi *hypothalamic-pituitary-adrenal* (HPA) axis dan meningkatkan sekresi kortisol, yang diketahui dapat meningkatkan preferensi terhadap makanan tinggi gula dan lemak. Dari aspek psikologis, individu dengan regulasi emosi yang kurang baik, kecenderungan neuroticism yang tinggi, atau strategi *coping* maladaptif lebih rentan menggunakan makanan sebagai sarana mengurangi ketidaknyamanan emosional. Dari aspek sosial, tekanan akademik, tuntutan sosial, serta lingkungan kampus yang kompetitif dapat memperkuat kecenderungan *emotional eating*. Temuan ini sejalan dengan literatur internasional yang menunjukkan bahwa respons makan terhadap stres dipengaruhi oleh interaksi faktor biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks (Bongers & Jansen, 2016; Ruf, Neubauer, Koch, Ebner-Priemer, Reif, & Matura, 2023).

Sebagian besar studi dalam tinjauan ini mendukung pandangan bahwa *emotional eating* berfungsi sebagai mekanisme coping terhadap tekanan emosional (Anindya & Ekayanti, 2023). Namun demikian, sebuah studi melaporkan bahwa sebagian besar responden dalam studinya menunjukkan pola emotional undereating dibandingkan *emotional overeating*. Temuan ini menunjukkan bahwa respons makan terhadap emosi negatif tidak selalu berupa peningkatan konsumsi makanan. Literatur sebelumnya juga menunjukkan bahwa sebagian individu mengalami penurunan nafsu makan saat mengalami stres atau emosi negatif, sehingga respons makan terhadap stres tidak bersifat homogen (Debeuf, Verbeken, Van Beveren, Michels, & Braet, 2018; Macht, 2008).

Selain stres, beberapa faktor psikososial lain juga ditemukan berhubungan dengan *emotional eating.* Sebuah studi menemukan bahwa sosial media engagement dan mindfulness berhubungan dengan emotional eating

Liza Fathiariani[1], Rina Hastuti Lubis[1,2]*

[1]Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala
[2]Departemen Psikiatri, Rumah Sakit Jiwa Aceh
Korespondensi penulis: Rina Hastuti Lubis. *Email: rinahastutilubis@usk.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3471

(Salsabiela & Putra, 2022). Sementara penelitian lain, melaporkan peran neuroticism dalam meningkatkan kecenderungan *emotional eating* (Azalea & Noerfitri, 2023). Selain itu, regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap *emotional eating* (Wijayanti & Fathiyah, 2023). Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa emotional eating tidak hanya dipengaruhi oleh tekanan psikologis, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengelola emosi dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Lingkungan digital juga tampak berperan dalam membentuk perilaku makan emosional. Penggemar mukbang memiliki skor emotional eating yang lebih tinggi dibandingkan non-penggemar serta mengonsumsi zat gizi makro dalam jumlah lebih besar (Ardhantoro, 2023). Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian lain yang melaporkan hubungan antara adiksi mukbang, *emotional eating,* dan overweight atau obesitas (Doloksaribu & Fayasari, 2025). Selain itu, keterlibatan media sosial berhubungan signifikan dengan *emotional eating* pada mahasiswa (Salsabiela & Putra, 2022).

Temuan ini sejalan dengan literatur mengenai pengaruh sosial terhadap perilaku makan. Pilihan dan jumlah makanan yang dikonsumsi sering dipengaruhi oleh norma sosial, kehadiran teman sebaya, serta keinginan mempertahankan citra diri dalam kelompok sosial (Higgs, 2015). Dalam era digital, pengaruh tersebut semakin diperkuat oleh media sosial yang memungkinkan individu terpapar konten makanan secara terus-menerus. Oleh karena itu, faktor sosial dan digital tampaknya menjadi konteks penting yang dapat memperkuat hubungan antara stres dan *emotional eating* pada mahasiswa.

Tinjauan ini menunjukkan bahwa emotional eating secara konsisten berhubungan dengan pola makan yang kurang sehat. *Emotional overeating* berkorelasi positif dengan asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat (Anindya & Ekayanti, 2023). *Emotional eating* berhubungan dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji (Kamilah & Riyadi, 2024). sedangkan penelitian lain menunjukkan bahwa *emotional eating* berpengaruh terhadap jumlah makanan yang dipilih (Zahra & Undarwati, 2024). Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa emotional eating berpotensi memengaruhi kualitas maupun kuantitas konsumsi makanan sehari-hari.

Selain itu, penggemar mukbang mengonsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat dalam jumlah yang lebih tinggi dibandingkan non-penggemar (Ardhantoro, 2023). *Emotional eating* berkaitan dengan peningkatan berat badan selama masa pandemi (Fayasari & Lestari, 2022). Secara keseluruhan, temuan-temuan ini menunjukkan bahwa *emotional eating* cenderung mendorong konsumsi makanan yang lebih padat energi dan kurang mendukung pola makan sehat.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian internasional yang menunjukkan bahwa emotional eating berkaitan dengan konsumsi makanan hyper-palatable yang kaya gula, lemak, dan garam (Fuente González et al., 2022). Makanan tersebut dapat memberikan sensasi kenyamanan sementara melalui aktivasi sistem reward dopaminergik, sehingga sering dipilih sebagai respons terhadap emosi negatif (Adam & Epel, 2007; Fulton, 2010). Oleh karena itu, dampak utama *emotional eating* kemungkinan muncul terlebih dahulu melalui perubahan perilaku makan sebelum akhirnya memengaruhi status gizi dalam jangka panjang.

Berbeda dengan hubungan antara stres dan *emotional eating* yang relatif konsisten, hubungan antara emotional eating dan status gizi menunjukkan hasil yang lebih heterogen. Dalam tinjauan ini, lima dari sembilan studi menemukan hubungan signifikan antara *emotional eating* dan overweight atau obesitas, sedangkan empat studi lainnya tidak menemukan hubungan yang bermakna.

Beberapa studi melaporkan bahwa individu dengan *emotional eating* yang lebih tinggi memiliki risiko overweight atau obesitas yang lebih besar. Temuan tersebut konsisten dengan bukti internasional yang menunjukkan bahwa emotional eating dapat berkontribusi terhadap peningkatan berat badan melalui peningkatan konsumsi makanan padat energi dan perilaku makan yang kurang sehat dalam jangka panjang (Konttinen et al., 2019). Sebaliknya, beberapa penelitian tidak menemukan hubungan langsung antara emotional eating dan indeks massa tubuh.

Ketidakkonsistenan temuan mengenai hubungan emotional eating dan status gizi kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, sebagian besar responden dalam studi yang direview merupakan mahasiswa dengan rentang usia yang relatif homogen dan masih berada pada kelompok dewasa muda, sehingga dampak kumulatif emotional eating terhadap peningkatan berat badan mungkin belum sepenuhnya terlihat. Kedua, sebagian besar penelitian tidak mengendalikan faktor-faktor penting seperti aktivitas fisik, durasi tidur, kualitas diet secara keseluruhan, dan riwayat berat badan sebelumnya. Ketiga, variasi instrumen yang digunakan untuk mengukur emotional eating dapat menghasilkan perbedaan klasifikasi dan sensitivitas pengukuran antarstudi. Faktor-faktor tersebut kemungkinan berkontribusi terhadap variasi temuan mengenai hubungan emotional eating dan overweight atau obesitas. Dengan demikian, emotional eating tampaknya lebih berperan sebagai salah satu faktor perilaku yang dapat berkontribusi terhadap perubahan status gizi daripada sebagai determinan tunggal obesitas.

Tingginya prevalensi *emotional eating* dan konsistennya hubungan antara stres dan emotional eating menunjukkan bahwa perilaku ini perlu mendapat perhatian dalam upaya promosi kesehatan mahasiswa. Intervensi

Liza Fathiariani[1], Rina Hastuti Lubis[1,2]*

[1]Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala
[2]Departemen Psikiatri, Rumah Sakit Jiwa Aceh
Korespondensi penulis: Rina Hastuti Lubis. *Email: rinahastutilubis@usk.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3471

yang hanya berfokus pada edukasi gizi kemungkinan tidak cukup untuk mengatasi emotional eating karena faktor psikologis dan sosial juga berperan penting dalam pembentukannya.

Pendekatan yang lebih komprehensif perlu mengintegrasikan pengelolaan stres, peningkatan kemampuan regulasi emosi, penguatan strategi coping adaptif, serta literasi digital terkait paparan konten makanan di media sosial. Lingkungan kampus juga dapat berperan dalam mengembangkan program promosi kesehatan mental, layanan konseling, dan skrining dini terhadap masalah psikologis yang berpotensi meningkatkan risiko emotional eating. Pendekatan biopsikososial seperti ini berpotensi memberikan dampak yang lebih berkelanjutan dibandingkan intervensi yang hanya berfokus pada perilaku makan semata.

Tinjauan sistematis ini memiliki beberapa kekuatan, termasuk penggunaan pedoman PRISMA 2020 dan penilaian kualitas studi menggunakan instrumen JBI. Selain itu, studi ini berhasil mensintesis bukti terkini mengenai *emotional eating* pada mahasiswa Indonesia dari berbagai faktor psikologis, sosial, dan status gizi. Namun, sebagian besar studi yang direview menggunakan desain cross-sectional dan instrumen self-report, sehingga hubungan kausal tidak dapat dipastikan serta berpotensi menimbulkan bias pelaporan. Heterogenitas instrumen pengukuran *emotional eating* dan dominasi sampel mahasiswa perempuan juga perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil. Selain itu, sebagian besar studi melibatkan mahasiswa perempuan dan mahasiswa bidang kesehatan, sehingga generalisasi hasil ke seluruh populasi mahasiswa Indonesia perlu dilakukan secara hati-hati.

SIMPULAN

Emotional eating merupakan fenomena yang umum ditemukan pada mahasiswa Indonesia dan secara konsisten berhubungan dengan tingkat stres yang lebih tinggi. Selain stres, faktor psikologis dan sosial, seperti regulasi emosi, media sosial, dan paparan konten makanan digital juga ditemukan berhubungan dengan *emotional eating*. Meskipun *emotional eating* cenderung berkaitan dengan pola makan yang kurang sehat, hubungan dengan *overweight* atau obesitas masih menunjukkan hasil yang bervariasi. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan biopsikososial dalam upaya promosi kesehatan dan pencegahan emotional eating pada mahasiswa Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

Abadi, A. R., Septianingtyas, S., & Aini, D. K. (2025). Stres akademik sebagai pemicu emotional eating pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Poseidon*, *8*(1), 43-55.

Adam, T. C., & Epel, E. S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiology & behavior*, *91*(4), 449-458.

Afia, D., Dwiriani, C. M., & Dina, R. A. (2023). Stress levels, emotional eating, snacking habits, and nutrient intake among college students during the COVID-19 pandemic.

Ahmed, S. K., & Mohammed, R. A. (2025). Obesity: Prevalence, causes, consequences, management, preventive strategies and future research directions. *Metabolism open*, *27*, 100375.

Akbar, A., & Amalina, F. N. (2025). Perilaku Emosi Makan Berhubungan Dengan Sindrom Pramenstruasi Pada Siswi SMA Shafiyyatul Amaliyyah Medan. *JURNAL PANDU HUSADA*, *6*(4), 82-90.

Amelia, R. F., Suharmanto, S., Azka, L., & Saftarina, F. (2025). Hubungan Tingkat Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences, 6*(2), 139-146.

Angellina, N. L. G., & Wulanyani, N. M. S. (2025). Pengaruh Stres Terhadap Emotional Eating Pada Mahasiswa Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, *12*(4), 1711-1719.

Anindya, S. P., & Ekayanti, I. (2023). Hubungan Stres dan Emotional Eating dengan Kualitas Diet pada Mahasiswa Gizi IPB Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik. 2*(4), 245-254.

Anyanwu, O. A., Naumova, E. N., Chomitz, V. R., Zhang, F. F., Chui, K., Kartasurya, M. I., & Folta, S. C. (2022). The socio-ecological context of the nutrition transition in Indonesia: a qualitative investigation of perspectives from multi-disciplinary stakeholders. *Nutrients*, *15*(1), 25.

Ardhantoro, A. H. (2023). Perbedaan Emotional Eating dan Tingkat Konsumsi Gizi Antara Mahasiswa Penggemar dan Non Penggemar Konten Vidio Mukbang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *4*(9), 2829-2835.

Arib, M. A. S., Rosdiana, D. S., Astuti, W., Sentani, M. R., & Arib, M. A. S. A. (2025). Korelasi Emotional Eating, Penggunaan Media Sosial, dan Konsumsi Junk Food dengan Kegemukan pada Mahasiswa: Correlation of Emotional Eating, Social Media Use, and Junk Food Consumption with Overweight and Obesity in College Students.

Liza Fathiariani[1], Rina Hastuti Lubis[1,2]*

[1]Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala
[2]Departemen Psikiatri, Rumah Sakit Jiwa Aceh
Korespondensi penulis: Rina Hastuti Lubis. *Email: rinahastutilubis@usk.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3471

Azalea, M. T., & Noerfitri, N. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dan Kepribadian Neuroticism Dengan Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa Gizi Stikes Mitra Keluarga. *Journal of Nutrition College*, *12*(2), 153-160.

Bongers, P., & Jansen, A. (2016). Emotional eating is not what you think it is and emotional eating scales do not measure what you think they measure. *Frontiers in psychology*, *7*, 1932.

Braden, A., Ahlich, E., & Koball, A. M. (2025). Emotional eating and obesity: an update and new insights. *Current Obesity Reports*, *14*(1), 70.

Burnatowska, E., Surma, S., & Olszanecka-Glinianowicz, M. (2022). Relationship between mental health and emotional eating during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Nutrients*, *14*(19), 3989.

Chávez-Servín, J. L., de la Torre-Carbot, K., Ronquillo González, D., Aguilera Barreiro, M. D. L. Á., & Ojeda Navarro, L. R. (2022). Relationship between emotional eating, consumption of hyperpalatable energy-dense foods, and indicators of nutritional status: a systematic review. *Journal of Obesity*, 1.

Chew, H. S. J., Soong, R. Y., Ang, W. H. D., Ngooi, J. W., Park, J., Yong, J. Q. Y. O., & Goh, Y. S. S. (2025). The global prevalence of emotional eating in overweight and obese populations: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Psychology*, *116*(2), 484-498.

Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G. K., & Giaginis, C. (2023). The association of emotional eating with overweight/obesity, depression, anxiety/stress, and dietary patterns: a review of the current clinical evidence. *Nutrients*, *15*(5), 1173.

Debeuf, T., Verbeken, S., Van Beveren, M. L., Michels, N., & Braet, C. (2018). Stress and eating behavior: A daily diary study in youngsters. *Frontiers in psychology*, *9*, 2657.

Dhumaranang, H. D., Weta, W., Ngurah, G., Pinatih, I., & Pradnyaparamita, D. (2023). Gambaran Tingkat Stress, Emotional Eating Dan Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester Akhir Sarjana Kedokteran Universitas Udayana Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Medika Udayana*, *12*(11), 110-115.

Doloksaribu, S. S., & Fayasari, A. (2026). Kebiasaan Menonton Mukbang dan Perilaku Emotional Eating serta Kaitannya dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas PGRI Yogyakarta: Mukbang Video Exposure, Emotional Eating, and Its Relationship with Nutritional Status among University Students. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik. 4*(4), 280-287

Dubois, L., Bédard, B., Goulet, D., Prud'homme, D., Tremblay, R. E., & Boivin, M. (2022). Eating behaviors, dietary patterns and weight status in emerging adulthood and longitudinal associations with eating behaviors in early childhood. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *19*(1), 139.

Fadilah, N., Muniroh, L., & Zulkarnain, S. (2024). Hubungan tingkat stres dan emotional eating dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Kesehatan Tambusai, 5*(3). 6512-6521

Fayasari, A., & Lestari, P. W. (2022). Stres dan depresi berkaitan dengan emotional eating dan mindful eating pada mahasiswa saat pandemi Covid-19. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, *7*(2), 127-135.

Fitriyani, W., Adyas, A., & Puteri, H. S. (2025). Correlation of Sleep Duration, Emotional Eating, and Physical Activity with Students' Nutritional Status. *Jurnal Kesehatan Cendikia Jenius*, *2*(3), 284-289.

Fuente González, C. E., Chávez-Servín, J. L., de la Torre-Carbot, K., Ronquillo González, D., Aguilera Barreiro, M. D. L. Á., & Ojeda Navarro, L. R. (2022). Relationship between emotional eating, consumption of hyperpalatable energy-dense foods, and indicators of nutritional status: A systematic review. *Journal of obesity*, *2022*(1), 4243868.

Fulton, S. (2010). Appetite and reward. *Frontiers in neuroendocrinology*, *31*(1), 85-103.

Gryzela, E., & Ariana, A. D. (2021). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Stres dengan Emotional eating pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal universitas airlangga*, *1*(1), 18-26.

Gusni, E., Susmiati, S., & Maisa, E. A. (2022). Stres dan emotional eating pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan. *Link*, *18*(2), 155-161.

Liza Fathiariani[1], Rina Hastuti Lubis[1,2]*

[1]Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala
[2]Departemen Psikiatri, Rumah Sakit Jiwa Aceh
Korespondensi penulis: Rina Hastuti Lubis. *Email: rinahastutilubis@usk.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3471

Ha, O. R., & Lim, S. L. (2023). The role of emotion in eating behavior and decisions. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1265074.

Hanauli, N., Melani, V., Sitoayu, L., Wahyuni, Y., & Harna, H. (2024). Stress, emotional eating, snack consumption, energy and fat intake, and body mass index of students during COVID-19 pandemi. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, *9*(4), 664-672.

Harjuna, R. T. B., & Fauzia, R. (2025). Peran Stres terhadap Emotional Eating pada Mahasiswa: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, *4*(1), 5427-5432.

Higgs, S. (2015). Social norms and their influence on eating behaviours. *Appetite*, *86*, 38-44.

Kamilah, L., & Riyadi, H. (2024). Hubungan Tingkat Stres, Emotional Eating, dan Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji Mahasiswa IPB. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik. 3*(3), 156-163.

Kaner, G., Yurtdaş-Depboylu, G., Çalık, G., Yalçın, T., & Nalçakan, T. (2023). Evaluation of perceived depression, anxiety, stress levels and emotional eating behaviours and their predictors among adults during the COVID-19 pandemic. *Public Health Nutrition*, *26*(3), 674-683.

Khaerunnisa, A. T. (2025). *Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).

Konttinen, H., Van Strien, T., Männistö, S., Jousilahti, P., & Haukkala, A. (2019). Depression, emotional eating and long-term weight changes: a population-based prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *16*(1), 28.

Ljubičić, M., Matek Sarić, M., Klarin, I., Rumbak, I., Colić Barić, I., Ranilović, J., & Guiné, R. P. (2023). Emotions and food consumption: emotional eating behavior in a European population. *Foods*, *12*(4), 872.

Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, *50*(1), 1-11.

Muharram, F. R., Tjandra, S., Madani, N. J., Rokx, C., & Abdullah, A. (2025). Trends in the double burden of malnutrition among Indonesian adults, 2007 to 2023. *Scientific reports*, *15*(1), 34883.

Ng, M., Gakidou, E., Lo, J., Abate, Y. H., Abbafati, C., Abbas, N., & Azargoonjahromi, A. (2025). Global, regional, and national prevalence of adult overweight and obesity, 1990–2021, with forecasts to 2050: a forecasting study for the Global Burden of Disease Study 2021. *The Lancet*, *405*(10481), 813-838.

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.

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.

Prasetya, G., & Hidayati, I. (2024). Pengaruh Stress Akademik Terhadap Emotional Eating pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. *YASIN Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya*, *4*(6), 1728-1737.

Putri, M. N. H. (2025). Makan Karena Emosi: Peran Regulasi Emosi Dalam Prilaku Emotional Eating. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, *3*(2).

Rachma, H. A., Ekowati, W., & Kusumawardani, L. H. (2024). Hubungan antara stres dengan perilaku emotional eating pada mahasiswa semester satu di Purwokerto. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, *19*(1), 46-66.

Rahim, R. N., & Prasetya, G. (2022). Hubungan tingkat stres terhadap kejadian emotional eating mahasiswa tingkat akhir Fakultas Seni Rupa dan Desain Universitas Trisakti Jakarta saat pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, *3*(2), 1-6.

Ramadhani, I. R. (2022). *Hubungan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).

Liza Fathiariani[1], Rina Hastuti Lubis[1,2]*

[1]Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala
[2]Departemen Psikiatri, Rumah Sakit Jiwa Aceh
Korespondensi penulis: Rina Hastuti Lubis. *Email: rinahastutilubis@usk.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3471

Reichenberger, J., Schnepper, R., Arend, A. K., & Blechert, J. (2020). Emotional eating in healthy individuals and patients with an eating disorder: evidence from psychometric, experimental and naturalistic studies. *Proceedings of the Nutrition Society*, *79*(3), 290-299.

Ruf, A., Neubauer, A. B., Koch, E. D., Ebner-Priemer, U., Reif, A., & Matura, S. (2023). Individual differences in the dietary response to stress in ecological momentary assessment: Does the individual-difference model need expansion?. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *15*(2), 629-649.

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 (IJPHN)*, *2*(2), 1.

Salsabila, N. M., Hidayanty, H., Indriasari, R., Amalia, M., & Ibnu, I. F.(2024). The Relationship Between Common Mental Disorders And Emotional Eating And Nutritional Status Of Students In Hasanuddin University Student Dormitory, 2023. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia*, *13*(1).

Setyaningsih, A. (2025). Faktor Risiko Gizi Lebih Pada Dewasa Muda: Konsumsi Minuman Manis Dan Perilaku Sedentari. *Jurnal Riset Gizi*, *13*(1), 59-64.

Shiddiq, S., Indriarti, W., & Ma'sum, A. (2023). The Relationship of Stress Levels and Emotional Eating on YARSI University Medical Faculty Students Class of 2020 and The Review According to Islamic Perspective. *Junior Medical Journal*, *1*(6), 637-644.

Syafiqah, T. S., Ariestiningsih, E. S., & Novri, D. (2024). Hubungan Tingkat Stres, Emotional Eating Dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. *Ghidza Media Journal*, *5*(2), 75-88.

Van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current diabetes reports*, *18*(6), 35.

Wijayanti, R. Y., & Fathiyah, K. N. (2023). Pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku emotional eating pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. *Acta Psychologia*, *5*(2), 100-112.

Wu, C., Hao, M., Liu, X., Yang, D., Liu, B., Yan, W., & Wang, Q. (2023). The effects of body dissatisfaction and depression levels on the dietary habits of university students in southern China during COVID-19. *Frontiers in Nutrition*, *10*, 1103724.

Yanti, D. R., Ayunda, H. M., Anwar, S., & Syam, N. (2025). Relationship of Academic Stress and Emotional Eating with Obesity in Universitas Teuku Umar Nutrition Students. *Journal of Nutrition Science*, *6*(1), 12-18.

Yoga, W. A., & Defi, R. S. (2025). Hubungan Stres Akademik dengan Emotional Eating Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Katolik Soegijapranata. *PRAXIS: Jurnal Sains, Teknologi, Masyarakat dan Jejaring, 7*(2), 98-107.

Zahra, A. A., & Undarwati, A. (2024). Building Image Through Food Choice: The Effects of Unfamiliar Companion, Impression Management, and Emotional Eating on Food Portion. *Tazkiya Journal of Psychology, 12*(1), 64-81.

Liza Fathiariani[1], Rina Hastuti Lubis[1,2]*

[1]Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala
[2]Departemen Psikiatri, Rumah Sakit Jiwa Aceh
Korespondensi penulis: Rina Hastuti Lubis. *Email: rinahastutilubis@usk.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i5.3471