

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, stres dan *emotional eating* terbukti memiliki korelasi positif yang signifikan, yang meneliti kesulitan regulasi emosi sebagai mediator dalam hubungan antara stres dan *emotional eating* pada wanita dewasa muda di Bekasi. Selain itu, terdapat korelasi yang kuat dan positif antara *emotional eating* dan kesulitan regulasi emosi, serta antara stres dan masalah-masalah tersebut.

Hasil penelitian ini juga mengindikasikan bahwa keterkaitan antara stres dan *emotional eating* dipengaruhi oleh kesulitan regulasi emosi. Penemuan ini menegaskan bahwa kesulitan regulasi emosi merupakan faktor utama yang menjelaskan bagaimana stres berdampak pada pola *emotional eating*. Oleh karena itu, *emotional eating* di kalangan perempuan dewasa awal lebih disebabkan oleh kesulitan regulasi emosi yang timbul akibat stres, bukan hanya oleh stres itu sendiri. Dengan demikian, hubungan antara stres dan *emotional eating* pada wanita dewasa muda di Bekasi dianggap dipengaruhi oleh kesulitan regulasi emosi.

B. Saran

1. Bagi Instansi Pendidikan

Instansi pendidikan diharapkan dapat menyelenggarakan program psikoedukasi, konseling, maupun pelatihan yang berfokus pada pengelolaan stres dan peningkatan kemampuan regulasi emosi. Selain itu, instansi pendidikan dapat melakukan deteksi dini terhadap kecenderungan *emotional eating* pada mahasiswa atau peserta didik sehingga dapat diberikan pendampingan yang sesuai sebelum perilaku tersebut berkembang menjadi masalah yang lebih serius.

2. Bagi Masyarakat

Masyarakat, khususnya perempuan dewasa awal, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam mengenali dan mengelola emosi secara adaptif ketika menghadapi situasi yang menimbulkan stres. Selain itu,

individu diharapkan tidak menjadikan makanan sebagai satu-satunya cara untuk mengatasi emosi negatif, melainkan menerapkan strategi koping yang lebih sehat, seperti melakukan aktivitas fisik, berbagi cerita dengan orang terdekat, atau melakukan kegiatan yang bersifat relaksasi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Para peneliti di masa depan disarankan untuk memperluas karakteristik partisipan dalam penelitian mereka dengan melibatkan berbagai kelompok usia, jenis kelamin, dan lokasi yang berbeda guna meningkatkan kemampuan generalisasi hasil penelitian. Di samping itu, para peneliti di masa datang dapat menambahkan faktor lain yang mungkin berhubungan dengan makan emosional, seperti persepsi tubuh, dukungan sosial, tingkat kecemasan, atau depresi, untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku makan emosional.