Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi
Volume 3 Nomor 1 Tahun 2025
e-ISSN: 3031-0156, p-ISSN: 3031-0164, Hal 323-332
DOI: https://doi.org/10.61132/observasi.v3i1.982
Available online at: https://journal.arikesi.or.id/index.php/Obsesrvasi

Pengaruh Stres Terhadap Emotional Eating pada Atlet Arung Jeram Jawa Timur

Estri Novia Febrianti[1*], Miftakhul Jannah[2]
[1-2] Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Alamat: Jl. Ketintang, Ketintang, Kec. Gayungan, Surabaya, Jawa Timur 60231
Korespondensi penulis: estri.20084@mhs.unesa.ac.id

Abstract. *This study aims to analyze the effect of stress on emotional eating among whitewater rafting athletes in East Java. Stress, caused by the demands of competition and intensive training, often triggers emotional eating behavior, which involves overeating as a response to negative emotions. This research employs a quantitative approach with a cross-sectional design, involving 68 athletes from the East Java Whitewater Rafting Federation. Data were collected through an online questionnaire using a stress scale and an emotional eating scale. The results show that the majority of athletes (70.6%) experience high levels of stress, and most (39.7%) exhibit moderate levels of emotional eating. Regression analysis indicates a significant positive relationship between stress and emotional eating ($p < 0.05$), with stress contributing 9.2% to the variation in emotional eating. This study highlights the importance of stress management to prevent emotional eating, which can affect athletes' health and performance. Recommended stress management strategies include emotional regulation training and providing psychological counseling services.*

Keywords: *Stress, emotional eating, whitewater rafting athletes, emotion regulation, sports psychology*.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres terhadap emotional eating pada atlet arung jeram di Jawa Timur. Stres, yang diakibatkan oleh tuntutan kompetisi dan latihan intensif, sering kali memicu perilaku emotional eating, yaitu makan berlebihan sebagai respons terhadap emosi negatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional, melibatkan 68 atlet dari Federasi Arung Jeram Jawa Timur. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring, menggunakan skala stres dan skala emotional eating. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas atlet (70,6%) berada dalam kategori stres berat, dan sebagian besar (39,7%) memiliki tingkat emotional eating sedang. Uji regresi menunjukkan hubungan positif signifikan antara stres dan emotional eating ($p < 0,05$), dengan kontribusi stres sebesar 9,2% terhadap variasi emotional eating. Penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai perlunya pengelolaan stres untuk mencegah emotional eating yang dapat memengaruhi kesehatan dan performa atlet. Strategi pengelolaan stres yang disarankan meliputi pelatihan regulasi emosi dan penyediaan layanan konseling psikologis..

Kata kunci: Stres, emotional eating, atlet arung jeram, regulasi emosi, psikologi olahraga.

1. LATAR BELAKANG

Arung jeram merupakan salah satu olahraga luar ruang yang penuh tantangan dan memerlukan kekuatan fisik serta konsentrasi tinggi. Olahraga ini telah berkembang dari aktivitas rekreasional menjadi salah satu cabang olahraga kompetitif yang diakui secara nasional, termasuk dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) 2024 di Aceh dan Sumatera Utara (FAJI, 2021). Atlet arung jeram Jawa Timur telah menorehkan prestasi gemilang, seperti meraih medali perak dan perunggu di Kejuaraan Nasional Arung Jeram di Lampung tahun 2021, serta medali emas dan perak di Probolinggo tahun 2022 (Prastiwi et al., 2024). Prestasi ini menunjukkan perkembangan olahraga arung jeram di Jawa Timur yang signifikan, tetapi di balik itu, para atlet menghadapi tantangan besar, terutama dalam menjaga konsistensi performa di tengah tekanan kompetisi.

Received Desember 03, 2024; Revised: Desember 17, 2024; Accepted Januari 04, 2025; Online available: Januari 06, 2025

Dalam proses persiapan kompetisi, para atlet dituntut untuk menjalani latihan intensif dengan target yang ketat. Tekanan ini sering kali menimbulkan stres, yang merupakan salah satu indikator kesehatan mental yang umum dialami oleh atlet. Stres muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dan kemampuan untuk mengatasinya (Putri, 2015). Kondisi ini dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan atlet, termasuk pola makan. Salah satu respons maladaptif terhadap stres adalah *emotional eating*, yaitu mekanisme coping berupa perilaku makan berlebihan untuk meredakan emosi negatif seperti cemas, sedih, atau marah (Lazarevich et al., 2015). *Emotional eating* dapat muncul akibat emosi negatif yang tidak dikelola dengan baik, seperti kesepian, kebosanan, atau kekecewaan. Kondisi ini sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk stres, kelelahan, dan jenis kelamin (Musyafira, 2018). Secara fisiologis, stres memicu pelepasan hormon kortisol yang dapat meningkatkan nafsu makan dan mendorong konsumsi makanan tinggi lemak dan gula. Dalam jangka panjang, perilaku ini berisiko menyebabkan obesitas, resistensi insulin, gangguan metabolik, serta penurunan performa fisik (McLaughlin, 2014; (Kustanti & Gori, 2019).

Literatur menunjukkan bahwa perilaku makan terbagi menjadi tiga jenis utama, yaitu makan terkontrol, makan karena faktor eksternal, dan makan emosional (Putri, 2015). Pada kasus *emotional eating*, makan tidak lagi dilakukan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi, melainkan sebagai upaya meredakan tekanan emosional. Hal ini sangat berbahaya bagi atlet yang harus menjaga pola makan seimbang untuk menunjang performa optimal. Stres yang tidak terkendali pada atlet dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka, yang pada akhirnya berdampak pada hasil pertandingan. Penelitian sebelumnya telah banyak membahas hubungan antara stres dan *emotional eating* di berbagai populasi, seperti mahasiswa, pekerja, dan atlet dari cabang olahraga lain. Sebagai contoh, Azalea & Noerfitri (2023) menemukan hubungan signifikan antara tingkat stres dan kepribadian neuroticism dengan perilaku *emotional eating* pada mahasiswa gizi. Selain itu, Pertiwi & Ulandari (2023) menunjukkan bahwa stres memiliki hubungan signifikan dengan kejadian *emotional eating* pada pekerja yang melanjutkan pendidikan. Di sisi lain, penelitian Gryzela & Ariana (2021) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat stres pada mahasiswa perempuan yang mengerjakan skripsi, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk mengalami *emotional eating*.

Meskipun penelitian-penelitian tersebut memberikan wawasan penting, fokus terhadap atlet arung jeram masih minim. Padahal, arung jeram sebagai olahraga dengan intensitas tinggi memiliki tantangan unik yang dapat memengaruhi tingkat stres dan

perilaku makan atlet. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi pengaruh antara stres dan *emotional eating* pada atlet arung jeram, khususnya di Jawa Timur, guna memberikan gambaran yang lebih jelas tentang fenomena ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres terhadap *emotional eating* pada atlet arung jeram di Jawa Timur. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis dalam pengelolaan stres atlet dan menyusun strategi pola makan yang lebih sehat untuk mendukung performa optimal. Selain itu, penelitian ini juga berkontribusi secara teoritis dalam pengembangan ilmu psikologi olahraga, khususnya pada topik regulasi emosi dan perilaku makan dalam konteks olahraga kompetitif.

2. METODE PENELITIAN

Partisipan

Penelitian ini melibatkan atlet arung jeram yang tergabung dalam Federasi Arung Jeram Jawa Timur sebagai partisipan. Subjek penelitian ini adalah atlet yang memiliki pengalaman mengikuti kejuaraan atau kompetisi arung jeram, sehingga data yang diperoleh relevan dengan fenomena yang sedang diteliti. Partisipan dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti, yaitu pernah mengikuti pelatihan intensif dan memiliki pengalaman kompetitif di bidang arung jeram. Sebanyak 68 atlet menjadi partisipan penelitian ini, sesuai dengan perhitungan sampel menggunakan rumus Lemeshow.

Sampel/populasi

Populasi dalam penelitian ini mencakup semua atlet yang tergabung dalam Federasi Arung Jeram Jawa Timur. Namun, karena keterbatasan administratif, jumlah populasi tidak dapat diketahui secara pasti. Oleh karena itu, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah nonprobability sampling dengan metode purposive sampling. Kriteria sampel meliputi atlet yang tergabung dalam federasi tersebut dan memiliki pengalaman mengikuti kejuaraan. Berdasarkan perhitungan rumus Lemeshow, jumlah sampel yang diambil adalah 68 atlet. Pengumpulan data dilakukan secara daring untuk menjangkau partisipan yang tersebar di berbagai wilayah di Jawa Timur.

Prosedur

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* untuk memotret hubungan antara stres dan *emotional eating* pada satu waktu tertentu. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner daring berbasis *Google Form* yang mencakup skala stres dan skala *emotional eating*. Sebelum kuesioner disebarkan, peneliti melakukan uji coba untuk memastikan validitas dan reliabilitas alat ukur. Partisipan mengisi kuesioner

secara mandiri setelah membaca informasi penelitian dan memberikan persetujuan untuk berpartisipasi.

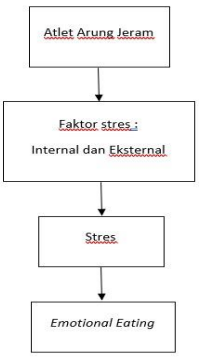
Pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode survei dengan instrumen kuesioner. Skala stres yang digunakan mengacu pada teori Cohen *et al*. (1994), terdiri dari 14 item yang mencakup tiga aspek utama: *feeling of unpredictability, feeling of uncontrollability,* dan *feeling of overloaded.* Skala *emotional eating* diadaptasi dari teori Strien et al. (2005), mencakup 20 item yang dibagi menjadi dua aspek: sebagai peredam emosi dan sebagai respons terhadap emosi yang spesifik. Kedua skala menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban, dari "Tidak Pernah" hingga "Selalu." Data dikumpulkan secara daring melalui kuesioner yang didistribusikan kepada partisipan.

Analisis data

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 28.0 for Windows. Langkah pertama adalah uji normalitas untuk memeriksa distribusi data. Data dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi (ρ) $\geq$ 0,05. Selanjutnya, dilakukan uji hipotesis dengan metode regresi linier sederhana untuk mengukur pengaruh variabel stres (X) terhadap variabel *emotional eating* (Y). Uji korelasi juga dilakukan untuk menentukan kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel, dengan koefisien korelasi (r) menunjukkan hubungan positif, negatif, atau tidak ada hubungan. Hasil regresi dianalisis berdasarkan nilai koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui sejauh mana variabel independen memengaruhi variabel dependen, serta nilai signifikansi (ρ) untuk menguji keberartian hubungan. Jika nilai $\rho < 0,05$, maka hipotesis alternatif (Ha) diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara stres dan *emotional eating*.

3. HASIL



Gambar 1. Kerangka Konseptual

Analisis Deskriptif

Peneliti telah melaksanakan analisis deskriptif dengan tujuan memberikan gambaran umum mengenai data yang diperoleh dari partisipan. Hasil analisis deskriptif menunjukkan nilai-nilai berikut:

Tabel 1. Analisis Deskriptif Variabel Stres dan *Emotional eating*

Variabel	N	Mean	Standar Deviasi	Jangkuan	Nilai Minimun	Nilai Maksimum
Stres	68	30,93	7,210	32,00	16	45
Emotional eating	68	51,63	6,950	32,50	33	65

Berdasarkan tabel di atas, nilai rata-rata untuk variabel stres adalah 30,93, sedangkan untuk variabel *emotional eating* adalah 51,63. Standar deviasi masing-masing variabel menunjukkan tingkat penyebaran data yang relatif konsisten, yaitu 7,210 untuk stres dan 6,950 untuk *emotional eating*. Nilai minimum dan maksimum yang tercatat masing-masing variabel menunjukkan perbedaan tingkat pengalaman yang cukup signifikan di antara partisipan.

Kategorisasi Tingkat Stres

Hasil pengelompokan tingkat stres berdasarkan metode Azwar (2022) disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Stres

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$x < 14$	Stres Ringan	0	0,0%
$15 \leq x < 26$	Stres Sedang	20	29,4%
$x \geq 26$	Stres Berat	48	70,6%

Sebanyak 48 atlet (70,6%) termasuk dalam kategori stres berat, sedangkan sisanya, yaitu 20 atlet (29,4%), berada dalam kategori stres sedang. Tidak ada partisipan yang termasuk dalam kategori stres ringan.

Kategorisasi Tingkat *Emotional Eating*

Berikut adalah hasil pengelompokan tingkat *emotional eating* berdasarkan interval kategori:

Tabel 3. Kategorisasi Tingkat *Emotional eating*

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$x < 41,21$	Sangat Rendah	5	7,4%
$41,21 \leq x < 48,16$	Rendah	14	20,6%
$48,16 \leq x < 55,11$	Sedang	27	39,7%
$55,11 \leq x < 62,06$	Tinggi	21	30,9%
$x \geq 62,06$	Sangat Tinggi	1	1,5%

Sebanyak 27 atlet (39,7%) berada dalam kategori *emotional eating* sedang, diikuti oleh 21 atlet (30,9%) pada kategori tinggi, dan 1 atlet (1,5%) termasuk dalam kategori sangat tinggi. Sebanyak 14 atlet (20,6%) berada dalam kategori rendah, sementara 5 atlet (7,4%) berada pada kategori sangat rendah.

Uji Hipotesis

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Berikut adalah hasil uji normalitas:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi	Interpretasi
Stres	0,200	Distribusi normal
Emotional eating	0,200	Distribusi normal

Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk kedua variabel adalah 0,200 ($p > 0,05$), sehingga data dinyatakan berdistribusi normal.

Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan menggunakan *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara variabel stres dan *emotional eating*.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi

Variabel X	Variabel Y	Koefisien Korelasi (r)	Sig. (2-tailed)
Stres	*Emotional eating*	0,303	0,012

Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres dan *emotional eating* dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,303 (kategori rendah) dan nilai signifikansi 0,012 ($p < 0,05$).

Uji Regresi

Tabel 6. Hasil Uji Regresi

Model	B	Std. Error	t	Sig.
Konstanta	42,591	3,589	11,867	0,000
Stres	0,292	0,113	2,586	0,012

Hasil regresi menunjukkan bahwa persamaan regresi adalah: $Y = 42,591 + 0,292X$

Interpretasi:

- Koefisien regresi untuk variabel stres adalah 0,292, yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada variabel stres akan meningkatkan *emotional eating* sebesar 0,292 satuan.

- Nilai konstanta sebesar 42,591 mengindikasikan bahwa ketika tidak ada pengaruh dari variabel stres, tingkat *emotional eating* tetap sebesar 42,591.

Koefisien Determinasi (R Square)

Koefisien determinasi menunjukkan besarnya kontribusi variabel stres terhadap *emotional eating*.

Tabel 7. Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Interpretasi
Stres	0,303	0,092	Pengaruh rendah

Sebanyak 9,2% variasi dalam *emotional eating* dapat dijelaskan oleh variabel stres, sedangkan 90,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres dan *emotional eating*. Atlet dengan tingkat stres tinggi cenderung lebih rentan mengalami *emotional eating*. Penemuan ini relevan dengan penelitian sebelumnya oleh Lazarevich et al. (2015) dan Causer (2023), yang menyatakan bahwa stres memengaruhi pola makan individu. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian lebih pada pengelolaan stres atlet melalui pelatihan mental dan intervensi psikologis guna mengurangi risiko *emotional eating*.

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres terhadap *emotional eating* pada atlet arung jeram di Jawa Timur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet (70,6%) berada dalam kategori stres berat, dengan rata-rata skor stres 30,93, dan skor *emotional eating* rata-rata 51,63, dengan sebagian besar atlet (39,7%) berada dalam kategori sedang. *Emotional eating* dapat dilihat sebagai respons terhadap stres yang ditangani dengan cara yang kurang efektif, yang berpotensi berhubungan dengan peningkatan berat badan (Lazarevich et al., 2015). Dimensi *emotional eating* sebagai peredam emosi (mencari kenyamanan melalui makan) menunjukkan rerata skor lebih tinggi (3,06) dibandingkan sebagai respons terhadap emosi spesifik (3,00). Temuan ini menunjukkan bahwa atlet lebih cenderung mengonsumsi makanan berlebihan untuk meredakan perasaan tidak spesifik seperti bosan atau kesepian.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa 30,9% atlet mengalami tingkat *emotional eating* tinggi, yang berpotensi berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan kebugaran mereka. Penelitian oleh Strien et al. (2005) mengonfirmasi bahwa *emotional eating*

berhubungan dengan peningkatan IMT, yang bisa memengaruhi performa atlet. Konsumsi makanan tidak sehat seperti makanan tinggi kalori Nevid (2021) juga terkait dengan *emotional eating*. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa atlet perempuan lebih rentan terhadap *emotional eating* dibandingkan laki-laki, sesuai dengan temuan (Güneşer & Him, 2021). Stres yang dialami atlet perempuan lebih sering berasal dari faktor eksternal, seperti tekanan dari pelatihan dan kompetisi (Epel *et al*., 2018).

Berdasarkan uji hipotesis, ditemukan hubungan signifikan antara stres dan *emotional eating* dengan nilai signifikansi 0,012 ($p < 0,05$), menunjukkan hubungan positif antara kedua variabel. Meskipun hubungan ini signifikan, pengaruh stres terhadap *emotional eating* relatif rendah (R Square 0,092), yang mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti. Namun, keterbatasan penelitian ini termasuk ukuran sampel yang kecil dan desain penelitian yang korelasional. Penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan sampel lebih besar dengan desain eksperimental atau longitudinal untuk mengeksplorasi hubungan kausal antara stres dan *emotional eating*.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan adanya pengaruh stres terhadap emotional eating pada atlet arung jeram di Jawa Timur. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat stres memberikan kontribusi sebesar 9,2% terhadap emotional eating, yang tercermin dari nilai R Square sebesar 0,092. Ini berarti bahwa stres dapat menjelaskan sebagian kecil variasi dalam emotional eating, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Uji regresi menunjukkan hubungan yang signifikan antara kedua variabel, dengan nilai F sebesar 6,686 dan signifikansi 0,012, yang lebih kecil dari 0,05. Koefisien korelasi sebesar 0,303 menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin besar kemungkinan atlet mengalami emotional eating. Meskipun pengaruhnya tidak dominan, temuan ini memberikan indikasi penting bahwa pengelolaan stres perlu dilakukan dengan baik untuk mencegah emotional eating yang dapat berdampak pada kesehatan dan performa atlet.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, pengelolaan stres yang efektif sangat penting untuk mencegah emotional eating pada atlet. Atlet disarankan untuk mengadopsi teknik-teknik regulasi emosi, seperti mindfulness atau latihan pernapasan, untuk membantu mengurangi stres. Program edukasi gizi yang mengedukasi atlet mengenai dampak *emotional eating* terhadap kesehatan dan performa juga perlu diperkenalkan. Selain itu, instansi terkait,

seperti Federasi Arung Jeram Jawa Timur, diharapkan dapat menyediakan layanan konseling psikologis, terutama menjelang kompetisi. Pelatih juga sebaiknya bekerja sama dengan ahli gizi untuk menyusun menu makan yang mendukung kebutuhan fisik atlet. Penelitian lanjutan dapat mempertimbangkan variabel tambahan, seperti strategi coping stres atau dukungan sosial, untuk memahami lebih lanjut faktor-faktor yang memengaruhi emotional eating. Peneliti juga disarankan untuk menggunakan desain longitudinal guna melihat dampak jangka panjang antara stres dan *emotional eating.*

DAFTAR PUSTAKA

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. https://doi.org/10.14710/jnc.v12i2.37610

Causer, J. (2023). Attention in sport. In *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology* (hal. 562–570). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003173588-65

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 (BRPKM), 1*(1), 18–26. https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24328

Güneşer, R., & Him, A. (2021). Evaluation of perceived stress level and emotional eating behaviors of sports college students during Covid-19 pandemic. *Sakarya Medical Journal, 11*(2), 434–441. https://doi.org/10.31832/smj.871642

Kustanti, C. Y., & Gori, M. (2019). Studi kualitatif perilaku emotional eating mahasiswa tingkat IV program studi sarjana keperawatan di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2018. *Jurnal Kesehatan, 6*(2), 88–98. https://doi.org/10.35913/jk.v6i2.120

Lazarevich, I., Irigoyen-Camacho, M. E., Del Consuelo Velázquez-Alva, M., & Salinas-Ávila, J. (2015). Psychometric characteristics of the Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress Questionnaire and obesity in Mexican university students. *Nutricion Hospitalaria, 31*(6), 2437–2444. https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.6.8960

Musyafira, I. D. (2018). Hubungan stres dan emotional eating pada mahasiswa tahun pertama [Universitas Airlangga]. https://repository.unair.ac.id/73184/

Nevid, J. S. (2021). Sensasi dan persepsi: Konsepsi dan aplikasi psikologi. Nusamedia.

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. https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i1.1351

Prastiwi, F. H., Sri Handajani, A. B., & Rizkiyah, N. F. (2024). Pelatihan renang jeram atlet putri arung jeram Jawa Timur menuju kejuaraan nasional tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 12*(1), 31–39. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/57680/45661

Putri, H. R. H. (2015). Emotional eating level differences between male and female on emerging adults in Jakarta. Universitas Bina Nusantara.

Strien, T. Van, Engels, R. C. M. E., Leeuwe, J. Van, & Snoek, H. M. (2005). The Stice model of overeating: Tests in clinical and non-clinical samples. *Appetite, 45*(3), 205–213. https://doi.org/10.1016/j.appet.2005.08.004