

**Emotional Eating sebagai Respons terhadap Tekanan Emosional pada
Remaja dan Dewasa Awal**

Gadis Cahayani¹, Putri Meisya Ayu Dewantara², Nabila Jasmine Faiz³, Mayse
Shaella Yusel⁴, Wiryo Nuryono⁵

¹²³⁴⁵BK Universitas Negeri Surabaya

124010014248@mhs.unesa.ac.id, 224010014205@mhs.unesa.ac.id,

324010014095@mhs.unesa.ac.id, 424010014223@mhs.unesa.ac.id,

5wiryonuryono@unesa.ac.id

ABSTRACT

Emotional eating is an eating behavior driven by emotional states such as stress, sadness, anger, or anxiety rather than physiological hunger. This behavior is particularly common among adolescents and young adults, as they experience various developmental, academic, social, and personal challenges that may affect their emotional well-being. This study aimed to describe the tendency of emotional eating among adolescents and young adults and to identify its impact on emotional, social, and academic aspects of life. A quantitative descriptive research design was employed. Data were collected through an online questionnaire distributed via Google Forms to 85 adolescent and young adult respondents. The data were analyzed using descriptive statistics, including frequencies and percentages. The findings revealed that 62.3% of respondents sought food when experiencing excessive stress, 42.4% reported strong and sudden urges to eat when feeling sad or angry, and 49.4% tended to consume excessive amounts of sweet or high-fat foods when experiencing negative emotions. In addition, 54.1% of respondents reported feelings of regret or disappointment after overeating. However, most respondents did not experience significant negative effects on their social interactions or academic activities. Overall, the findings indicate that emotional eating among respondents functions primarily as a temporary emotional coping mechanism rather than a severe eating disorder. Therefore, strengthening emotional regulation skills and promoting more adaptive coping strategies are important to prevent excessive emotional eating behaviors.

Keywords: emotional eating, emotional regulation, adolescents, young adults, coping strategies.

ABSTRAK

Emotional eating merupakan perilaku makan yang dilakukan sebagai respons terhadap kondisi emosional, seperti stres, sedih, marah, atau cemas, bukan semata-mata karena rasa lapar fisiologis. Perilaku ini cukup rentan terjadi pada remaja dan dewasa awal karena pada fase tersebut individu menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, akademik, sosial, dan personal yang dapat memengaruhi kondisi emosional mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan

kecenderungan emotional eating pada remaja dan dewasa awal serta mengidentifikasi dampaknya terhadap kondisi emosional, sosial, dan akademik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring menggunakan Google Form yang disebarakan kepada 85 responden usia remaja dan dewasa awal. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 62,3% responden mencari makanan ketika mengalami stres, 42,4% mengalami dorongan makan yang kuat saat merasa sedih atau marah, dan 49,4% mengonsumsi makanan manis atau berlemak secara berlebihan ketika suasana hati sedang buruk. Selain itu, 54,1% responden mengaku merasa menyesal atau kecewa terhadap diri sendiri setelah makan berlebihan. Meskipun demikian, sebagian besar responden tidak mengalami dampak yang signifikan terhadap kehidupan sosial maupun aktivitas akademik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa emotional eating pada responden lebih banyak berfungsi sebagai mekanisme coping emosional sementara dibandingkan sebagai gangguan perilaku makan yang berat. Oleh karena itu, diperlukan penguatan kemampuan regulasi emosi dan strategi coping yang lebih adaptif untuk mencegah berkembangnya perilaku emotional eating yang berlebihan.

Kata Kunci: emotional eating, regulasi emosi, remaja, dewasa awal, coping.

A. Pendahuluan

Masa remaja dan dewasa awal merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan dalam aspek fisik, kognitif, emosional, sosial, dan akademik. Pada tahap ini, individu mulai menghadapi berbagai tuntutan kehidupan, seperti penyesuaian diri dengan lingkungan sosial, pencapaian akademik, pembentukan identitas diri, hubungan interpersonal, hingga perencanaan masa depan. Berbagai tuntutan tersebut sering kali menimbulkan tekanan yang dapat memengaruhi kondisi emosional individu. Ketika menghadapi stres,

kecemasan, kesedihan, atau emosi negatif lainnya, setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam merespons dan mengelola perasaan yang dialaminya. Sebagian individu memilih berbicara dengan orang terdekat, melakukan aktivitas yang disukai, atau berolahraga. Namun, sebagian lainnya memilih menggunakan makanan sebagai sarana untuk memperoleh rasa nyaman dan mengurangi ketidaknyamanan emosional yang dirasakan. Pola makan yang muncul sebagai respons terhadap kondisi emosional tersebut dikenal dengan

istilah emotional eating (Amelia et al., 2025).

Emotional eating merupakan perilaku makan yang dilakukan bukan karena rasa lapar secara fisiologis, melainkan sebagai respons terhadap kondisi emosional tertentu. Individu yang mengalami emotional eating cenderung mengonsumsi makanan untuk mengurangi atau mengalihkan perasaan tidak nyaman, seperti stres, sedih, cemas, marah, kecewa, maupun kesepian. Dalam kondisi ini, makanan tidak hanya berfungsi untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh, tetapi juga digunakan sebagai sarana untuk memperoleh kenyamanan emosional (Amelia et al., 2025). Makanan yang dipilih umumnya berupa makanan tinggi gula, lemak, dan kalori, seperti makanan cepat saji, camilan manis, atau berbagai jenis makanan yang dianggap mampu memberikan rasa nyaman dan meningkatkan suasana hati dalam waktu singkat (Khaerunnisa et al., 2025).

Fenomena emotional eating dapat dijelaskan melalui teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (1998). Teori ini menjelaskan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan

mengekspresikan emosinya melalui berbagai strategi regulasi emosi. Ketika kemampuan regulasi emosi tidak berjalan secara optimal, individu cenderung mencari cara yang dianggap mampu memberikan kenyamanan secara cepat untuk mengurangi emosi negatif yang dirasakan. Dalam kondisi tersebut, makanan sering kali digunakan sebagai sarana untuk memperoleh ketenangan sementara. Oleh karena itu, emotional eating dapat dipahami sebagai salah satu bentuk regulasi emosi yang kurang adaptif ketika individu menghadapi tekanan psikologis. Pandangan ini sejalan dengan penelitian Wijayanti dan Fathiyah (2024) yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi memiliki hubungan dengan kecenderungan emotional eating pada individu.

Selain dijelaskan melalui teori regulasi emosi, perilaku emotional eating juga dapat dipahami melalui Transactional Theory of Stress and Coping yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Teori ini menjelaskan bahwa ketika individu menghadapi situasi yang dianggap menekan, individu akan melakukan penilaian terhadap situasi tersebut

dan memilih strategi coping untuk mengatasinya. Strategi coping dapat berupa tindakan yang berfokus pada penyelesaian masalah maupun upaya untuk mengurangi ketidaknyamanan emosional yang muncul. Dalam beberapa kondisi, makanan digunakan sebagai bentuk emotion-focused coping, yaitu cara untuk meredakan emosi negatif tanpa secara langsung menyelesaikan sumber masalah yang dihadapi. Akibatnya, rasa nyaman yang diperoleh biasanya hanya bersifat sementara dan tidak menghilangkan penyebab utama munculnya tekanan emosional.

Karakteristik emotional eating umumnya ditandai dengan munculnya keinginan makan secara tiba-tiba ketika seseorang mengalami emosi negatif. Keinginan tersebut sering kali muncul meskipun individu tidak sedang merasa lapar secara fisik. Makanan menjadi pilihan karena dianggap mampu memberikan efek menenangkan dan meningkatkan suasana hati dalam waktu singkat. Namun, kenyamanan yang diperoleh biasanya hanya berlangsung sementara dan tidak menyelesaikan sumber masalah yang sebenarnya. Tidak semua individu yang mengalami

stres akan menunjukkan perilaku emotional eating. Sebagian individu mampu mengelola tekanan dengan cara yang lebih adaptif, seperti mencari dukungan sosial, berolahraga, melakukan kegiatan yang disukai, atau berusaha menyelesaikan masalah yang dihadapi. Perbedaan respons tersebut menunjukkan bahwa emotional eating dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor psikologis maupun lingkungan (Ramadhani et al., 2025).

Apabila terjadi secara terus-menerus, emotional eating dapat menimbulkan berbagai dampak bagi individu. Dari aspek fisik, perilaku ini dapat menyebabkan pola makan yang kurang sehat karena individu cenderung mengonsumsi makanan tinggi gula, lemak, dan kalori secara berlebihan. Jika berlangsung dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan, obesitas, dan berbagai masalah kesehatan lainnya (Wijaja, 2024). Dari aspek psikologis, individu sering kali mengalami perasaan bersalah, kecewa, atau menyesal setelah makan secara berlebihan. Bahkan, kondisi tersebut dapat membentuk siklus yang berulang, yaitu munculnya stres, makan

berlebihan sebagai pelampiasan, timbul rasa bersalah, kemudian kembali mengalami stres (Defi, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa emotional eating tidak selalu mampu menyelesaikan masalah emosional yang dihadapi individu.

Selain berdampak pada kondisi fisik dan psikologis, emotional eating juga berpotensi memengaruhi kehidupan sosial dan akademik individu. Dari aspek sosial, perilaku ini dapat memengaruhi rasa percaya diri serta hubungan dengan lingkungan sekitar apabila individu mulai merasa malu terhadap kebiasaan makannya. Dari aspek akademik, emotional eating yang terjadi secara berulang dapat mengganggu konsentrasi, fokus belajar, serta produktivitas dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawab akademik (Wijayanti & Fathiyah, 2024). Oleh karena itu, emotional eating tidak hanya berkaitan dengan perilaku makan, tetapi juga dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu.

Remaja dan dewasa awal merupakan kelompok yang rentan mengalami emotional eating karena berada pada masa transisi perkembangan yang disertai berbagai perubahan dan tuntutan kehidupan. Pada masa

remaja, individu sedang berada dalam proses pencarian identitas diri, peningkatan kemandirian, serta penyesuaian terhadap tuntutan akademik dan sosial. Sementara itu, pada masa dewasa awal, individu mulai menghadapi tanggung jawab yang lebih besar, seperti pendidikan lanjutan, pekerjaan, hubungan interpersonal yang lebih kompleks, dan perencanaan masa depan. Berbagai tuntutan tersebut dapat menimbulkan tekanan emosional yang mendorong individu mencari cara untuk memperoleh kenyamanan dan mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan. Salah satu cara yang cukup sering dilakukan adalah menggunakan makanan sebagai bentuk pelampiasan emosi (Amelia et al., 2025).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stres memiliki hubungan yang erat dengan meningkatnya kecenderungan emotional eating, khususnya pada remaja dan dewasa muda (Ramadhani et al., 2025). Selain itu, individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang kurang baik cenderung lebih mudah menggunakan makanan sebagai sumber kenyamanan ketika

menghadapi emosi negatif dibandingkan individu yang mampu mengelola emosinya secara efektif (Wijayanti & Fathiyah, 2024). Temuan tersebut menunjukkan bahwa emotional eating merupakan fenomena yang penting untuk dikaji karena berkaitan dengan kondisi emosional, sosial, dan akademik individu pada masa perkembangan yang penuh tantangan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan kecenderungan emotional eating pada remaja dan dewasa awal serta mengidentifikasi dampak yang ditimbulkan terhadap kondisi emosional, kehidupan sosial, dan aktivitas akademik responden. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai karakteristik emotional eating pada remaja dan dewasa awal serta menjadi dasar bagi upaya pengembangan strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh data yang objektif

melalui pengukuran menggunakan instrumen penelitian yang telah disusun sebelumnya. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara statistik untuk memberikan gambaran mengenai kecenderungan perilaku emotional eating pada remaja dan dewasa awal serta dampaknya terhadap kondisi emosional, sosial, dan akademik responden. Desain deskriptif digunakan untuk menggambarkan fenomena yang diteliti berdasarkan kondisi yang dialami responden tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel penelitian (Sugiyono, 2022).

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 85 responden yang berasal dari kelompok usia remaja hingga dewasa awal. Pemilihan kelompok usia tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa masa remaja dan dewasa awal merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap perubahan emosional dan berbagai tekanan psikologis yang dapat memengaruhi perilaku makan seseorang (Amelia et al., 2025). Pada fase perkembangan ini, individu dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, sosial, serta proses pencarian identitas diri yang

berpotensi menimbulkan stres dan memunculkan perilaku emotional eating sebagai salah satu bentuk coping terhadap tekanan yang dialami.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode survei melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Form. Kuesioner dipilih karena dinilai efektif untuk menjangkau responden dalam jumlah yang lebih banyak serta memudahkan proses pengumpulan data. Instrumen penelitian disusun berdasarkan indikator perilaku emotional eating dan dampaknya terhadap kondisi emosional, sosial, serta akademik. Pernyataan dalam kuesioner mencakup kecenderungan mencari makanan saat mengalami stres, dorongan makan ketika merasakan emosi negatif, konsumsi makanan ketika suasana hati sedang buruk, kemampuan mengendalikan keinginan makan, serta dampak perilaku tersebut terhadap kehidupan sehari-hari. Selain itu, kuesioner juga memuat pertanyaan mengenai karakteristik responden, seperti usia dan jenis kelamin. Sebelum mengisi kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta jaminan kerahasiaan

data guna menjaga etika penelitian dan mendorong responden memberikan jawaban secara jujur sesuai dengan kondisi yang dialami.

Data yang diperoleh terdiri atas data kuantitatif dari pertanyaan tertutup dan data kualitatif dari pertanyaan terbuka. Data kuantitatif dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa frekuensi dan persentase untuk menggambarkan kecenderungan perilaku emotional eating pada responden (Sugiyono, 2019). Sementara itu, data kualitatif dianalisis secara deskriptif melalui proses reduksi data, pengelompokan jawaban berdasarkan kesamaan tema, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sebagaimana dikemukakan oleh Miles, Huberman, dan Saldaña (2014). Penggabungan analisis kuantitatif dan kualitatif dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengalaman, pandangan, dan faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku emotional eating pada responden (Creswell & Creswell, 2018).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kecenderungan

perilaku emotional eating pada remaja dan dewasa awal serta dampaknya terhadap aspek emosional, sosial, dan akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kecenderungan menggunakan makanan sebagai respons terhadap tekanan emosional yang dialami. Temuan ini terlihat dari tingginya persentase responden yang menjadikan makanan sebagai hal pertama yang dicari ketika mengalami stres (62,3%), munculnya dorongan makan yang kuat ketika merasa sedih atau marah (42,4%), serta kecenderungan mengonsumsi makanan manis dan berlemak ketika suasana hati sedang buruk (49,4%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa makanan tidak hanya berfungsi sebagai pemenuh kebutuhan fisiologis, tetapi juga digunakan sebagai sarana regulasi emosi untuk mengurangi ketidaknyamanan psikologis yang dirasakan individu.

Tingginya kecenderungan mencari makanan saat mengalami stres menunjukkan bahwa sebagian responden menggunakan makanan sebagai strategi coping emosional. Dalam perspektif psikologi kesehatan, stres sering kali memunculkan kebutuhan untuk mencari sumber

kenyamanan yang dapat memberikan efek menyenangkan secara cepat. Makanan, khususnya makanan yang mengandung gula dan lemak tinggi, diketahui mampu mengaktifkan sistem penghargaan (reward system) di otak sehingga menghasilkan perasaan nyaman dan menurunkan ketegangan emosional dalam jangka pendek. Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Macht (2008), yang menjelaskan bahwa emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku makan seseorang. Individu yang mengalami tekanan emosional cenderung menggunakan makanan sebagai alat untuk mengurangi emosi negatif atau memperbaiki suasana hati yang sedang buruk.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa emosi negatif, seperti sedih dan marah, memiliki peran penting dalam memunculkan perilaku emotional eating. Sebanyak 42,4% responden mengaku mengalami dorongan makan yang kuat ketika berada dalam kondisi emosional tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian responden belum sepenuhnya mampu mengelola emosi secara adaptif. Ketika individu mengalami emosi negatif dan tidak memiliki

strategi regulasi emosi yang memadai, makanan sering kali menjadi pilihan yang dianggap paling mudah dan cepat untuk memperoleh kenyamanan. Shriver et al. (2021) menjelaskan bahwa kesulitan dalam regulasi emosi berkaitan erat dengan meningkatnya kecenderungan emotional eating, terutama pada kelompok remaja yang masih berada dalam tahap perkembangan kemampuan pengelolaan emosi.

Karakteristik emotional eating juga terlihat dari kecenderungan responden mengonsumsi makanan manis atau berlemak ketika suasana hati sedang buruk. Temuan ini mendukung berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa individu yang mengalami tekanan emosional lebih cenderung memilih makanan tinggi kalori dibandingkan makanan sehat. Pilihan terhadap makanan tersebut bukan tanpa alasan. Kandungan gula dan lemak dapat memberikan efek biologis berupa peningkatan perasaan senang dan nyaman melalui pelepasan neurotransmitter tertentu, seperti dopamin. Namun, efek tersebut umumnya bersifat sementara sehingga tidak menyelesaikan sumber masalah yang sebenarnya. Akibatnya,

individu dapat kembali mengalami tekanan emosional yang sama setelah efek kenyamanan tersebut berkurang.

Selain berkaitan dengan pilihan makanan, hasil penelitian juga menunjukkan adanya masalah dalam aspek pengendalian diri. Sebanyak 41,2% responden mengaku kurang mampu mengontrol keinginan makan, sementara 31,8% responden mengalami kesulitan berhenti makan meskipun telah merasa kenyang. Temuan ini menunjukkan bahwa dalam kondisi emosional tertentu, perhatian individu tidak lagi berfokus pada kebutuhan biologis tubuh, melainkan pada upaya memperoleh kenyamanan emosional. Ketika makanan digunakan sebagai alat regulasi emosi, kemampuan untuk mengenali rasa lapar dan kenyang secara objektif menjadi berkurang. Kondisi tersebut berpotensi menyebabkan konsumsi makanan yang berlebihan dan pada jangka panjang dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan.

Penelitian ini juga menemukan bahwa 34,1% responden memilih makan sebagai bentuk pelarian daripada menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Temuan tersebut menunjukkan adanya

kecenderungan penggunaan strategi avoidance coping atau coping yang berorientasi pada penghindaran. Dalam strategi ini, individu berusaha mengurangi ketidaknyamanan emosional dengan mengalihkan perhatian dari sumber masalah tanpa benar-benar menyelesaikannya. Meskipun strategi ini dapat memberikan rasa nyaman sementara, penggunaan yang berulang berpotensi mempertahankan bahkan memperburuk tekanan psikologis karena akar permasalahan tetap tidak terselesaikan. Oleh karena itu, emotional eating dapat dipahami bukan hanya sebagai perilaku makan semata, tetapi juga sebagai indikator adanya kesulitan dalam penggunaan strategi coping yang lebih adaptif.

Dampak emotional eating pada aspek emosional terlihat cukup jelas dalam penelitian ini. Lebih dari setengah responden (54,1%) mengaku merasa menyesal atau kecewa terhadap diri sendiri setelah makan secara berlebihan, sedangkan 49,4% responden merasa marah atau gelisah ketika keinginan makan saat stres tidak terpenuhi. Temuan ini menunjukkan adanya siklus emotional eating yang khas. Individu mengalami stres atau emosi negatif, kemudian

makan untuk memperoleh kenyamanan, namun setelah makan muncul rasa bersalah, kecewa, atau penyesalan. Emosi negatif tersebut selanjutnya dapat memicu perilaku emotional eating berikutnya. Siklus ini menjelaskan mengapa emotional eating sering kali menjadi perilaku yang sulit dihentikan apabila individu tidak memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik.

Meskipun ditemukan kecenderungan emotional eating pada sebagian responden, hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku tersebut masih berada pada tingkat yang relatif ringan hingga sedang. Hal ini terlihat dari rendahnya persentase perilaku yang sering dikaitkan dengan gangguan makan yang lebih serius, seperti makan secara sembunyi-sembunyi dan berbohong mengenai frekuensi makan kepada orang lain. Sebagian besar responden tidak menunjukkan karakteristik tersebut, yang mengindikasikan bahwa emotional eating yang dialami masih lebih banyak berfungsi sebagai respons sementara terhadap tekanan emosional daripada sebagai gangguan perilaku makan yang bersifat patologis.

Pada aspek sosial, hasil penelitian menunjukkan bahwa emotional eating belum memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan sosial responden. Mayoritas responden tetap merasa percaya diri ketika berinteraksi dengan teman dan tidak menunjukkan kecenderungan untuk menyembunyikan kebiasaan makan mereka. Temuan ini mengindikasikan bahwa frekuensi dan intensitas emotional eating yang dialami responden belum cukup tinggi untuk menimbulkan konsekuensi sosial yang serius. Berbeda dengan individu yang mengalami gangguan makan yang lebih berat, responden dalam penelitian ini masih mampu mempertahankan hubungan sosial dan fungsi interpersonal secara normal.

Hasil serupa juga ditemukan pada aspek akademik. Sebagian besar responden menyatakan bahwa fokus belajar dan penyelesaian tugas tidak terganggu oleh pikiran mengenai makanan. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun emotional eating muncul sebagai respons terhadap tekanan emosional, perilaku tersebut belum berkembang menjadi masalah yang menghambat fungsi akademik.

Kemungkinan besar responden masih memiliki kemampuan untuk mengelola tuntutan akademik secara efektif meskipun mengalami stres. Selain itu, adanya dukungan sosial, kemampuan regulasi emosi, serta strategi coping yang cukup baik pada sebagian responden dapat menjadi faktor yang membantu mereka tetap menjalankan aktivitas akademik secara optimal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa emotional eating merupakan fenomena yang cukup umum ditemukan pada remaja dan dewasa awal. Perilaku ini terutama muncul sebagai respons terhadap stres dan emosi negatif, serta berkaitan dengan upaya individu untuk memperoleh kenyamanan emosional dalam jangka pendek. Meskipun demikian, emotional eating yang ditemukan pada penelitian ini masih berada pada tingkat ringan hingga sedang dan belum memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan sosial maupun akademik responden. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan kemampuan regulasi emosi dan strategi coping yang lebih adaptif pada remaja dan dewasa awal agar makanan tidak menjadi satu-satunya sarana dalam menghadapi

tekanan emosional yang mereka alami.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian responden memiliki kecenderungan melakukan emotional eating, terutama ketika menghadapi kondisi emosional seperti stres, sedih, atau marah. Dalam situasi tersebut, makanan sering kali menjadi pilihan untuk mendapatkan rasa nyaman dan membantu mengurangi tekanan yang dirasakan.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa perilaku emotional eating dapat memengaruhi kondisi emosional responden, yang ditandai dengan munculnya perasaan menyesal, kecewa terhadap diri sendiri, serta gelisah setelah makan secara berlebihan. Meskipun demikian, sebagian besar responden tidak merasakan dampak yang berarti terhadap kehidupan sosial maupun aktivitas akademiknya.

Secara keseluruhan, emotional eating yang dialami responden masih tergolong ringan hingga sedang. Oleh karena itu, kemampuan dalam mengelola emosi dan menghadapi stres secara sehat perlu ditingkatkan

agar makanan tidak menjadi satu-satunya cara untuk mengatasi tekanan emosional yang dialami.

DAFTAR PUSTAKA

- 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*, 1(1).
- Chamberlin, A., Nguyen-Rodriguez, S. T., Gray, V. B., Reiboldt, W., Peterson, C., & Spruijt-Metz, D. (2018). Academic-Related Factors and Emotional Eating in Adolescents. *Journal of School Health*, 88(7), 493–499.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- 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).
- Fathanah, N., & Hasanah, N. (2021). Pengaruh neuroticism terhadap emotional eating. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(1), 31–40.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An

- Integrative Review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299.
- 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.
- Khaerunnisa, A. T., Hidayanty, H., Salam, A., Hasan, N., & Rachmat, M. (2025). Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia*, 14(1).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company.
- Macht, M. (2008). How Emotions Affect Eating: A Five-Way Model. *Appetite*, 50(1), 1–11.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Ramadhani, I. R., & Mastuti, E. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 686–692.
- Ramadhani, S. P., Pratikto, H., & Suhadianto. (2025). Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa. *JiWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(1).
- Sari, N., dkk. (2024). Hubungan stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa. *Jurnal Jiwa*.
- Shriver, L. H., Dollar, J. M., Calkins, S. D., Keane, S. P., Shanahan, L., & Wideman, L. (2021). Emotional Eating in Adolescence: Effects of Emotion Regulation, Weight Status and Negative Body Image. *Nutrients*, 13(1), 79.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- van Strien, T., Beijers, R., Smeeckens, S., Winkens, L. H. H., & Konttinen, H. (2019). Parenting Quality in Infancy and Emotional Eating in Adolescence: Mediation Through Emotion Suppression and Alexithymia. *Appetite*, 141, 104339.
- Wijaja, M. A. (2024). Prevalensi emotional eating pada kadet mahasiswa cohort 1 Fakultas Kedokteran Militer Universitas Pertahanan Republik Indonesia. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(3), 357–366.
- Wijayanti, R. Y., & Fathiyah, K. N. (2024). Pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku emotional eating pada mahasiswa Universitas

Negeri Yogyakarta. *Acta*
Psychologia, 6(1), 1–10.