

Kebosanan Dan *Emotional Eating Behaviour* Pada Mahasiswa Akhir di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Alin Aulia'un Najwa¹ Joko Kuncoro²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

Corresponding Author:
kuncoro@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kebosanan dan *emotional eating behaviour* pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian berjumlah 106 mahasiswa, dengan teknik pengambilan sampel berupa *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan meliputi skala *Multidimensional State Boredom Scale* (MSBS) dan sub skala *emotional eating* dari *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ). Skala MSBS terdiri dari 26 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,932, sedangkan sub skala *emotional eating* dari *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ) terdiri dari 12 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,899. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi *product moment pearson* dan analisis regresi berganda. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan positif antara kebosanan dengan *emotional eating behaviour*, yang ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} 0,468$ dengan taraf signifikansi 0,001 ($p < 0,05$) menunjukkan hipotesis diterima. Artinya, semakin tinggi tingkat kebosanan, maka semakin tinggi tingkat *emotional eating behaviour* dan begitu sebaliknya. Namun, pada analisis regresi menunjukkan hasil bahwa ketidakterlibatan yang berpengaruh terhadap *emotional eating behaviour* dengan nilai $\beta = 0,309$ dan taraf signifikansi 0,050 ($p = 0,05$), nilai beta tersebut merupakan nilai tertinggi dibandingkan variabel lain. Pada variabel lain ditemukan tidak memiliki hasil yang signifikan karena dengan nilai signifikansi $p > 0,05$. Sehingga, kebosanan tidak berpengaruh terhadap *emotional eating behaviour*.

Kata Kunci: kebosanan, *emotional eating behaviour*, mahasiswa akhir

Abstract

This study aims to determine the relationship between boredom and emotional eating behaviour among final year students at the Faculty of Psychology Sultan Agung Islamic University. This study uses a quantitative method with a correlational approach. The study sample consisted of 106 students, with a simple random sampling technique. The measuring instrument used included the Multidimensional State Boredom Scale (MSBS) and the the emotional eating subscale from the Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ). The MSBS scale consists of 26 items with a reliability coefficient of 0,932 while the emotional eating subscale from the DEBQ consists of 12 items with a reliability

coefficient of 0.899. Data analysis was performed using pearson's product moment correlations and multiple regression analysis. The result of the analysis showed a positive relationship between boredom and emotional eating behaviour, as indicated by a correlation coefficient of r_{xy} 0,468 with a significance level of 0,001 ($p < 0,05$), indicating that the hypothesis was accepted. This means that the higher the level of boredom, the higher the level of emotional eating behaviour and vica versa. However, regression analysis showed that disengagement had an affect on emotional eating behaviour with a value of $\beta = 0,309$ and a significance level of 0,050 ($p = 0,05$). This beta value was the highest compared to other variables. Other variables were found to have no significant results because the significance value was $p > 0,05$. Boredom did not affect emotional eating behaviour.

Keywords: boredom, emotional eating behaviour, final year students

1. PENDAHULUAN

Makan pada dasarnya merupakan kebutuhan biologis yang diatur oleh mekanisme homeostatik melalui hipotalamus serta hormon ghrelin dan leptin yang mengatur sinyal lapar dan kenyang (Morton dkk, 2006). Namun, perilaku makan tidak sepenuhnya dikendalikan oleh sistem biologis karena juga dipengaruhi oleh sistem hedonik dan faktor psikologis sehingga individu makan bukan karena lapar fisiologis, tetapi juga adanya dorongan kesenangan, paparan isyarat makanan, atau regulasi emosi yang dialami oleh individu (Berthoud, 2012).

Kompleksitas perilaku makan semakin terlihat pada individu dewasa awal yang berada pada fase *emerging adulthood*, yaitu 18-25 tahun individu berada pada masa transisi yang mengeksplorasi identitas serta adanya ketidakstabilan peran (Arnett, 2000). Pada fase ini, meningkatnya kemandirian dalam mengambil keputusan membuat individu bebas menentukan pilihan dan pola makan. Namun, tuntutan aktivitas serta gaya hidup yang belum stabil seringkali memicu pola makan tidak teratur dan konsumsi makanan kurang sehat (Nelson dkk, 2008).

Disisi lain, kemampuan regulasi emosi pada dewasa awal sepenuhnya belum matang. Ketika mengalami tekanan sistem hedonik yang berorientasi pada reward dapat mengambil alih kontrol biologis, sehingga keputusan makan lebih didasarkan pada emosi daripada rasa lapar (Berthoud, 2012). Kondisi tersebut dikenal sebagai *emotional eating behaviour* yaitu kecenderungan makan berlebihan sebagai respon terhadap stres atau emosi negatif (Ningtyas & Isaura, 2024).

Barnhart dkk (2021) *emotional eating behaviour* dibagi menjadi dua yaitu positif dan negatif. *Emotional eating* positif terjadi saat individu makan berlebihan dalam suasana emosi menyenangkan sebagai bentuk perayaan. Sedangkan, *emotional eating* negatif muncul sebagai pelampiasan emosi yang tidak menyenangkan seperti stres, cemas, bosan, dan biasanya dengan memilih makanan tinggi gula dan lemak.

Fenomena *emotional eating* semakin umum terjadi di Indonesia. *Survei Health Collaboration Center* (HCC) dilansir dari laman CNN, (2024) menunjukkan terdapat 1.158 responden berusia 20-59 tahun dari 20 provinsi menyatakan 47% individu melakukan *emotional eating behaviour*. Penelitian lain di Indonesia yang dilakukan oleh Rohmah (2022) terhadap mahasiswa semester akhir di Universitas Negeri Semarang menunjukkan sebanyak 50,9% responden memiliki tingkat *emotional eating* dengan kategori tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa makan sering dijadikan respons terhadap kondisi emosional.

Beberapa penelitian mengkaji perilaku makan dipengaruhi oleh emosi tertentu, dan bagaimana emosi-emosi tertentu dapat mempengaruhi makan (Aulbach, 2025; Utami, 2025; Alya, 2024). Emosi negatif seringkali memprediksi perilaku makan, beberapa faktor yang dapat mempengaruhi, yaitu stres dan kecemasan, kebosanan dan perasaan hampa, serta kebiasaan makan saat anak-anak (Rachma dkk, 2024).

Kebosanan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *emotional eating behaviour*. Penelitian Moynihan dkk (2015) menunjukkan bahwa perasaan bosan secara efektif menandai kurangnya makna yang dinilai dalam situasi saat itu dan dalam kehidupannya.

Penelitian Moynihan dkk (2015) menemukan bahwa kebosanan memicu keadaan untuk meningkatkan perilaku makan sebagai bentuk upaya mengalihkan perhatian dari kejadian tersebut. Havermans dkk (2015) menemukan bahwa kebosanan dapat meningkatkan makan berlebihan, yang disebut sebagai *boredom eating*. Makan dalam keadaan bosan bukan karena lapar fisiologis, melainkan sebagai pengalihan perhatian dan seringkali mengarah pada konsumsi makanan kurang sehat.

Periode perkuliahan pada mahasiswa akhir dapat memperkuat kondisi kebosanan, karena adanya tuntutan akademik dalam pengerjaan skripsi, hambatan bimbingan, serta aktivitas yang repetitif dan minimnya variasi. Sehingga, perasaan bosan dapat mengalihkan perhatian mahasiswa pada perilaku makan berlebihan sebagai strategi koping dan individu cenderung memilih makanan tinggi gula dan lemak (Abdellatif, 2022). Penggunaan makan sebagai distraksi dapat berdampak pada penurunan kontrol diri terhadap kualitas dan kuantitas. Jika terus-menerus berlangsung, kondisi ini dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti obesitas, gangguan metabolisme, penurunan daya tahan tubuh, serta gangguan suasana hati dan kualitas tidur (Fadilah dkk, 2024).

Penelitian lain, menunjukkan bahwa kebosanan secara konsisten memprediksi konsumsi makan berlebihan, meskipun makan tidak efektif meredakan kebosanan dan justru dapat memperparahnya (Crockett dkk, 2015; Aulbach dkk, 2025). Individu dengan tingkat *boredom pronenes* tinggi yaitu kecenderungan menetap untuk merasa bosan, lebih rentan terhadap *emotional eating behaviour*, dan memilih makanan tinggi gula, lemak, dan kalori. Hal ini berisiko mengalami obesitas maupun gangguan metabolisme tubuh.

Pada penelitian di Indonesia oleh Alya (2024) menunjukkan bahwa 92,2% mahasiswa melaporkan bosan sebagai pemicu *emotional eating*, dengan mayoritas responden memilih makanan ringan, manis, dan tinggi kalori seperti cokelat, *ice cream*, dan *snack* sebagai *comfort food*. Perilaku ini mengindikasikan bahwa kebosanan bukan hanya faktor sekunder, melainkan pemicu utama perilaku makan tidak sehat.

Sementara itu, penelitian di Indonesia pada mahasiswa menyoroti hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* (Rachma dkk, 2024; Siadari dkk, 2023) hasil penelitian menyatakan adanya hubungan yang signifikan. Hanannyndito (2024) memperkuat penelitian dengan menambah variabel kecemasan, sehingga di dapati hasil yang positif antara stres dan kecemasan pada *emotional eating*. Pada penelitian Fayasari & Lestari (2022) dengan variabel stres dan depresi juga ditemukan hubungan yang signifikan terhadap *emotional eating*.

Beberapa penelitian *emotional eating behaviour* menyoroti pada faktor emosi negatif lain seperti stres, depresi, atau kecemasan yang dapat mempengaruhi perilaku makan, temuan tersebut ditemukan dengan hasil signifikan. Sehingga, hal ini perlunya memperluas penelitian dengan menggunakan variabel emosi lain seperti kebosanan,

karena hasil studi internasional menunjukkan signifikan bahwa kebosanan berperan sebagai pemicu *emotional eating behaviour* ataupun perilaku makan berlebihan yang tidak sehat (Ahlich & Rancourt, 2022; Collins dkk, 2021; Crockett dkk, 2015). Suvei awal di Indonesia lebih dari 90% mahasiswa mengaku makan sebagai respons dari rasa bosan (Alya, 2024). Namun, penelitian di Indonesia masih minim, khususnya yang mengkaji hubungan antara kebosanan dengan *emotional eating behavior*.

Permasalahan meningkatnya makan saat individu merasa bosan menunjukkan adanya keterkaitan antara kondisi emosional negatif dengan perilaku makan. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan karena adanya *gap research* yang berupa fokus khusus pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi, dimana para mahasiswa mengalami kerentanan bosan akibat dari beban akademik yang repetitif serta beresiko melampiaskan pada pola makan yang maladaptif.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional karena bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan serta besarnya kontribusi variabel kebosanan terhadap *emotional eating behaviour* tanpa melakukan manipulasi atau pemberian perlakuan khusus pada subjek. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik inferensial, seperti korelasi dan regresi untuk menguji signifikan hubungan dan arah pengaruh antar variabel (Creswell, 2016).

Teori *Emotional Eating Behaviour*

Emotional eating behaviour merupakan kecenderungan individu untuk makan dalam kondisi emosional, terutama saat mengalami emosi negatif. Perilaku ini berfungsi sebagai *coping mechanism* untuk meredakan perasaan tidak nyaman, namun seringkali membuat individu makan berlebihan dan cenderung memilih makanan tinggi lemak, gula, dan kalori yang dapat meningkatkan risiko terkena diabetes serta penyakit jantung (Bennett dkk 2013).

Bruch, (1969) mengemukakan keinginan makan muncul dikarenakan adanya respon dari rasa lapar yang sudah terbentuk melalui proses belajar sejak dini dari interaksi sosial antara bayi dan pengasuhnya. Pemahaman sinyal tubuh anak sangatlah penting, dikarenakan apabila ada kesalahan dalam memahami sinyal tubuh, maka anak akan kebingungan untuk mengenali sinyal fisik nanti saat dewasa. Kondisi ini disebut dengan *incorrect learning experiences* yang dapat menyebabkan individu tumbuh dengan kesadaran tubuh yang terdistorsi. Akibatnya, individu sulit membedakan antara rasa lapar atau rasa ingin makan dari respon emosi

Sudut pandang psikoanalitik Freud menjelaskan bahwa gangguan makan muncul dikarenakan adanya gangguan dalam masa perkembangan psikoseksual, dimana masa tersebut berada pada fase oral yang berlangsung diusia 0 hingga 2 tahun. (Wardianti & Mayasari, 2016) Pada fase tersebut mulut menjadi pusat aktivitas dan sumber kepuasan melalui rangsangan oral, seperti menghisap atau mencicipi, dari hal tersebut bayi memperoleh sensasi menyenangkan yang kemudian membentuk pola dasar perilaku ditahap perkembangan selanjutnya. Pengalaman fase oral membentuk emosional hingga dewasa, sehingga makanan dihubungkan dengan *comfort*, *security*, dan *self esteem*. Ketika kebutuhan awal tidak terpenuhi secara konsisten, maka dapat menimbulkan fiksasi oral yang membuat individu menggunakan makan sebagai cara untuk mengatasi kecemasan atau kesepian di masa dewasa.

Van Strien (1986) membagi perilaku makan dalam 3 dimensi diantaranya pertama *restrained eating* yaitu perilaku makan individu, ketika mengendalikan makanan bertujuan untuk menjaga citra tubuh, turunnya berat badan, dan agar berat badan tidak naik. Namun, ketika individu tidak mampu mengendalikan kondisi tubuhnya akan menimbulkan rasa tertekan dan kondisi emosional yang tidak stabil. Sehingga, individu justru melampiaskan rasa kesalnya dalam makan berlebihan. Kedua, *external eating* yaitu adanya respon makan dari stimulus makanan berupa bau, bentuk, rasa maupun adanya faktor lingkungan. Ketiga *emotional eating*, dimana perilaku makan dalam keadaan emosi tidak lagi berfungsi sebagai pemenuhan kebutuhan energi, melainkan pada regulasi emosi jangka pendek. Van Strien (1986) kemudian membagi 2 aspek pada *emotional eating*, yaitu *response to diffuse emotions*, dimana individu akan cenderung makan untuk meredam emosi yang belum teridentifikasi seperti bosan dan gelisah.. Yang kedua adanya *response to clearly labelled emotions* yakni kecenderungan makan individu terhadap reaksi emosi yang jelas seperti kesedihan, kemarahan, kekecewaan, dan cemas.

Emotional eating behaviour dipengaruhi oleh sejumlah faktor, yang berasal dari psikologis, biologis, maupun sosial. Adapun dari psikologis diantaranya, *stuffing emotion*, kebosanan, pembiasaan pemberian reward makanan sejak kecil, dan *alexithimia* (Van Strien, 2018). Pada faktor biologis *emotional eating behaviour* terjadi akibat produksi dopamin dan serotonin saat makan yang menimbulkan rasa senang (Simons, 2011). Sedangkan, faktor sosial dan budaya terbentuk dari mudahnya akses makanan siap saji, dan pengaruh lingkungan terhadap kebiasaan makan (Herman & Polivy, 2008).

Teori Kebosanan

Eastwood dkk (2007) menyatakan bahwa kebosanan terjadi bukan karena lingkungan yang kurang menarik, melainkan ketidakmampuan individu untuk menyadari dan memahami perasaannya sendiri. Kemudian, Eastwood dkk (2012) mengintegrasikan kebosanan dalam beberapa pendekatan, yaitu dari perspektif psikodinamika, kebosanan dipandang sebagai konflik batin antara dorongan untuk bertindak dan ketidakmampuan merealisasikannya. Kemudian dari pendekatan eksistensial, dimana adanya perasaan hampa dan kehilangan makna hidup. Arousal theory menjelaskan kebosanan sebagai akibat ketidakseimbangan antara kebutuhan akan rangsangan dan tingkat stimulasi lingkungan, baik terlalu rendah maupun terlalu tinggi. Sedangkan pendekatan kognitif menekankan kegagalan dalam mengelola perhatian sehingga individu sulit berkonsentrasi dan terlibat dalam aktivitas. Secara keseluruhan, mereka menegaskan bahwa kebosanan tidak semata-mata dipengaruhi oleh situasi eksternal, tetapi juga berkaitan dengan faktor internal seperti kemampuan memusatkan perhatian, memahami emosi, dan membentuk makna dari pengalaman yang dijalani.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebosanan terbagi menjadi 2 yaitu, faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi, kurangnya makna atau keterlibatan emosional terhadap aktivitas yang dijalani, lemahnya motivasi, tujuan hidup, dan minat yang jelas. Selain itu, juga terjadi karena kesulitan memusatkan perhatian dan konsentrasi, serta adanya gangguan kepribadian tertentu seperti impulsif, sensitif, atau mudah gelisah. Sedangkan faktor eksternal berupa, lingkungan yang monoton, berulang, dan mudah ditebak. Adanya aktivitas yang kurang menarik, keterbatasan untuk bebas, minimnya interaksi sosial, serta rendahnya stimulus sensorik akibat dari lingkungan yang terlalu tenang atau pasif (O'Hanlon, 1981; Khavula, 2022).

Fahlman dkk (2013) membagi 5 aspek kebosanan, diantaranya pertama *disengagement* atau ketidakterlibatan menggambarkan kondisi ketika individu menarik diri dari aktivitas yang sedang dijalani sehingga tidak lagi terhubung secara mental maupun emosional. Kedua *high arousal*, kebosanan muncul dalam bentuk kegelisahan, rasa tidak sabar, dan dorongan kuat untuk segera mencari aktivitas lain yang lebih menarik. Ketiga, *low arousal* ditandai dengan perasaan lesu, kurang energi, dan hilangnya semangat untuk melakukan sesuatu. Keempat *Inattention*, menunjukkan kesulitan individu dalam mempertahankan fokus karena perhatian mudah teralihkan dan aktivitas terasa tidak menarik. Kelima, *time perception*, individu yang bosan cenderung merasakan waktu berjalan sangat lambat, sehingga situasi yang dialami terasa lebih panjang dan melelahkan dibandingkan durasi sebenarnya.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain koresional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebosanan dan *emotional eating behaviour* pada mahasiswa akhir di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Metode pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa menggunakan skala psikologi yaitu sub skala *emotional eating* dari *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ) untuk mengukur *emotional eating behaviour* dengan jumlah skala 12 aitem yang terdiri dari dua aspek yaitu *diffuse emotions* dan *clearly labelled emotions*. Skala *Multidimensional State Boredom Scale* (MSBS) untuk mengukur kebosanan dengan jumlah skala 26 aitem dan terdiri dari lima aspek yaitu *disengagement*, *low arousal*, *high arousal*, *inattention*, dan *time perception*. Pada penelitian ini, variabel terikat adalah *emotional eating behaviour*, sedangkan variabel bebas adalah kebosanan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa akhir Fakultas Psikologi Unissula yang terdiri dari angkatan 2020, 2021, dan 2022, dengan total mahasiswa 202. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dan mendapatkan 106 mahasiswa sebagai sampel. Sedangkan mahasiswa yang lainnya digunakan sebagai uji coba penelitian. Teknik Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *product moment* dan analisis regresi berganda untuk mengetahui kontribusi masing-masing aspek variabel x (kebosanan) mempengaruhi variabel terikat (*emotional eating behaviour*)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Data dan Hasil Penelitian

Analisis data atau pengujian asumsi klasik dilakukan setelah data penelitian terkumpul. Uji asumsi merupakan uji normalitas dan linearitas yang bertujuan untuk memastikan data sesuai dan memenuhi kriteria. Uji hipotesis dan uji deskriptif berguna untuk karakteristik subjek penelitian.

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Teknik yang digunakan untuk menguji normalitas adalah *One Sample Kolmogorov-Smirnov-Z* yang diolah menggunakan SPSS

versi 27.0. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih dari 0,05. Berikut hasil uji normalitas dalam penelitian ini.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std. Deviasi	Ks-Z	Sig	<i>p</i>	Keterangan
Kebosanan	70,64	16,313	0,61	0,2	>0,05	Normal
<i>Emotional Eating</i>	31,91	8,969	0,81	0,86	>0,05	Normal

Hasil normalitas menunjukkan bahwa variabel kebosanan dan emotional eating behaviour terdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan linier antara variabel independen dan dependen. Hubungan antar variabel dalam penelitian ini dikatakan linier apabila nilai signifikansi yang diperoleh $p < 0,05$. Hasil menunjukkan memperoleh nilai Flinier sebesar 1,890 dengan taraf signifikansi yaitu 0,011 ($p < 0,05$) yang mengindikasikan bahwa adanya hubungan yang linier antara variabel independen kebosanan dengan variabel dependen *emotional eating behaviour*.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menguji hubungan antara kebosanan dengan *emotional eating behaviour* pada mahasiswa akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Pengujian hipotesis ini, bertujuan untuk menentukan apakah hipotesis yang diajukan dapat diterima atau tidak. Dalam penelitian ini, analisis hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi *product moment*. Hasil hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,468$ dengan tingkat signifikansi $< 0,001$ ($p < 0,05$). Penelitian ini, menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Sehingga, dapat disimpulkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kebosanan dengan *emotional eating behaviour*. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat kebosanan yang dirasakan, maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku *emotional eating* tersebut muncul.

Uji Analisis Berganda

Uji analisis regresi berganda bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi masing-masing aspek dari variabel bebas (x) terhadap variabel terikat (y). Dilakukannya analisis regresi berganda harus terpenuhinya asumsi linearitas dan sampel yang digunakan dalam penelitian bersifat homogen (Sugiyono, 2013). Berikut hasil uji analisis berganda

Tabel 2. Hasil Uji Analisis Regresi Berganda

Variabel	Rsquare	F	T	Sig.
Kebosanan <i>Emotional Eating</i>	0,238	6,248	3,649	<0,001

Berdasarkan hasil uji analisis regresi berganda yang telah dilakukan, diketahui bahwa pengaruh variabel x terhadap variabel y sebesar $r = 0,238$. Yang artinya secara keseluruhan variabel kebosanan mempengaruhi *emotional eating behaviour* sebesar 23,8%. Sehingga, sisanya pengaruh dari *emotional eating behaviour* dipengaruhi oleh variabel lain yang berada diluar penelitian ini.

Tabel 2. Koefisien Korelasi Masing-masing Variabel X

Variabel X	Beta	T	Sig.
Ketidakterlibatan	0,309	1,984	0,050
Kegelisahan	0,038	0,275	0,784
Kelelahan	0,185	1,280	0,204
Ketidakmampuan fokus	-0,068	-0,512	0,610
Persepsi waktu	0,079	0,752	0,454

Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa dari lima aspek kebosanan, hanya aspek ketidakterlibatan yang berpengaruh signifikan terhadap emotional eating behaviour dengan arah hubungan positif sehingga semakin tinggi ketidakterlibatan maka semakin tinggi perilaku emotional eating. Sementara itu, aspek kegelisahan, kelelahan, persepsi waktu, dan ketidakmampuan fokus tidak menunjukkan pengaruh signifikan, sehingga kontribusinya terhadap emotional eating tergolong lemah.

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat kategorisasi kondisi subjek berdasarkan variabel yang diteliti, tanpa dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini, pengkategorian data menggunakan norma kategorisasi dengan model distribusi normal yang terbagi menjadi enam kategori dan selanjutnya dijabarkan dalam norma kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 3. Kriteria Norma Kategorisasi Skor

Norma	Kategorisasi
$\mu + 1,5 \sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan : μ = Mean Hipotetik, σ = Standar Deviasi Hipotetik

Deskripsi Data Skor *Emotional Eating Behaviour*

Sub skala *emotional eating behaviour* dalam penelitian ini terdiri dari 12 aitem dengan rentang skor jawaban antara 1 sampai 5. Berdasarkan hasil perhitungan, skor minimum diperoleh 12 dari (12×1) dan skor maksimum diperoleh 60 dari (12×5) . Sehingga, rentang skor berada diantara skor minimum dan maksimum yaitu 48 $(60-12)$. Nilai standar deviasi hipotetik diperoleh sebesar 9,6 $((60-12):5)$ dan nilai mean hipotetik diperoleh sebesar 36 dari $((60 + 12):2)$. Berikut hasil kategori skor sub skala emotional eating behaviour. Sementara itu, deskripsi skor empirik yang diperoleh menggunakan program SPSS dan menunjukkan skor sebagai berikut.

Tabel 5. Deskripsi Skor *Emotional Eating Behaviour*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	12	12
Skor Maksimum	59	60
Mean (M)	31,91	36
Standar Deviasi (SD)	8,969	9,6

Berdasarkan hasil perhitungan statistik, didapatkan bahwa hasil rentang skor yang diperoleh subjek berada pada kategori sedang yaitu 31,91. Berikut norma kategorisasi subjek sebagai deskripsi data variabel:

Tabel 4. Kategorisasi Skor Sub Skala *Emotional Eating Behaviour*

Norma	Frekuensi	Presentase	Kategori
$50,4 < X$	3	2,83%	Sangat Tinggi
$40,8 < X \leq 50,4$	12	11,32%	Tinggi
$31,2 < X \leq 40,8$	38	35,85%	Sedang
$21,6 < X \leq 31,2$	43	40,57%	Rendah
$X \leq 21,6$	10	9,43%	Sangat Rendah
Total	106	100%	

Berdasarkan tabel yang telah diuraikan, terdapat 3 individu (2,83%) berada pada kategori sangat tinggi, 12 individu (11,32%) pada kategori tinggi, dan 38 individu (35,85%) berada pada kategori sedang. Sementara itu, terdapat juga 43 individu (40,57%) berada pada kategori rendah dan sisanya ada 10 individu (9,43%) termasuk kategori sangat rendah. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar mahasiswa akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung memiliki *emotional eating behaviour* rendah, artinya mahasiswa akhir psikologi cenderung mengalihkan hal lain dalam mengelola emosi.

Deskripsi Data Skor Kebosanan

Skala kebosanan dalam penelitian ini terdiri dari 26 aitem dengan rentang skor antara 1 sampai 5. Berdasarkan perhitungan, maka dapat diperoleh skor minimum sebesar 26 (26×1), skor maksimum 130 (26×5), dan rentang skor antara nilai minimum dan maksimum yaitu 104 ($130 - 26$). Nilai standar deviasi hipotetik diperoleh sebesar 20,8 ($((130 - 26):5)$) serta pada nilai mean hipotetik sebesar 78 ($((130 + 26):2)$). Sementara itu, pada deskripsi skor empirik yang diolah menggunakan SPSS, diperoleh nilai minimum sebanyak 26, nilai maksimum 130, standar deviasi berjumlah 16,313, serta mean didapatkan 70,64.

Tabel 1. Deskripsi Skor Skala Kebosanan

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	26	26
Skor Maksimum	104	130
Mean (M)	70,64	78
Standar Deviasi (SD)	16,313	20,8

Berdasarkan hasil perhitungan uraian tabel di atas, diketahui bahwa rentang skor yang diperoleh subjek berada pada kategori sedang yaitu 70,64. Berikut norma kategorisasi subjek sebagai deskripsi data variabel:

Tabel 2. Kategori Skor Subjek Skala Kebosanan

Norma	Frekuensi	Presentase	Kategori
$109,2 < X$	0	0,00%	Sangat Tinggi
$88,4 < X \leq 109,2$	17	16,04%	Tinggi
$67,6 < X \leq 88,4$	44	41,51%	Sedang
$46,8 < X \leq 67,6$	38	35,85%	Rendah

$X \leq 46,8$	7	6,60%	Sangat Rendah
Total	106	100%	

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa 17 individu (16,04%) termasuk kategori tinggi, 44 individu (41,51%) berkategori sedang, 38 individu (35,85%) berada pada kategori rendah dan 7 individu (6,60%) dengan kategori sangat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung berada pada tingkat kebosanan sedang, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa akhir psikologi sebagian besar merasakan kebosanan di akhir masa studi.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebosanan dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa akhir di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,468$ dengan tingkat signifikansi $<0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kebosanan dengan *emotional eating behaviour* pada mahasiswa semester akhir. Artinya, semakin tinggi tingkat kebosanan maka semakin tinggi pula kecenderungan munculnya *emotional eating behaviour*. Sehingga, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ahlich & Rancourt (2022) dimana mendapatkan hasil yang signifikan, menemukan bahwa individu yang mengalami kebosanan cenderung menggunakan makanan sebagai strategi koping emosional, terutama ketika individu mengalami kesulitan mengelola emosi. Selain itu, juga diperkuat oleh Crockett dkk (2015) dengan hasil yang signifikan, menjelaskan bahwa makanan dipersepsikan sebagai sumber kesenangan instan yang mudah diakses, sehingga mudahnya memicu individu mengalami *emotional eating behaviour* saat keadaan bosan.

Meskipun demikian, hasil deskriptif data memperoleh tingkat kebosanan berada pada kategori sedang dan *emotional eating behaviour* berada pada kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa akhir memang mengalami kebosanan dalam taraf yang cukup terasa seperti adanya rasa hampa dan kurangnya stimulasi, namun individu tidak secara dominan menggunakan makan sebagai strategi koping emosional. Kemungkinan lain, mahasiswa akhir memiliki strategi koping yang lebih adaptif, seperti distraksi kognitif, aktivitas sosial, atau aktivitas lain yang produktif, sehingga menunjukkan kecenderungan *emotional eating behaviour* tetap rendah.

Berdasarkan *control value theory* yang dikemukakan oleh Goetz dkk (2023) kebosanan muncul ketika individu mempersepsikan rendahnya kontrol diri dan nilai terhadap suatu aktivitas. Pada mahasiswa akhir, proses pengerjaan skripsi yang berlangsung lama, bersifat repetitif, serta menuntut konsentrasi tinggi dapat menurunkan ketertarikan dan makna terhadap suatu tugas. Kondisi tersebut akan memicu munculnya kebosanan, sehingga mahasiswa berada dalam kondisi kesadaran diri yang aversif, yakni menyadari kewajiban akademik yang harus diselesaikan namun, disertai perasaan jenuh dan tidak nyaman secara psikologis.

Kebosanan tidak hanya muncul sebagai pengalaman emosional, tetapi juga melibatkan komponen kognitif dan afektif yang dapat menimbulkan tekanan internal. Dengan kesadaran diri yang tidak menyenangkan, dapat mendorong mahasiswa untuk mencari cara sederhana dalam meredakan emosi tersebut. Hal ini dapat dikaji melalui *escape theory* dari Heatherton & Baumeister (1991) yang menyatakan bahwa individu cenderung melakukan perilaku tertentu sebagai bentuk pelarian diri dari keadaan yang

tidak menyenangkan. Aktivitas makan dapat menjadi salah satu cara untuk mengalihkan perhatian dari tuntutan akademik, karena memberikan stimulasi sensorik secara langsung melalui rasa, tekstur, dan sensasi mengunyah, sehingga perhatian individu terfokus pada pengalaman saat ini.

Hal ini juga dapat dipahami melalui perspektif kebutuhan dasar dari Maslow (1943) dimana makan merupakan kebutuhan fisiologis paling dasar dan bersifat prepotent dalam mengorganisasi perilaku. Walaupun dorongan makan tidak selalu didasari oleh rasa lapar biologis namun dapat menjadi saluran pemenuhan kebutuhan psikologis yang lain, seperti kebutuhan akan kenyamanan dan rasa aman. Dengan demikian, ketika mahasiswa akhir mengalami kebosanan yang menekan secara kognitif dan afektif, aktivitas makan berfungsi sebagai respon yang cepat dan konkret untuk meredakan ketegangan tersebut. Pemusatan perhatian pada pemenuhan kebutuhan fisiologis secara sementara menggeser dominasi tuntutan kognitif yang kompleks, sehingga memberikan sensasi stabilitas dan kenyamanan sesaat.

Aspek-aspek kebosanan seperti *disengagement*, *high arousal*, *low arousal*, *inattention*, dan *time perception*, menunjukkan adanya kondisi psikologis yang ditandai oleh rendahnya keterlibatan individu terhadap aktivitas yang sedang dijalani, minimnya stimulasi, serta munculnya perasaan tidak nyaman. Kondisi tersebut mencerminkan pengalaman negatif yang berkelanjutan, sehingga individu terdorong untuk mencari cara meredakan ketegangan emosional yang dirasakan. Salah satu bentuk respons yang dapat muncul yaitu *emotional eating behaviour*, dimana perilaku makan bukan karena rasa lapar, melainkan sebagai upaya untuk mengelola emosi. Kebosanan dapat memicu munculnya emosi yang bersifat samar (*diffuse emotions*) maupun yang dapat diidentifikasi dengan jelas (*clearly labelled emotions*) yang kemudian diekspresikan melalui perilaku makan. Hal ini menunjukkan bahwa aspek-aspek kebosanan memiliki keterkaitan dengan aspek *emotional eating behaviour* sebagai bentuk regulasi emosi terhadap rasa ketidaknyamanan psikologis yang dialami individu.

Kemudian, peneliti melakukan uji analisis regresi berganda yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh masing-masing aspek variabel independen (kebosanan) terhadap variabel dependen (*emotional eating behaviour*). Hasil R Square memperoleh 0,238 yang menunjukkan bahwa aspek kebosanan secara keseluruhan berpengaruh terhadap *emotional eating behaviour* sebesar 23,8% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Namun, hasil uji t menunjukkan bahwa hanya aspek ketidakterlibatan yang memiliki pengaruh terhadap *emotional eating behaviour* dengan nilai signifikansi sebesar 0,050 yang berada pada batas signifikansi ($p = 0,05$). Meskipun pengaruh tergolong signifikan secara marginal, namun aspek ketidakterlibatan tetap sebagai prediktor yang paling dominan, karena memperoleh nilai $\beta = 0,309$ yang merupakan nilai beta terbesar dibandingkan aspek lain. Maka, perasaan tidak terlibat menjadi aspek yang paling berperan dalam munculnya perilaku *emotional eating behaviour* dibandingkan dengan aspek kebosanan yang lain.

Sementara itu, aspek lain tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan karena keseluruhannya memiliki nilai $p > 0,05$. Aspek kegelisahan memiliki $\beta = 0,038$ dengan signifikansi 0,784, kelelahan memiliki $\beta = 0,185$ dengan signifikansi 0,204, dan persepsi waktu memiliki $\beta = 0,079$ dengan signifikansi 0,454. Meskipun ketiganya menunjukkan arah yang positif, namun kontribusinya terhadap variabel y (*emotional eating behaviour*) tergolong lemah dan tidak signifikan. Adapun pada aspek ketidakmampuan fokus

menunjukkan arah yang negatif $\beta = -0,068$ dengan signifikansi 0,610. Sehingga juga tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen (*emotional eating behaviour*).

Temuan penelitian ini mengingat kondisi mahasiswa akhir umumnya mengalami situasi yang monoton, seperti pengerjaan skripsi yang berulang, keterbatasan aktivitas sosial, serta tekanan untuk segera menyelesaikan studi. Situasi tersebut berpotensi menimbulkan kebosanan yang tidak disadari secara langsung. Sehingga, dapat berdampak pada perilaku sehari-hari termasuk pola makan. Oleh karena itu, temuan ini menegaskan bahwa meskipun kebosanan berada pada kategori sedang, tetap mempengaruhi secara signifikan terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa akhir.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa kebosanan dan *emotional eating behaviour* pada mahasiswa akhir ada hubungan signifikan yang positif. Artinya, semakin tinggi tingkat kebosanan maka semakin tinggi perilaku *emotional eating* itu terjadi, begitupun sebaliknya. Berdasarkan hasil uji analisis regresi berganda memperoleh bahwa aspek kebosanan yang paling dominan mempengaruhi *emotional eating behaviour* yaitu *disengagement*, sedangkan aspek lain tidak berpengaruh terhadap *emotional eating behaviour*. Sehingga, dikatakan bahwa ketika individu merasa pasif atau tidak dapat terlibat dalam kegiatan yang sedang dijalani, maka akan dapat memunculkan kecenderungan perilaku *emotional eating* terhadap individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, A. R., Septianingtyas, & Aini, D. K. (2025). Stres akademik sebagai pemicu *emotional eating* pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Hangtuh*, 8, 43–55. <https://doi.org/10.30649/jpp.v8i1.135>
- Abdellatif, M. S. (2022). Modeling the relationships between academic boredom, self compassion, and quality of academic life among university students. *Public Education & Democracy*, December, 1–14. <https://doi.org/10.1177/21582440221141703>
- Ahlich, E., & Rancourt, D. (2022). Boredom proneness, interoception, and emotional eating. *Appetite*, 178(July), 106167. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106167>
- Alya, R. (2024). *Pengaruh boredom proneness terhadap emotional eating pada emerging adulthood di indonesia*.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood. *American Psychological Association*, 469–480. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>
- Aulbach, M. B., Bamberg, C., Reichenberger, J., Arend, A. K., & Blechert, J. (2025). Taming “hanger” and falling prey to boredom-emotional and stress-eating in 801 healthy individuals using ecological momentary assessment. *Appetite*, 207(January), 107897. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.107897>
- Barnhart, W. R., Braden, A. L., & Price, E. (2020). Emotion regulation difficulties interact with negative, not positive, emotional eating to strengthen relationships with disordered eating: An exploratory study. *Appetite*, 158, 105038. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105038>
- 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>
- Berthoud, H. R. (2012). Metabolic and hedonic drives in the neural control of appetite: who's the boss? *National Institutes of Health*, 21(6), 888–896. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2011.09.004>
- Bruch, H. (1969). Hunger and instinct. In *The Journal Of Nervous and Mental Disease* (Vol. 149, Nomor 2, hal. 91–112).
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). *Boredom, interoceptive ability, and emotional eating*.
- Creswell, J. W. (2016). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed* (Edisi 4 Te). Pustaka Pelajar.
- Crockett, A. C., Myhre, S. K., & Rokke, P. D. (2015). Boredom proneness and emotion regulation predict emotional eating. *Journal of Health Psychology*, 20(5), 670–680. <https://doi.org/10.1177/1359105315573439>
- Eastwood, J. D., Cavaliere, C., Fahlman, S. A., & Eastwood, A. E. (2007). A desire for desires: Boredom and its relation to alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 1035–1045. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.08.027>
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 482–495. <https://doi.org/10.1177/1745691612456044>
- Fadilah, N., Muniroh, L., & Zulkarnain, S. (2024). Hubungan tingkat stres dan emotional eating dengan status gizi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5, 6512–6521.
- Fayasari, A., & Lestari, P. W. (2022). Stres dan depresi berkaitan dengan emotional eating dan mindful eating pada mahasiswa saat pandemi covid-19. *Aceh Nutrition Journal*, 7(2), 127–135. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30867/action.v7i2.622> Pages:
- Goetz, T., Bieleke, M., Yanagida, T., Krannich, M., Roos, A., Frenzel, A. C., Lipnevich, A. A., & Pekrun, R. (2023). Test boredom: Exploring a neglected emotion. *Journal of Education Psychology*, 115(7), 911–931. <https://doi.org/10.1037/edu0000807>
- Hanannyndito, E. (2024). *Hubungan antara kecemasan dengan emotional eating pada mahasiswa kedokteran tingkat universitas sebelas maret*. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/112147/>
- Havermans, R. C., Vancleef, L., Kalamatianos, A., & Nederkoorn, C. (2015). Eating and inflicting pain out of boredom. *Appetite*, 85, 52–57. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.11.007>
- Heatherton, T. E., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86–108.
- Herman, C. P., & Polivy, J. (2008). External cues in the control of food intake in humans: The sensory-normative distinction. *Physiology and Behaviour*, 94, 722–728. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2008.04.014>
- Indonesia, C. (2024). *Survei: 47 Persen Warga RI Punya Kebiasaan Emotional Eating Baca artikel CNN Indonesia "Survei: 47 Persen Warga RI Punya Kebiasaan Emotional Eating."* CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20240125061147-255-1054077/survei-47-persen-warga-ri-punya-kebiasaan-emotional-eating>
- Khavula, R. M. (2022). Psychological causes and factors of boredom in adolescence. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 1, 121–125.

- <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.23>
- Melissa C. Nelson, Mary Story, Nicole I. Larson, Dianne Neumark Sztainer, L. A. L. (2008). Emerging adulthood and college- aged youth : An overlooked age change. *Nature*, 16(10), 2205–2211. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.365>
- Morton, G. J., Cummings, D. E., Baskin, D. G., Barsh, G. S., & Schwartz, M. W. (2006). Central nervous system control of food intake and body weight. *Nature*, 443(September), 289–295. <https://doi.org/10.1038/nature05026>
- Moynihan, A. B., van Tilburg, W. A. P., Igou, E. R., Wisman, A., Donnelly, A. E., & Mulcaire, J. B. (2015). Eaten up by boredom: consuming food to escape awareness of the bored self. *Journal Frontiers in Psychology*, 6(APR), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00369>
- Ningtyas, N. S. A., & Isaura, E. R. (2024). Emotional eating and psychological distress: unveiling the hidden struggles of international students in surabaya. *Amerta Nutrition*, 8(4), 582–592. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i4.2024.582-592>
- O'Hanlon, J. F. (1981). Boredom: Practical consequences and a theory. *Acta Psychologica*, 49(1), 53–82. [https://doi.org/10.1016/0001-6918\(81\)90033-0](https://doi.org/10.1016/0001-6918(81)90033-0)
- 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*, 60–64. <http://journal.stikeshangtuah-sby.ac.id/index.php/JIKSHT://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>
- Rohmah, N. (2022). The stress and emotional eating behavior in students of universitas negeri semarang. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(1), 10–18. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.55170>
- Siadari, S. J., Ika, N., Simarmata, P., & Simarmata, N. I. P. (2023). Pengaruh stres akademik terhadap emotional eating pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 15800–15807.
- Simons, M. M. and G. (2011). Emotion regulation and well-being. In *Springer Science + Bussines Media*. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8_11
- Utami, N. T. (2025). Hubungan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa angkatan 2021 di fakultas ilmu keperawatan dan kesehatan program studi keperawatan Unimus. In *Repository Unissula*. <https://repository.unissula.ac.id/40688/>
- Van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current Diabetes Reports*, 18(6). <https://doi.org/10.1007/s11892-018-1000-x>
- Van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The dutch eating behavior questionnaire (debq) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(1), 73–77. <https://doi.org/10.1007/BF02973988>
- Wardianti, Y., & Mayasari, D. (2016). Pengaruh fase oral terhadap perkembangan anak. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(2), 36. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i2.106>