

PERBEDAAN *EMOTIONAL EATING* DAN TINGKAT KONSUMSI GIZI ANTARA MAHASISWA PENGGEMAR DAN NON PENGGEMAR KONTEN VIDEO MUKBANG

Ayna Hashiifa Ardhanoro^{1*}

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga¹

*Corresponding Author : ayna.hashiifa@gmail.com

ABSTRAK

Makan dapat menjadi bentuk kompensasi diri untuk menghilangkan stres yang dirasakan. *Mukbang* dikenal sebagai konten video mengonsumsi makanan dalam jumlah besar. Dengan dorongan menonton *mukbang*, maka seseorang dengan *emotional eating* dapat mengonsumsi makanan dalam jumlah besar tanpa sadar. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis perbedaan *emotional eating* dan tingkat konsumsi gizi antara mahasiswa penggemar dan non penggemar konten video *mukbang*. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif komparatif, menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Sampel penelitian sebesar 120 orang yang terdiri dari 60 mahasiswa penggemar konten video *mukbang* dan 60 mahasiswa non penggemar konten video *mukbang* yang diambil dari hasil *screening* responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Eating Appraisal Due to Emotion and Stress* (EADES), dan SQ-FFQ. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji beda Mann-Whitney. Hasil penelitian ini menunjukkan kelompok penggemar konten video *mukbang* lebih mengalami *emotional eating* dibandingkan dengan kelompok non penggemar konten video *mukbang* ($p=0,000$). Penelitian ini juga menunjukkan asupan zat gizi makro penggemar konten video *mukbang* lebih tinggi pada asupan energi ($p=0,000$), asupan protein ($p=0,000$), asupan lemak ($p=0,000$), dan asupan karbohidrat ($p=0,000$) dibandingkan dengan non penggemar *mukbang*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan pada *emotional eating* dan tingkat konsumsi gizi mahasiswa penggemar dan non penggemar konten video *mukbang*. Sebaiknya, seluruh mahasiswa melakukan pemilihan makanan yang sesuai kebutuhan energi dan zat gizi dengan porsi yang seimbang.

Kata kunci : *emotional eating, mukbang, tingkat konsumsi gizi*

ABSTRACT

Eating can serve as a form of self-compensation to alleviate perceived stress. Mukbang is recognized as a content genre involving the consumption of large amounts of food in videos. The aim of this study is to analyze the differences in emotional eating and nutritional consumption levels between mukbang video content fans and non-fans among university students. This research employs a descriptive quantitative comparative approach, utilizing a cross-sectional research design. The study sample comprises 120 participants, consisting of 60 mukbang video content fans and 60 non-fans, selected through respondent screening. Data collection involves the use of the Eating Appraisal Due to Emotion and Stress (EADES) questionnaire, and the SQ-FFQ. Data analysis employs the Mann-Whitney U test. The results of this study reveal that the mukbang video content fan group experiences higher levels of emotional eating compared to the non-fan group ($p=0,000$). The study also shows that the macro-nutrient intake among mukbang video content fans is significantly higher in terms of energy intake ($p=0,000$), protein intake ($p=0,000$), fat intake ($p=0,000$), and carbohydrate intake ($p=0,000$) compared to non-fans. In conclusion, this research indicates differences in emotional eating and nutritional consumption levels between mukbang video content fans and non-fans among university students. It is recommended that all students make food choices that align with their energy and nutrient requirements with balanced portions.

Keywords : *emotional eating, mukbang, nutritional consumption levels*

PENDAHULUAN

Konflik yang terjadi pada dalam diri seorang mahasiswa dapat memicu timbulnya stres, sehingga mahasiswa sering dihadapkan pada masalah emosional dan perilaku. Mahasiswa

ketika mengalami stres memiliki cara yang berbeda-beda untuk mengatasinya. Beberapa individu mengatasi stres melalui makan karena dapat mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran yang mengganggu dan memakan sesuatu yang rasanya enak sangat menyenangkan (Van Blyderveen et al., 2016). Albrecht (2014) menyatakan bahwa makan makanan yang tidak sehat dan makan makanan yang menimbulkan rasa senang merupakan sumber pereda stres. Mahasiswa lebih cenderung memilih makanan yang memang diinginkan daripada dibutuhkan. Ketika makan digunakan secara terus menerus untuk mengatur suasana hati, beberapa individu kehilangan kemampuannya untuk mengenali isyarat lapar dan kenyang kemudian pada akhirnya makan ketika mengalami situasi yang tidak nyaman (Hiatt et al., 2007).

Perilaku makan yang buruk sebagai bentuk pelampiasan emosional individu biasa dikenal dengan istilah *emotional eating*. *Emotional eating* menjadi masalah kesehatan masyarakat terutama di kalangan mahasiswa (Cheng & Wong, 2021). Perilaku makan ini merupakan perilaku makan yang tidak sehat karena memberikan efek nyaman yang hanya sementara dan tentunya tidak dapat menyelesaikan masalah serta berdampak buruk bagi kesehatan (Kustanti & Gori, 2019). Bennett et al. (2013) menjelaskan bahwa sekitar satu pertiga mahasiswa perguruan tinggi mengatasi tekanan atau situasi emosional yang sedang dialami dengan cara *emotional eating* dan hal ini mengakibatkan mahasiswa mengalami kecenderungan kenaikan berat badan selama duduk dibangku kuliah. Pilihan menu makanan yang tidak sehat yang dikonsumsi secara berlebihan akan berpotensi membawa penyakit bagi individu (Fathanah & Hasanah, 2021).

Salah satu fenomena yang dapat menjadi pendorong dalam perilaku *emotional eating* dan sangat diminati dalam beberapa tahun ini, terutama di media sosial youtube, yakni konten video mukbang. Mukbang berasal dari Korea Selatan yang kini sudah dikenal secara global, termasuk Indonesia. Mukbang merupakan Bahasa Korea yang berasal dari penggabungan kata yaitu “먹다” (meokda) yang berarti “makan” dan “방송” (Bangsong) yang berarti “siaran”. Sehingga dari dua kata tersebut, mukbang dapat diartikan sebagai siaran makan. Siaran makan ini dapat diartikan sebagai video atau siaran langsung saat seseorang sedang makan yang cenderung dalam jumlah yang banyak di depan kamera untuk menjadi hiburan bagi penontonnya. Perilaku menonton mukbang bukan berarti merupakan perilaku buruk, namun perilaku konsumsi yang berlebihan dan preferensi makanan yang cenderung tinggi densitas energi dan lemak. Menonton video mukbang akan mempengaruhi keinginan makan mahasiswa, sehingga akan berdampak pada pola makan (Margawati et al., 2020). Mahasiswa semakin terpengaruh dengan terbiasa menonton video mukbang dan hal tersebut menimbulkan efek negatif, yaitu bahwa semakin tinggi preferensi makan terhadap sumber protein dan fast food, dan efek positif yakni semakin meningkatnya frekuensi sayur (Fayasari et al., 2022).

Mukbang mendapat perhatian dari kalangan remaja dan dewasa awal. Menurut Hakimey & Yazdanifard (2015), mengungkapkan bahwa salah satu faktor orang tertarik menonton mukbang yaitu karena dengan menonton seseorang makan secara efisien dapat membantu menghilangkan stres dari seluruh gaya hidup mereka yang serba cepat dan sangat kompetitif, seperti, tertekan karena tuntutan akademis dan aktivitas pekerjaan yang sibuk. Menurut Spence et al. (2019), mukbang dapat menjadi teman bagi seseorang yang sedang makan sendirian sehingga merasa sedang makan bersama. Menurut penelitian Rachman et al. (2017), keterpaparan media memiliki pengaruh besar terhadap perilaku makan seseorang. Pada umumnya makanan yang ditunjukkan di media sosial adalah makanan tidak memperhatikan kandungan gizinya atau cenderung lebih tinggi kalori, tinggi gula, tinggi lemak tinggi kolesterol serta tinggi natrium (De Choudhury & Kıcıman, 2017). Hong & Park (2017) menemukan bahwa dengan menonton tayangan mukbang dapat mempengaruhi pemilihan makanan mereka, seperti junk food dan fast food. Hal tersebut menjadi pemicu timbulnya ketidakseimbangan asupan gizi dan merupakan salah satu faktor risiko terhadap munculnya obesitas pada individu yang berpotensi menyebabkan penyakit kardiovaskular dan metabolik

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis perbedaan *emotional eating* dan tingkat konsumsi gizi antara mahasiswa penggemar dan non penggemar konten video mukbang. (Rafiony et al., 2015).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif komparatif dengan desain *cross sectional*. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah mahasiswa penggemar dan non penggemar konten video mukbang, sedangkan variabel independennya adalah perilaku *emotional eating* dan tingkat konsumsi gizi. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya pada bulan Maret-Juli 2023. Sampel dipilih menggunakan *screening* responden penelitian yang dilakukan pada bulan Maret 2023 secara online dan offline dengan total 181 responden dari total 1444 mahasiswa. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa reguler Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dengan sampel berjumlah 120 orang, terdiri dari 60 orang kelompok mahasiswa penggemar konten video mukbang dan 60 orang kelompok mahasiswa non penggemar konten video mukbang.

Kriteria pada kelompok mahasiswa penggemar konten video mukbang, antara lain: 1) Mahasiswa perempuan dan laki-laki FKM UNAIR yang berusia 18-25 tahun, 2) Aktif menggunakan media sosial youtube, 3) Penggemar konten video mukbang selama 6 bulan terakhir dengan frekuensi 3-4 kali menonton dalam satu minggu, 4) Bersedia menjadi responden pada penelitian ini. Kriteria pada kelompok mahasiswa non penggemar konten video mukbang, antara lain: 1) Mahasiswa perempuan dan laki-laki FKM UNAIR berusia 18-25 tahun, 2) Bukan penggemar konten video mukbang, 3) Bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

Kuesioner *Eating Appraisal due to Emotions and Stress* (EADES) digunakan untuk mengukur *emotional eating*, terdiri dari 24 pertanyaan terkait dengan pola makan saat stress dan memiliki rentang skor 5-120. Hasil skoringnya menunjukkan semakin rendah skornya maka seseorang semakin cenderung mengalami perilaku makan berlebih saat sedang tertekan dan emosi (Ozier et al., 2007).

Kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) digunakan untuk mengukur tingkat konsumsi gizi, berisi berbagai bahan makanan sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran, buah-buahan/jus, susu dan aneka olahannya, snack/jajan, dan makanan serbaneka yang dikonsumsi oleh responden selama 1 bulan terakhir. Tingkat konsumsi gizi merupakan tingkat konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat responden yang dibandingkan dengan AKG. Kategori tingkat konsumsi gizi dibagi menjadi 3, diantaranya adalah 1) Kurang, jika asupan < 80% AKG, 2) Cukup, jika asupan 80-110% AKG, dan 3) Lebih, jika asupan > 110% AKG (WNPG, 2004).

Uji beda Mann-Whitney digunakan untuk menganalisis perbedaan *emotional eating* dan tingkat konsumsi gizi antara kelompok penggemar dan non penggemar konten video mukbang.

HASIL

Perbedaan *Emotional Eating*

Salah satu bentuk *coping strategy* yang dapat digunakan untuk meminimalisir perasaan tertekan pada situasi stres adalah perilaku *emotional eating*. Hasil skoring berdasarkan respon yang diberikan responden pada *Kuesioner Eating and Appraisal Due to Emotion and Stress* (EADES) untuk mean, standar deviasi, nilai maksimum, dan nilai minimum disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Skor Emotional Eating pada Mahasiswa Penggemar dan Non Penggemar Konten Video Mukbang Berdasarkan Kuesioner EADES

Emotional Eating	Kelompok		p value*
	Penggemar Mukbang	Non Penggemar Mukbang	
Mean	66,48	74,95	0,000
Standar Deviasi	9,63	11,68	
Maksimum	84	98	
Minimum	39	41	

*Nilai p didapatkan dari Uji Mann-Whitney

Tabel 1 menunjukkan hasil skor emotional eating pada kuesioner EADES. Semakin rendah angka skor rata-rata, maka semakin tinggi kecenderungan mengalami emotional eating. Pada kelompok penggemar mukbang, rata-rata skor 66,48 dan standar deviasi 9,63 dan pada kelompok non penggemar mukbang, rata-rata skor 74,95 dan standar deviasi 11,680. Skor angka kelompok mahasiswa penggemar konten video mukbang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok mahasiswa non penggemar konten video mukbang. Nilai p yang dihasilkan Uji Mann-Whitney adalah 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kejadian emotional eating pada kedua kelompok mahasiswa penggemar konten video mukbang dan mahasiswa non penggemar konten video mukbang.

Perbedaan Tingkat Konsumsi Gizi

Tingkat konsumsi gizi dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur tingkat kecukupan asupan energi dan zat gizi makro baik dari kelompok responden kelompok mahasiswa penggemar dan non penggemar konten video mukbang. Tingkat konsumsi zat gizi makro diukur menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) yang hasilnya disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Skor Emotional Eating pada Mahasiswa Penggemar dan Non Penggemar Konten Video Mukbang Berdasarkan Kuesioner EADES

Tingkat Konsumsi Gizi	Kelompok				p-value*
	Penggemar Mukbang		Non Penggemar Mukbang		
	n	%	n	%	
Energi					0,000
Kurang	17	28,3	38	63,3	
Cukup	19	31,7	17	28,3	
Lebih	24	40,0	5	8,3	
Total	60	100,0	60	100,0	
Protein					0,000
Kurang	7	11,7	33	55,0	
Cukup	15	25,0	11	18,3	
Lebih	38	63,3	16	26,7	
Total	60	100,0	60	100,0	
Lemak					0,000
Kurang	10	16,7	38	63,3	
Cukup	16	26,7	9	15,0	
Lebih	34	56,7	13	21,7	
Total	60	100,0	60	100,0	
Karbohidrat					0,000
Kurang	17	28,3	44	73,3	
Cukup	21	35,0	11	18,3	
Lebih	22	36,7	5	8,3	
Total	60	100,0	60	100,0	

*Nilai p didapatkan dari Uji Mann-Whitney

Tingkat konsumsi energi pada kelompok mahasiswa penggemar konten video mukbang sebagian besar tergolong dalam kategori lebih, yaitu sebanyak 24 responden (40,0%). Sedangkan, pada kelompok mahasiswa non penggemar konten video mukbang sebagian besar tergolong dalam kategori kurang, yaitu 38 responden (63,3%). Uji perbedaan Mann-Whitney menghasilkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat konsumsi energi pada kedua kelompok.

Tingkat konsumsi protein pada kelompok mahasiswa penggemar konten video mukbang sebagian besar tergolong dalam kategori lebih, yaitu sebanyak 38 responden (63,3%). Sedangkan, pada kelompok mahasiswa non penggemar konten video mukbang sebagian besar tergolong dalam kategori kurang, yaitu 33 responden (55,0%). Uji perbedaan Mann-Whitney menghasilkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat konsumsi protein pada kedua kelompok.

Tingkat konsumsi lemak pada kelompok mahasiswa penggemar konten video mukbang sebagian besar tergolong dalam kategori lebih, yaitu sebanyak 34 responden (56,7%). Sedangkan, pada kelompok mahasiswa non penggemar konten video mukbang sebagian besar tergolong dalam kategori kurang, yaitu 38 responden (63,3%). Uji perbedaan Mann-Whitney menghasilkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat konsumsi lemak pada kedua kelompok.

Tingkat konsumsi karbohidrat pada kelompok mahasiswa penggemar konten video mukbang tergolong kategori lebih dan cukup, yaitu sebanyak 22 responden (36,7%) tingkat konsumsi karbohidrat tinggi dan 21 responden (35,0%) tingkat konsumsi karbohidrat cukup. Sedangkan, pada kelompok mahasiswa non penggemar konten video mukbang sebagian besar tergolong dalam kategori kurang, yaitu 44 responden (73,3%). Uji perbedaan Mann-Whitney menghasilkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat konsumsi karbohidrat pada kedua kelompok.

PEMBAHASAN

Makan dapat menjadi bentuk kompensasi diri untuk menghilangkan stres yang dirasakan (Sudargo et al., 2014). Salah satu coping strategy yang sering dilakukan mahasiswa ialah melalui perilaku *emotional eating*. Individu dengan *emotional eating* makan berlebihan bukan karena lapar, namun sebagai upaya untuk memperbaiki mood dan meminimalisir ketidaknyamanan akibat stress (Ozier et al., 2007). Hal ini didukung dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Trimawati & Wakhid (2018), bahwa terdapat 37 dari 76 (48,7%) responden yang saat itu sedang dalam proses pengerjaan skripsi menunjukkan perilaku *emotional eating*. Selain itu penelitian yang dilakukan Gryzela & Ariana (2021) pada 198 mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi berusia 21-22 tahun menunjukkan analisis deskriptif sebagian besar partisipan penelitian mengalami *emotional eating* kategori sedang, yaitu sebanyak 37,88% (75 subjek). Pada penelitian ini, terdapat perbedaan *emotional eating* yang signifikan antara kelompok mahasiswa penggemar mukbang dan mahasiswa non penggemar mukbang dengan nilai p yang dihasilkan uji Mann-Whitney adalah 0,000 ($p < 0,05$).

Tingkat konsumsi adalah perbandingan kandungan zat gizi yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang yang dibandingkan dengan angka kecukupan. Konsumsi pangan itu sendiri merupakan informasi tentang jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu. Pada penelitian ini, terdapat perbedaan tingkat konsumsi energi yang signifikan antara kelompok mahasiswa penggemar mukbang dan mahasiswa non penggemar mukbang dengan nilai p yang dihasilkan uji Mann-Whitney adalah 0,000 ($p < 0,05$), terdapat perbedaan tingkat konsumsi protein yang signifikan antara kelompok mahasiswa penggemar mukbang dan mahasiswa non penggemar mukbang dengan nilai p yang dihasilkan uji Mann-Whitney adalah 0,000 ($p < 0,05$), terdapat perbedaan tingkat konsumsi

lemak yang signifikan antara kelompok mahasiswa penggemar mukbang dan mahasiswa non penggemar mukbang dengan nilai p yang dihasilkan uji Mann-Whitney adalah 0,000 ($p < 0,05$), dan terdapat perbedaan tingkat konsumsi karbohidrat yang signifikan antara kelompok mahasiswa penggemar mukbang dan mahasiswa non penggemar mukbang dengan nilai p yang dihasilkan uji Mann-Whitney adalah 0,000 ($p < 0,05$).

Penelitian yang dilakukan oleh Nababan & Nurdin (2023) terkait asupan dan status gizi pada responden yang memiliki kebiasaan menonton video mukbang menunjukkan hasil uji korelasi spearman antara frekuensi menonton video mukbang dengan tingkat kecukupan energi berhubungan signifikan ($p=0,076$; $r=0,222$) dan nilai koefisien korelasi yang positif sehingga menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi menonton video mukbang maka tingkat kecukupan energi responden juga akan semakin tinggi juga. Pada penelitian tersebut ditunjukkan hasil uji korelasi Spearman antara frekuensi menonton video mukbang dengan tingkat kecukupan protein, lemak, dan karbohidrat serta skor FFQ menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p>0,1$).

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan kepada kelompok mahasiswa penggemar dan non penggemar konten video mukbang di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, menunjukkan dibandingkan dengan kelompok mahasiswa non penggemar konten video mukbang, kelompok mahasiswa penggemar konten video mukbang memiliki angka *emotional eating* yang lebih besar. Tingkat konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat kelompok mahasiswa penggemar konten video mukbang cenderung berlebih. Sebaliknya, tingkat konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat kelompok mahasiswa penggemar konten video mukbang cenderung kurang.

Bagi responden kelompok mahasiswa penggemar konten video mukbang untuk menghindari konsumsi makan berlebihan, terutama ketika lapar dan ketika makan, dengan lebih fokus terhadap makanan yang sedang dimakan dibandingkan dengan tayangan konten video mukbang yang sedang ditonton sehingga tubuh tidak mengabaikan rasa kenyang dan dapat mengontrol porsi makan yang masuk dalam tubuh. Bagi responden *emotional eating* yang memiliki keinginan makan terus-menerus meskipun tidak lapar sebaiknya memilih pemilihan bahan makanan yang lebih sehat seperti buah-buahan/jus dan sayur-sayuran dengan porsi yang lebih banyak. Bagi responden kelompok mahasiswa penggemar konten video mukbang untuk mengontrol porsi makan sehari-hari, terutama mengurangi pada frekuensi makan makanan snack/jajanan yang tinggi kalori dan tinggi lemak. Bagi responden kelompok mahasiswa non penggemar konten video mukbang untuk meningkatkan jumlah konsumsi makan pada asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat, terutama pada frekuensi makan buah-buahan/jus, sayur-sayuran.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Penulis ucapkan terima kasih kepada seluruh responden penelitian yang telah melancarkan proses pengambilan data penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Albrecht, A. (2014). The Effects of Self-Esteem and Stress on Eating Behaviours in Females. In *The Huron University College Journal of Learning and Motivation* (Vol. 52).

- Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 60(1), 187–192. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.023>
- Cheng, S.-H., & Wong, S. E. (2021). Stress, Emotional Eating and Food Choices Among University Students During the Covid-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(9), 335–346. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i9.983>
- De Choudhury, M., & Kıcıman, E. (2017). The Language of Social Support in Social Media and its Effect on Suicidal Ideation Risk. *Proc Int AAAI Conf Weblogs Soc Media*, 32–41.
- Fathanah, N., & Hasanah, N. (2021). Pengaruh Neuroticism terhadap Emotional Eating. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(5), 31–40.
- Fayasari, A., Nur Gustianti, M., & Khasanah, T. A. (2022). Perilaku Menonton Mukbang dan Preferensi Makanan Mahasiswa di Jakarta. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(2), 220–227. <https://doi.org/10.33860/jik.v16i2.1190>
- Gryzela, E., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 18–26. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Hakimey, H., & Yazdanifard, R. (2015). The Review of Mokbang (Broadcast Eating) Phenomena and Its Relations with South Korean Culture and Society Strategic Management View project Marketing View project. *International Journal of Management, Accounting and Economics*, 2(5). www.ijmae.com
- Hiatt, K., Graduate, S., Linda, S., Saybrook, R., School, G., & 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. <https://doi.org/10.5590/JSBHS.2007.01.1.01>
- Nababan, T. P., & Nurdin, N. M. (2023). Profil Asupan dan Status Gizi pada Responden yang Memiliki Kebiasaan Menonton Video Mukbang. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(2), 133–140. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.2.133-140>
- Ozier, A. D., Kendrick, O. W., Knol, L. L., Leeper, J. D., Perko, M., & Burnham, J. (2007). The Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress (EADES) Questionnaire: Development and Validation. *Association*, 107(4), 619–628. <http://www.elsevier.com/>
- Rachman, B. N., Mustika, G., & Kusumawati, W. (2017). Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. In *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)* (Vol. 6, Issue 1).
- Rafiony, A., Purba, M. B., & Pramantara, I. D. P. (2015). Konsumsi fast food dan soft drink sebagai faktor risiko obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 170–178.
- Spence, C., Mancini, M., & Huisman, G. (2019). Digital Commensality: Eating and Drinking in the Company of Technology. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 10). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02252>
- Sudargo, T., Freitag, H., Felicia, L. M., Nur, R., Kusmayanti, A., Sugeng, H., & Irianto, E. (2014). *POLA MAKAN DAN OBESITAS*. Gadjah Mada University Press.
- Trimawati, & Wakhid, A. (2018). STUDI DESKRIPTIF PERILAKU EMOTIONAL EATING MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSIDI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN. *Jurnal SMART Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Karya Husada Semarang*, 5(1). www.stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/index.php/sjkp
- Van Blyderveen, S., Lafrance, A., Emond, M., Kosmerly, S., O'Connor, M., & Chang, F. (2016). Personality differences in the susceptibility to stress-eating: The influence of emotional control and impulsivity. *Eating behaviors*, 23, 76–81. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.07.009>