

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena *emotional eating* semakin tampak pada individu dewasa awal yang menghadapi berbagai tuntutan akademik, pekerjaan, dan tekanan emosional. Masa transisi menuju dewasa awal, seperti mulai bekerja atau menempuh pendidikan tinggi, membuat kelompok usia ini rentan mengalami perubahan perilaku makan. Di tengah gaya hidup modern, kemudahan akses makanan melalui layanan pesan-antar membuat individu lebih mudah memperoleh makanan kapan saja, sehingga perilaku makan yang dipicu oleh emosi menjadi lebih mungkin terjadi. *Emotional eating* muncul ketika seseorang mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap emosi tertentu, dan tekanan psikologis dapat mendorong individu memilih makanan yang memberikan kenyamanan cepat (Fathanah & Hasanah, 2021).

Mengonsumsi makanan favorit seperti es krim, pizza, atau makanan manis lainnya sering dianggap dapat memperbaiki suasana hati karena memberikan rasa nyaman secara cepat. Laporan *Lose Weight and Keep It Off* dari Harvard menjelaskan bahwa fenomena tersebut terjadi akibat bagian otak yang merespons makanan tinggi lemak dan gula dengan menghasilkan sensasi bahagia, sehingga individu merasa makanan dapat menjadi cara instan untuk mengurangi ketidaknyamanan emosional. Akibatnya, perilaku mencari kenyamanan melalui makan dapat berkembang menjadi kebiasaan berulang, terutama ketika seseorang mengalami tekanan emosional seperti stres, cemas, atau marah. Sejumlah penelitian psikologi juga menunjukkan bahwa kecenderungan untuk mengalihkan atau meredakan emosi melalui makanan merupakan pola yang sering muncul pada manusia, dan kebiasaan ini dikenal sebagai *emotional eating* (Gita Laras Widyaningrum, 2020).

Kecenderungan menggunakan makanan sebagai sumber kenyamanan emosional tidak hanya ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga banyak dibahas dalam penelitian internasional. Salah satu studi yang dilakukan

oleh Al-Musharaf (2020) pada 638 perempuan muda di Arab Saudi dengan rentang usia 18–39 tahun melaporkan bahwa lebih dari setengah partisipan dikategorikan sebagai *emotional eating* selama periode pandemi COVID-19. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa perempuan muda lebih sering mengekspresikan atau meredakan emosi negatif melalui perilaku makan, khususnya ketika berada dalam kondisi tekanan psikologis seperti stres dan kecemasan. Lebih lanjut, Imoo menjelaskan bahwa kerentanan perempuan terhadap *emotional eating* cenderung lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yang berkaitan dengan dinamika emosi yang lebih fluktuatif serta faktor hormonal yang turut memengaruhi suasana hati dan dorongan untuk makan.

Peneliti utama dalam riset tersebut, Ray Wagiu Basrowi, menyampaikan bahwa “Temuannya yang *emotional eater* 47 persen. Artinya, kalau ketemu 10 orang, 4–5 orang pasti ada yang perilakunya *emotional eating*,”. Hal ini mengindikasikan bahwa perilaku *emotional eating* merupakan fenomena yang relatif sering dijumpai dalam kehidupan masyarakat dan berpotensi dialami oleh berbagai kelompok individu, terutama di tengah tuntutan kehidupan modern. Selain itu, mayoritas individu yang menunjukkan *perilaku emotional eating* berada pada kelompok usia di bawah 40 tahun, sementara individu dengan kebiasaan *mindful eating* umumnya berasal dari kelompok usia yang lebih tua. Temuan tersebut memperkuat gambaran bahwa *emotional eating* merupakan perilaku yang cukup umum dialami oleh individu yang berada pada tahap dewasa awal di Indonesia .

Emotional eating didefinisikan oleh Van Strein dkk. (2005; Gryzela & Ariana, 2021) sebagai kecenderungan seseorang untuk makan sebagai reaksi terhadap perasaan negatif seperti keputusasaan dan depresi. pernyataan ini didukung oleh Arnou dkk. (1995; Putri dkk., 2025), yang berpendapat bahwa *emotional eating* adalah konsumsi makanan yang dipicu oleh keadaan emosional yang tidak menyenangkan, bukan rasa lapar fisiologis. Menurut kedua sudut pandang ini, *emotional eating* adalah perilaku makan bukan hanya untuk memuaskan rasa lapar fisik tetapi juga untuk mengendalikan atau mengurangi emosi negatif.

Perilaku *emotional eating* dipengaruhi oleh keadaan emosi negatif seseorang, yang meliputi perasaan jengkel, sedih, khawatir, kelelahan, stres, depresi, dan marah (Putri & Anisah, 2024). Selain itu, perilaku ini dipengaruhi oleh kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosinya. Menurut Meule dkk. 2021; (Putri dkk., 2025), *emotional eating* juga dipengaruhi oleh kesulitan dalam mengendalikan emosi.

Salah satu hal yang menyebabkan *emotional eating* adalah stres. Ketika seseorang dihadapkan pada ekspektasi yang mereka yakini berada di luar kemampuan dirinya, stres dapat terjadi. Pola perilaku makan adalah salah satu dari banyak aspek kehidupan sehari-hari yang dapat terpengaruh oleh keadaan ini. Sebagai reaksi yang kurang adaptif terhadap stres yang dialami dalam skenario ini, *emotional eating* dapat muncul (Estri Novia Febrianti & Miftakhul Jannah, 2025)

Dalam sebuah wawancara dengan Tribunnews (2025), psikolog Naomi Ernawati Lestari, M.Psi., mengklarifikasi bahwa tubuh setiap orang bereaksi berbeda terhadap stres. Ketika stres, beberapa orang menunjukkan peningkatan nafsu makan, sementara yang lain, tergantung pada ciri kepribadian unik mereka, menunjukkan penurunan nafsu makan. Lebih lanjut, ia mengungkapkan bahwa kecenderungan orang untuk mencari cara cepat untuk meredakan emosi negatif melalui konsumsi makanan tertentu, terutama yang manis, asin, atau tinggi lemak, justru menyebabkan perilaku *emotional eating* lebih sering terjadi ketika stres ringan dialami dalam kehidupan sehari-hari (Aisyah Nursyamsi, 2025).

Penelitian Gryzela dan Ariana pada tahun 2021 tentang hubungan antara stres dan *emotional eating* mengungkapkan hubungan yang signifikan antara tingkat stres mahasiswa dan kecenderungan mereka untuk melakukan *emotional eating* saat menulis tesis. Studi ini menunjukkan bahwa kecenderungan yang lebih tinggi untuk berpartisipasi dalam *emotional eating* dikaitkan dengan tingkat stres yang lebih tinggi. Dengan demikian, stres dapat dilihat sebagai alasan yang berkontribusi terhadap peningkatan *emotional eating* (Gryzela & Ariana, 2021).

Dalam studi lain, Estri Novia Febrianti dan Miftakhul Jannah (2025) menemukan hubungan satu arah antara *emotional eating* dan stres pada atlet arung jeram Jawa Timur. Menurut temuan studi tersebut, atlet yang mengalami tingkat stres yang lebih tinggi lebih cenderung beralih ke *emotional eating* sebagai mekanisme penanggulangan. Temuan ini menyiratkan bahwa stres dapat menjadi pemicu *emotional eating* di antara berbagai demografi, termasuk atlet yang berada di bawah tekanan untuk berkompetisi serta mahasiswa (Estri Novia Febrianti & Miftakhul Jannah, 2025).

Menurut penelitian Carpio-Arias dkk., (2022) stres berperan dalam perkembangan kebiasaan *emotional eating*. Menurut penelitian yang melibatkan orang dewasa di Ekuador, orang yang mengalami stres seringkali beralih ke makanan sebagai cara untuk mengatasi tekanan mental mereka. *Emotional eating* adalah mekanisme koping karena orang terdorong untuk mengonsumsi makanan tertentu, terutama makanan manis, asin, dan tinggi lemak, agar merasa lebih baik ketika mereka mengalami banyak tekanan psikologis. Selain itu, temuan penelitian menunjukkan bahwa wanita lebih rentan terhadap perilaku *emotional eating* dan melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi daripada pria. Hasil ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis berkontribusi pada peningkatan kecenderungan *emotional eating* dalam kehidupan sehari-hari dan menyiratkan bahwa stres merupakan faktor penting dalam memicu perilaku *emotional eating*.

Faktor penting lain yang terkait dengan stres dan *emotional eating* adalah kesulitan regulasi emosi. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa reaksi seseorang terhadap tekanan emosional sangat dipengaruhi oleh ketidakmampuan mereka untuk mengendalikan emosi. Menurut penelitian Zhang dkk. (2021) terhadap 673 mahasiswa Tiongkok, perilaku *emotional eating* lebih umum terjadi pada mahasiswi, yang lebih mungkin mengalami kondisi ini ketika mereka kesulitan regulasi emosi. Akibatnya, orang yang kesulitan mengendalikan emosi seringkali menggunakan makanan sebagai cara untuk mengatasi rasa sakit emosional mereka. Namun, makan karena emosi

tidak secara langsung terkait dengan masalah pengaturan emosi pada mahasiswa laki-laki.

Penelitian yang dilakukan oleh (Tilstra-Ferrell dkk., 2023) memberikan dukungan empiris terhadap keterkaitan antara kesulitan regulasi emosi dan perilaku *emotional eating*. Studi yang melibatkan 257 orang dewasa tersebut menunjukkan bahwa pengalaman kekerasan pada masa kanak-kanak, termasuk kekerasan seksual, fisik, dan emosional, berhubungan dengan meningkatnya kecenderungan *emotional eating* melalui mekanisme *difficulties in emotion regulation*. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa aspek regulasi emosi tertentu, khususnya kesulitan dalam mengendalikan impuls dan kurangnya kejelasan dalam memahami emosi, berperan signifikan sebagai mediator dalam hubungan tersebut.

Kondisi ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami hambatan dalam pengendalian impuls saat menghadapi emosi intens atau kesulitan mengenali emosinya cenderung lebih rentan menggunakan makanan sebagai cara untuk mengatasi tekanan emosional. Dengan demikian, temuan ini semakin memperkuat bahwa kesulitan regulasi emosi merupakan salah satu prediktor penting dalam munculnya perilaku *emotional eating*.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa stres, kesulitan regulasi emosi, dan *emotional eating* saling berkaitan. Stres diketahui dapat meningkatkan kecenderungan *emotional eating*, sementara kesulitan regulasi emosi juga berperan dalam munculnya perilaku tersebut. Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara stres, kesulitan regulasi emosi, dan *emotional eating* secara lebih komprehensif.

Studi penelitian yang dilakukan Korkmaz dkk. (2025) mengidentifikasi adanya korelasi positif yang signifikan antara tingkat stres dan kesulitan dalam mengatur emosi, yang memperkuat hubungan antara stres dan masalah-masalah tersebut. Berdasarkan temuan studi tersebut, individu yang mengalami tingkat stres lebih tinggi umumnya mengalami kesulitan yang lebih besar dalam memahami, mengelola, dan mengkomunikasikan perasaannya. Selain itu, ditemukan bahwa tingkat stres yang tinggi terkait dengan sejumlah ciri

masalah regulasi emosi, termasuk kesulitan mengendalikan impuls, kurangnya teknik regulasi emosi yang efektif, dan ambiguitas emosional.

Penelitian oleh Guerrini Usubini dkk. (2022) pada 437 dewasa muda di Italia selama gelombang kedua lockdown COVID-19 juga memberikan dukungan terhadap hubungan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan psikologis berhubungan dengan emotional eating dan bahwa hubungan tersebut sebagian dimediasi oleh kesulitan regulasi emosi. Temuan ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami tekanan psikologis cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur emosinya, yang selanjutnya dapat meningkatkan kecenderungan melakukan emotional eating. Dengan demikian, kesulitan regulasi emosi memiliki peran penting dalam menjelaskan bagaimana stres dapat memengaruhi munculnya perilaku emotional eating.

Temuan penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan yang lebih tinggi untuk makan karena emosi berkaitan dengan masalah dalam mengendalikan emosi. Namun, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa stres dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya. Oleh karena itu, untuk memahami mekanisme psikologis yang mendasari terjadinya makan karena emosi, perlu dilakukan penyelidikan lebih lanjut mengenai hubungan antara stres, kesulitan dalam mengatur emosi, dan makan karena emosi.

Individu yang mengalami tingkat stres yang tinggi cenderung menghadapi berbagai tekanan psikologis yang dapat mengganggu kemampuan mereka dalam mengelola emosi. Ketika kemampuan regulasi emosi menjadi kurang optimal, individu akan lebih rentan menggunakan makanan sebagai strategi untuk mengurangi ketidaknyamanan emosional yang dirasakan. Dengan demikian, kesulitan regulasi emosi diduga berperan sebagai mekanisme yang menjelaskan bagaimana stres dapat meningkatkan kecenderungan emotional eating.

Wawancara pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 8, 9, dan 11 November 2025 terhadap lima perempuan dewasa awal berusia 21–23 tahun dengan latar belakang sebagai karyawan, tidak bekerja, dan mahasiswa

mengindikasikan adanya keterkaitan antara stres, kesulitan regulasi emosi, dan perilaku *emotional eating*.

Berdasarkan hasil wawancara, stres merupakan kondisi awal yang banyak dialami oleh subjek. Stres yang muncul dapat dipahami melalui dua aspek, yaitu *perceived helplessness* dan *perceived self-efficacy*. Pada aspek *perceived helplessness*, subjek menggambarkan perasaan tidak mampu mengendalikan situasi hidup yang sulit diprediksi, terutama ketika berbagai tuntutan datang secara bersamaan, seperti tugas kuliah, pekerjaan, masalah hubungan interpersonal, dan tekanan keluarga. Kondisi ini memicu perasaan cemas, panik, bingung, serta kelelahan fisik dan mental.

Sementara itu, pada aspek *perceived self-efficacy*, beberapa subjek menunjukkan keyakinan bahwa dirinya masih mampu menghadapi tekanan tertentu, terutama ketika memiliki dukungan sosial atau pengalaman sebelumnya. Subjek mencoba menenangkan diri melalui aktivitas sederhana, seperti menyendiri, tidur, bermain gawai, atau bertemu teman, sebelum kembali memikirkan masalah yang dihadapi. Namun, keyakinan ini bersifat fluktuatif dan dapat menurun ketika tekanan yang dirasakan semakin berat.

Stres yang dialami subjek berkaitan dengan munculnya kesulitan dalam regulasi emosi. Sebagian besar subjek menunjukkan berbagai bentuk kesulitan regulasi emosi, terutama ketika menghadapi emosi negatif seperti marah, sedih, cemas, dan tertekan. Pada aspek *awareness*, beberapa subjek mengaku tidak langsung menyadari emosi yang sedang dirasakan. Kesadaran terhadap emosi baru muncul setelah terjadi perubahan perilaku, seperti menjadi lebih pendiam, mudah tersinggung, atau kehilangan fokus.

Kesulitan regulasi emosi juga tampak pada aspek *emotional clarity*, di mana subjek sering merasa bingung dalam memahami dan membedakan emosi yang dialami. Dalam kondisi ini, subjek cenderung memilih diam, menarik diri dari interaksi sosial, atau mengalihkan perhatian melalui aktivitas tertentu agar tidak terlalu memikirkan perasaan yang dirasakan.

Pada aspek *non-acceptance of emotional responses*, sebagian subjek menggambarkan bahwa emosi negatif dirasakan sebagai sesuatu yang tidak

nyaman sehingga cenderung dihindari atau ditekan. Upaya menahan emosi tersebut sering kali berujung pada ledakan emosi, seperti menangis berlebihan, marah, atau bertindak impulsif. Meskipun terdapat subjek yang berusaha menerima emosinya, proses penerimaan tersebut tetap disertai ketidaknyamanan dan keinginan agar emosi negatif segera mereda.

Kesulitan lainnya terlihat pada aspek *limited access to emotion regulation strategies*, di mana subjek mengaku bingung menentukan strategi yang tepat untuk menenangkan diri ketika emosi negatif muncul. Beberapa subjek memilih diam, bengong, makan, bermain gawai, atau menghindari lingkungan. Namun, strategi yang digunakan umumnya bersifat sementara dan belum efektif dalam mengelola emosi secara jangka panjang.

Pada aspek *impulse control difficulties*, subjek menggambarkan adanya kesulitan dalam mengendalikan reaksi emosional, seperti bertindak impulsif ketika panik, membanting barang, atau meluapkan emosi kepada orang terdekat. Selanjutnya, pada aspek *difficulty engaging in goal-directed behavior*, hampir seluruh subjek melaporkan bahwa emosi negatif berdampak pada menurunnya fokus dan kemampuan menyelesaikan aktivitas, seperti menjadi mudah terdistraksi, sering bengong, lupa tugas, hingga mengalami kelalaian dalam aktivitas sehari-hari.

Kesulitan regulasi emosi yang dialami subjek kemudian berdampak pada munculnya perilaku *emotional eating*. Pada aspek *eating in response to diffuse emotions*, sebagian besar subjek mengungkapkan bahwa ketika merasa bosan, kesepian, atau sedih, mereka cenderung mencari makanan terutama makanan pedas atau manis untuk memperbaiki suasana hati. Aktivitas makan dipersepsikan sebagai cara untuk meredakan perasaan tidak nyaman.

Selain itu, pada aspek *eating in response to clearly labelled emotions*, subjek mengaku sering makan berlebihan ketika sedang marah, kecewa, atau stres. Setelah makan, subjek merasakan perasaan lega atau puas, meskipun efek tersebut bersifat sementara dan emosi negatif dapat muncul kembali setelahnya.

Secara keseluruhan, hasil wawancara awal menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres para peserta dan ketidakmampuan mereka dalam mengendalikan emosi. Para peserta mengalami kesulitan untuk memahami, mengelola, dan mengatasi perasaan tidak menyenangkan yang mereka alami ketika dihadapkan pada berbagai situasi. *Emotional eating* yaitu penggunaan makanan sebagai pelarian atau cara untuk mengatasi emosi negatif berkaitan dengan masalah-masalah dalam pengendalian emosi tersebut. Hasil ini mengindikasikan bahwa hubungan antara stres dan *emotional eating* pada wanita dewasa muda dapat dijelaskan oleh kesulitan regulasi emosi.

Berdasarkan temuan wawancara pendahuluan tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji fenomena ini lebih lanjut secara empiris pada perempuan dewasa awal. Pemilihan subjek perempuan dewasa awal didasarkan pada kesesuaian karakteristik subjek dengan fenomena yang ditemukan dalam wawancara pendahuluan, serta pertimbangan bahwa fase dewasa awal merupakan tahap kehidupan yang diwarnai berbagai tuntutan dan perubahan, seperti pekerjaan, pendidikan, dan hubungan sosial, yang berpotensi memicu tekanan emosional.

Belum banyak penelitian yang dilakukan di wilayah Bekasi, khususnya mengenai masalah *emotional eating* pada perempuan dewasa muda, wilayah tersebut dipilih sebagai lokasi penelitian. Melalui penelitian ini, peneliti ingin memperluas pengetahuan mengenai faktor-faktor psikologis yang berhubungan dengan perilaku *emotional eating* di Indonesia, khususnya untuk menjelaskan peran kesulitan regulasi emosi dalam hubungan antara stres dan *emotional eating* pada perempuan dewasa awal di wilayah Bekasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kesulitan regulasi emosi, stres, dan perilaku *emotional eating* pada perempuan dewasa awal di wilayah Bekasi?

2. Apakah terdapat hubungan antara kesulitan regulasi emosi dengan *perilaku emotional eating* pada perempuan dewasa awal di wilayah Bekasi?
3. Apakah terdapat hubungan antara kesulitan regulasi emosi dengan stres pada perempuan dewasa awal di wilayah Bekasi?
4. Apakah terdapat hubungan antara stres dengan perilaku *emotional eating* pada perempuan dewasa awal di wilayah Bekasi?
5. Apakah stres berpengaruh tidak langsung terhadap perilaku *emotional eating* melalui kesulitan regulasi emosi sebagai mediator pada perempuan dewasa awal di wilayah Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Berikut ini adalah tujuan penelitian, yang didasarkan pada rumusan masalah di atas:

1. Mendeskripsikan gambaran kesulitan regulasi emosi, tingkat stres, dan perilaku *emotional eating* pada perempuan dewasa awal di wilayah Bekasi.
2. Mengetahui hubungan antara kesulitan regulasi emosi dengan perilaku *emotional eating* pada perempuan dewasa awal di wilayah Bekasi.
3. Mengetahui hubungan antara kesulitan regulasi emosi dengan tingkat stres pada perempuan dewasa awal di wilayah Bekasi.
4. Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *emotional eating* pada perempuan dewasa awal di wilayah Bekasi.
5. Mengetahui pengaruh tidak langsung stres terhadap perilaku *emotional eating* melalui kesulitan regulasi emosi sebagai mediator pada perempuan dewasa awal di wilayah Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memajukan bidang psikologi, terutama dalam hal pemahaman kita mengenai hubungan antara stres, *emotional eating*, dan kesulitan regulasi emosi. Selain itu, hasil penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan kontribusi terhadap pemahaman teoretis yang lebih mendalam mengenai bagaimana kesulitan regulasi emosi berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *emotional eating* dan

stres. Penelitian ini juga dapat dijadikan titik awal bagi penelitian lanjutan serta pengembangan teori-teori mengenai stres, makan emosional, dan masalah pengelolaan emosi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi instansi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat membantu lembaga pendidikan, termasuk sekolah dan perguruan tinggi, dalam menyelenggarakan lokakarya atau program konseling untuk membantu siswa mengendalikan emosi dan perilaku *emotional eating* mereka, serta dalam mendeteksi perilaku *emotional eating* sejak dini.

b. Bagi masyarakat

Proyek ini bertujuan untuk mendorong penerapan strategi pengelolaan diri yang lebih adaptif, terutama di kalangan perempuan muda dan masyarakat umum, dengan memperdalam pemahaman kita tentang bagaimana stres dan masalah regulasi emosi memengaruhi kebiasaan makan yang dipicu emosi.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat menggunakan studi ini sebagai titik awal atau acuan, baik untuk mengkaji hubungan yang sama pada kelompok usia atau wilayah geografis yang berbeda, memperbesar ukuran sampel, maupun meneliti isu-isu lain.