

Peran Stres Terhadap *Emotional Eating* pada *Emerging Adult*

FARHANIAZ SALMAA REIMYZA & PRAMESTI PRADNA PARAMITA*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris bagaimana peran stres terhadap *emotional eating* pada *emerging adult*. Subjek dalam penelitian ini merupakan laki-laki dan perempuan berusia 18-25 tahun yang berdomisili di Indonesia, yang berjumlah 106 orang. Penelitian ini menggunakan skala stres dari *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) yang disusun oleh Lovibond dan Lovibond (1995) dan telah ditranslasikan oleh Damanik (2006) untuk mengukur stres, serta *Emotional Eater Questionnaire* (EEQ) yang disusun oleh Garaulet dkk. (2012) dan telah ditranslasikan oleh penulis untuk mengukur *emotional eating*. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana pada *software* Jamovi versi 2.3.19.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peran yang signifikan antara stres terhadap *emotional eating* pada *emerging adult* ($R^2=0,177$, $p<,001$). Stres berperan terhadap *emotional eating* pada *emerging adult* sebanyak 17,7%, sedangkan persentase sisanya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil persamaan regresi adalah $Y=5,639 + 0,302x + e$, persamaan tersebut menunjukkan bahwa stres berperan secara positif terhadap *emotional eating* pada *emerging adult*.

Kata kunci: *stres, emotional eating, emerging adult*

ABSTRACT

The aim of this research is to empirically test the role of stress on emotional eating in emerging adults. The subjects in this research were men and women aged 18-25 years who live in Indonesia, totaling 106 people. This research uses the stress scale from Depression Anxiety Stress Scale (DASS) developed by Lovibond and Lovibond (1995) and translated by Damanik (2006) to measure stress, as well as the Emotional Eater Questionnaire (EEQ) developed by Garaulet et al. (2012) and translated by the author to measure emotional eating. Data analysis in this research was carried out using linear regression analysis techniques on Jamovi software version 2.3.19.0. The research results show that there is a significant role between stress and emotional eating in emerging adults ($R^2=0.177$, $p<.001$). Stress plays a role in emotional eating in emerging adults as much as 17.7%, while the remaining percentage is explained by other variables that are not examined in this study. The results of the regression equation are $Y=5.639 + 0.302x + e$, this equation shows that stress plays a positive role on emotional eating in emerging adults.

Keywords: *stress, emotional eating, emerging adult*

PENDAHULUAN

Emerging adulthood merupakan suatu periode pada usia 18 hingga 25 tahun yang ditandai dengan kemandirian yang relatif dari peran sosial serta ekspektasi normatif (Arnett, 2000). Berbagai perubahan dan tantangan perkembangan yang terjadi di masa ini dapat mengakibatkan kesejahteraan individu melemah (Ng dkk., 2024). Periode transisi ini dapat menjadi sangat menekan bagi *emerging adult* dikarenakan oleh adanya perubahan besar dan rasa ketidakstabilan yang mungkin dialami oleh mereka (Ng dkk., 2024). Saat ini, masa *emerging adulthood* juga mulai dianggap sebagai sebuah periode kehidupan yang ditandai dengan risiko kesehatan yang kritis (Stok dkk., 2018). Lebih lanjut, peralihan menuju masa dewasa awal juga disangkutkutan dengan beragam perilaku makan tidak sehat (Lanoye dkk., 2017). Perilaku makan yang dimotivasi oleh perasaan negatif, seperti depresi dan kecemasan, dikenal dengan istilah *emotional eating* (Thayer, 2001).

Terdapat beberapa data yang menunjukkan bagaimana fenomena *emotional eating* pada berbagai populasi. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa 51,6% dari subjek penelitiannya, yaitu 62 mahasiswa di Yogyakarta yang berusia 17-20 tahun, memiliki perilaku makan *external eating* dan *emotional eating* (Fassah & Retnowati, 2014). Dalam penelitian lain yang dilakukan pada 108 *emerging adult* yang berusia 18 hingga 25 tahun, ditemukan bahwa subjek yang menunjukkan hasil yang tinggi pada *emotional eating* berjumlah 46,3% (Wijaya, 2019). Selain itu, penelitian yang dilakukan pada 114 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Semarang menemukan bahwa 50,9% dari subjek penelitiannya masuk dalam kategori yang tinggi pada perilaku *emotional eating* (Rohmah, 2022). Berdasarkan data-data penelitian tersebut, ditemukan bahwa fenomena *emotional eating* meningkat, jika dilihat berdasarkan penelitian dari tahun ke tahun.

Perilaku makan yang berlangsung seumur hidup mulai dibentuk di masa *emerging adulthood* (Stok dkk., 2018 dalam Troncoso dkk., 2023). Emosi negatif telah diidentifikasi oleh *emerging adult* sebagai hal yang berkontribusi pada perilaku makan berlebihan mereka (Nelson dkk., 2009 dalam Ashurst dkk., 2018). Perilaku makan yang terlepas dari rasa lapar, seperti *emotional eating* dan *binge eating*, mampu berperan terhadap konsumsi kalori yang berlebih, yang kemudian mampu mengarahkan pada kenaikan berat badan (Barbee & Timmerman, 2015). Konsumsi kalori atau nutrisi dasar yang kurang atau berlebih, termasuk dalam pola makan yang tidak seimbang, dan hal ini dikaitkan dengan prevalensi berat badan berlebih, obesitas, penyakit kardiovaskular, serta kanker yang tinggi (Herrera dkk., 2003).

Emerging adulthood merupakan sebuah periode perubahan dan eksplorasi bagi mayoritas orang (Arnett, 2000). Transisi menuju masa dewasa ini menjadi lebih menantang dan penuh dengan tekanan dikarenakan oleh tingginya tingkat ketidakstabilan dan ketidakpastian yang ada (Lanctot & Poulin, 2018). Transisi kehidupan yang berlangsung pada periode kehidupan ini menjadikan stres sebagai suatu hal yang menonjol bagi *emerging adult* (Asberg dkk., 2008 dalam Cusack & Merchant, 2013). Berkaitan dengan stres, ketika individu sedang berada di bawah tekanan, merasa cemas, stres, atau marah, dirinya akan memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan yang lebih banyak (Ekim & Ocakci, 2021). Berkaitan dengan hal ini, dalam *emotional eating*, individu mengonsumsi makanan karena emosi dan bukan didatangkan dari adanya rasa lapar, waktu, atau kebutuhan sosial (Ekim & Ocakci, 2021). Individu mampu mendapatkan kepercayaan diri serta kenyamanan sementara dari aktivitas makan yang dilakukan oleh dirinya sebagai respons atas emosi yang dialami (Ekim & Ocakci, 2021).

Beberapa penelitian sebelumnya yang telah mengkaji hubungan stres dan *emotional eating* (Fassah & Retnowati, 2014; Ramadhani & Mahmudiono, 2021; Almajwal, 2016), menemukan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan *emotional eating*. Penelitian-penelitian tersebut telah menyelidiki bagaimana hubungan antara stres dan *emotional eating*, tetapi konteks penelitiannya berbeda-beda dan kurang berfokus pada populasi *emerging adulthood*. Pemaparan sebelumnya menunjukkan bahwa fenomena *emotional eating* mengalami peningkatan, jika dilihat berdasarkan data penelitian dari tahun ke tahun. Hal ini menarik penulis untuk meneliti terkait *emotional eating*. Selain itu, stres yang menonjol pada masa *emerging adult* (Asberg dkk., 2008 dalam Cusack & Merchant, 2013) membuat penulis tertarik untuk meneliti apakah terdapat peran yang signifikan antara stres terhadap *emotional eating* pada populasi *emerging adult*, yaitu individu dalam kelompok usia 18 hingga 25 tahun. Hal ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang peran stres terhadap *emotional eating* tersebut pada populasi *emerging adult* di Indonesia.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah menguji secara empiris bagaimana peran stres terhadap *emotional eating* pada *emerging adult*, hipotesis penelitian ini adalah:

H1: Terdapat peran yang signifikan antara stres terhadap *emotional eating* pada *emerging adult*.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan metode survei. Survei dalam penelitian ini dilakukan secara daring dengan menyebarkan kuesioner dalam bentuk *google form*.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah laki-laki dan perempuan, pada periode usia *emerging adulthood*, yaitu individu yang berusia 18 hingga 25 tahun, dan berdomisili di Indonesia. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel ditentukan dengan G*Power dan ditemukan bahwa sampel minimal dalam penelitian ini berjumlah 89 orang. Jumlah partisipan yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah 106 orang. Mayoritas partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan (77,35%) dan mayoritas partisipan berusia 21 dan 22 tahun. Jika dilihat berdasarkan persebaran domisili dan jenis pekerjaan, mayoritas subjek dalam penelitian ini berdomisili di Provinsi Jawa Timur (84,91%) dan merupakan pelajar atau mahasiswa (84,91%).

Pengukuran

Skala yang digunakan untuk mengukur stres adalah skala stres dari *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) yang telah disusun oleh Lovibond dan Lovibond (1995) dan ditranslasikan oleh Damanik (2006). Validitas DASS berbahasa Indonesia diuji melalui teknik validitas internal dan reliabilitas untuk skala stres menunjukkan nilai Cronbach's Alpha 0.8806 (Damanik, 2006).

Emotional eating diukur dengan menggunakan skala *Emotional Eater Questionnaire* (EEQ) yang disusun oleh Garaulet dkk. (2012) dan telah ditranslasikan oleh penulis. Skala EEQ yang berbahasa Indonesia telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji Validitas *content validity* dilakukan dengan

bantuan *expert judgement*, sedangkan uji reliabilitas dilakukan setelah pengambilan data. Reliabilitas dari EEQ untuk keseluruhan item menunjukkan nilai Cronbach's Alpha 0,844.

Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana. Sebelum melakukan analisis regresi, analisis korelasi dan uji asumsi regresi dilakukan terlebih dahulu, setelah itu analisis data dilanjutkan dengan analisis regresi linier. Analisis data dilakukan menggunakan *software* Jamovi versi 2.3.19.0.

HASIL PENELITIAN

Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif menunjukkan data variabel stres ($M=14,5$, $SD=7,50$, $Min=0$, $Max=40$) dan data variabel *emotional eating* ($M=10,0$, $SD=5,38$, $Min=0$, $Max=24$). Hasil analisis deskriptif menemukan bahwa variabel stres mempunyai nilai *skewness* (0,571) dan kurtosis (0,598) positif, sedangkan variabel *emotional eating* mempunyai nilai *skewness* positif (0,412) dan kurtosis negatif (-0,346).

Analisis regresi

Analisis korelasi dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan analisis regresi. Hasil analisis korelasi *Spearman's Rho* menemukan bahwa stres memiliki korelasi yang signifikan dengan *emotional eating* ($p<,001$). Uji asumsi untuk analisis regresi juga telah terpenuhi, sehingga analisis regresi dapat dilanjutkan. Hasil analisis regresi menunjukkan data ($F(1,104)=22,4$, nilai $p<,001$). Nilai R^2 sebesar 0,177, menunjukkan bahwa 17,7% varians dari variabel stres, menjelaskan varians dari *emotional eating*. Stres berperan secara signifikan terhadap *emotional eating* ($p<,001$), maka H1 diterima. Persamaan regresi yang didapat adalah $Y=5,639 + 0,302x + e$, berdasarkan persamaan tersebut maka stres berperan secara positif terhadap *emotional eating* pada *emerging adult*.

DISKUSI

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris bagaimana peran stres terhadap *emotional eating* pada *emerging adult*. Hasil analisis data menemukan bahwa terdapat peran yang signifikan antara stres terhadap *emotional eating* pada *emerging adult* dengan nilai $p<,001$. Hasil temuan pada penelitian ini sejalan dengan temuan pada penelitian-penelitian sebelumnya (Fassah & Retnowati, 2014; Nadhilah & Rini, 2023). Penelitian yang telah dilakukan oleh Fassah dan Retnowati (2014), menemukan hasil berupa adanya hubungan yang positif antara *emotional distress* dengan perilaku makan *emotional eating* dan *external eating* pada mahasiswa baru. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nadhilah dan Rini (2023) juga menemukan adanya pengaruh stres terhadap *emotional eating* pada populasi mahasiswa dengan persentase pengaruh sebesar 4,9% dan nilai $p<,05$.

Stres mungkin mempengaruhi respons coping yang dipilih oleh individu, di mana hal ini kemudian dapat memprediksi pola *emotional eating* individu tersebut (Dalton, 2023). Individu dengan perilaku *emotional eating* mengonsumsi makanan karena alasan lainnya, selain dari rasa lapar (Isik & Cengiz,

2021). Ketika individu sedang merasa tertekan, cemas, stres, atau marah, dirinya mungkin akan mengonsumsi makanan yang lebih banyak jika dibandingkan dengan biasanya, hal ini datang dari adanya kebutuhan psikologis (Guneser & Him, 2021).

Lebih lanjut, berdasarkan hasil analisis regresi ditemukan juga persamaan garis regresi yaitu $Y=5,639 + 0,302x + e$. Persamaan garis regresi tersebut menunjukkan adanya peran yang positif antara stres terhadap *emotional eating* pada *emerging adult*. Hal tersebut berarti semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat perilaku *emotional eating* yang ditunjukkan oleh orang tersebut.

Bagi individu yang sedang berada di bawah tekanan, konsumsi makanan dapat memberikan pengaruh yang diharapkan oleh individu atas perilaku dan kondisi psikologisnya, contohnya seperti stres yang hilang melalui adanya efek sinyal imbalan (Godet dkk., 2022). Tingkat stres yang tinggi pada individu mengakibatkan kemampuan dirinya dalam mengatur makan menurun (Tan & Chow, 2014). Lebih lanjut, ketidakmampuan dalam membedakan gairah emosional dengan isyarat rasa lapar, mempunyai keterikatan dengan perilaku makan berlebihan (Tan & Chow, 2014). Individu akan mengalami peningkatan rasa lapar dan mereka cenderung untuk mengonsumsi lebih banyak makanan ketika dirinya sedang menghadapi situasi atau emosi yang negatif (Bilici dkk., 2020).

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran stres terhadap *emotional eating* pada *emerging adult*. Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat peran yang signifikan antara stres terhadap *emotional eating* pada *emerging adult*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung penulis selama proses penelitian.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Farhaniaz Salmaa Reimyza dan Pramesti Pradna Paramita tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Almajwal, A. M. (2016). Stress, shift duty, and eating behavior among nurses in Central Saudi Arabia. *Saudi Medical Journal*, 37(2), 191–198. <https://doi.org/10.15537/smj.2016.2.13060>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

- Ashurst, J., Van Woerden, I., Dunton, G., Todd, M., Ohri-Vachaspati, P., Swan, P., & Bruening, M. (2018). The association among emotions and food choices in first-year college students using mobile-ecological momentary assessments. *BMC Public Health*, *18*(1), 573. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5447-0>
- Barbee, K. G., & Timmerman, G. M. (2015). Emotional eating, nonpurge binge eating, and self-efficacy in healthy perimenopausal women. *Journal of Holistic Nursing*, *33*(4), 298–307. <https://doi.org/10.1177/0898010115569574>
- Bilici, S., Ayhan, B., Karabudak, E., & Koksall, E. (2020). Factors affecting emotional eating and eating palatable food in adults. *Nutrition Research and Practice*, *14*(1), 70. <https://doi.org/10.4162/nrp.2020.14.1.70>
- Cusack, C., & Merchant, C. (2013). The effects of emerging adulthood on stress and depression.
- Dalton, E. D. (2023). Emotional eating in college students: Associations with coping and healthy eating motivators and barriers. *International Journal of Behavioral Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s12529-023-10193-y>
- Damanik, E. D. (2006). *Pengujian reliabilitas, validitas, analisis item dan pembuatan norma Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Berdasarkan penelitian pada kelompok sampel Yogyakarta dan Bantul yang mengalami gempa bumi dan kelompok sampel Jakarta dan sekitarnya yang tidak mengalami gempa bumi*. Universitas Indonesia.
- Ekim, A., & Ocakci, A. F. (2021). Emotional eating: Really hungry or just angry? *Journal of Child Health Care*, *25*(4), 562–572. <https://doi.org/10.1177/1367493520967831>
- Fassah, D. R., & Retnowati, S. (2014). Hubungan antara emotional distress dengan perilaku makan tidak sehat pada mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi*, *10*.
- Garaulet, M., Canteras, M., Morales, E., López-Guimera, G., Sánchez-Carracedo, D., & Corbalán-Tutau, M. D. (2012). Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity; the Emotional Eater Questionnaire (EEQ). *NUTRICION HOSPITALARIA*, *2*, 645–651. <https://doi.org/10.3305/nh.2012.27.2.5659>
- Godet, A., Fortier, A., Bannier, E., Coquery, N., & Val-Laillet, D. (2022). Interactions between emotions and eating behaviors: Main issues, neuroimaging contributions, and innovative preventive or corrective strategies. *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders*, *23*(4), 807–831. <https://doi.org/10.1007/s11154-021-09700-x>
- 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*. <https://doi.org/10.31832/smj.871642>
- Herrera, H., Rebato, E., Arechabaleta, G., Lagrange, H., Salces, I., & Susanne, C. (2003). Body mass index and energy intake in Venezuelan University students. *Nutrition Research*, *23*(3), 389–400. [https://doi.org/10.1016/S0271-5317\(02\)00541-9](https://doi.org/10.1016/S0271-5317(02)00541-9)
- Isik, K., & Cengiz, Z. (2021). The effect of sociodemographic characteristics of university students on emotional eating behavior. *Perspectives in Psychiatric Care*, *57*(1), 214–218. <https://doi.org/10.1111/ppc.12550>
- Lanctot, J., & Poulin, F. (2018). Emerging adulthood features and adjustment: A person-centered approach. *Emerging Adulthood*, *6*(2), 91–103. <https://doi.org/10.1177/2167696817706024>
- Lanoye, A., Brown, K. L., & LaRose, J. G. (2017). The transition into young adulthood: A critical period for weight control. *Current Diabetes Reports*, *17*(11), 114. <https://doi.org/10.1007/s11892-017-0938-4>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, *33*(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)

- Nadhilah, N., & Rini, Q. K. (2023). Pengaruh stres terhadap perilaku emotional eating pada mahasiswa. *JIMPS: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(4).
- Ng, P. Y., Yang, S., & Chiu, R. (2024). Features of emerging adulthood, perceived stress and life satisfaction in Hong Kong emerging adults. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05811-1>
- Ramadhani, N., & Mahmudiono, T. (2021). Academic stress is associated with emotional eating behavior among adolescent. *Media Gizi Indonesia*, 16(1), 38. <https://doi.org/10.20473/mgi.v16i1.38-47>
- Rohmah, N. (2022). Stres dan perilaku emotional eating pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *NUTRIZIONE*, 2(1).
- Stok, F., Renner, B., Clarys, P., Lien, N., Lakerveld, J., & Deliens, T. (2018). Understanding eating behavior during the transition from adolescence to young adulthood: A literature review and perspective on future research directions. *Nutrients*, 10(6), 667. <https://doi.org/10.3390/nu10060667>
- Tan, C. C., & Chow, C. M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and Individual Differences*, 66, 1–4. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.033>
- Thayer, R. E. (2001). *Calm energy: How people regulate mood with food and exercise*. Oxford University Press, Inc.
- Troncoso, M. R., Wilson, C., Scott, J. M., & Deuster, P. A. (2023). Exploring influences of eating behaviors among emerging adults in the military. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 55(5), 331–342. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2023.02.004>
- Wijaya, K. (2019). Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan perilaku makan pada emerging adults. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 8(1).