



SEMINAR NASIONAL : KEAMANAN PSIKOLOGI DI ERA DIGITAL
Fakultas Psikologi , Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Jakarta, 28 Juli 2026

MAKAN KARENA EMOSI: POTRET *EMOTIONAL EATING* PADA DEWASA AWAL BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Firanti Dhiva Kirana¹, Naufal Zaidan Muzaki², Puspa Lusiana³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

²Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

³Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Corresponding Author: 202310515077@mhs.ubharajaya.ac.id,
202310515075@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515070@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstrak: *Emotional eating* merupakan kecenderungan individu untuk mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap kondisi emosional, terutama emosi negatif, dan bukan karena rasa lapar fisiologis. Fenomena ini banyak ditemukan pada dewasa awal yang menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, seperti pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, dan penyesuaian terhadap peran sosial. Perbedaan cara laki-laki dan perempuan dalam mengelola emosi diduga memengaruhi kecenderungan *emotional eating*, sehingga perlu dilakukan kajian untuk memperoleh gambaran perilaku tersebut berdasarkan jenis kelamin. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat *emotional eating* pada dewasa awal berdasarkan jenis kelamin. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Subjek penelitian berjumlah 102 dewasa awal berusia 18–40 tahun yang terdiri atas 14 laki-laki dan 88 perempuan. Data dikumpulkan menggunakan Skala *emotional eating* yang disusun berdasarkan teori Strien et al. (1986) dan terdiri dari 13 aitem. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif yang meliputi nilai rata-rata, standar deviasi, skor minimum, skor maksimum, serta interpretasi grafik Q-Q Plot. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan memiliki rata-rata skor *emotional eating* yang lebih tinggi ($M = 41,15$; $SD = 10,49$) dibandingkan laki-laki ($M = 35,79$; $SD = 13,88$). Selain itu, grafik Q-Q Plot menunjukkan bahwa distribusi data pada kedua kelompok relatif normal. Dapat disimpulkan bahwa perempuan dewasa awal cenderung menunjukkan tingkat *Emotional*

eating yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sehingga jenis kelamin menjadi karakteristik penting dalam memahami perilaku makan yang dipengaruhi oleh kondisi emosional.

Kata Kunci: *Emotional Eating, Dewasa Awal, Jenis Kelamin, Regulasi Emosi*

Pendahuluan

Emotional eating merupakan salah satu perilaku makan yang banyak mendapat perhatian dalam kajian psikologi kesehatan karena berkaitan dengan kondisi emosional individu. Menurut Reichenberger et al. (2020), *emotional eating* mengacu pada kecenderungan seseorang untuk mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap emosi, terutama emosi negatif, bukan karena rasa lapar fisiologis. Perilaku ini sering muncul ketika individu mengalami stres, kecemasan, kesedihan, kekecewaan, maupun tekanan psikologis lainnya. Dalam beberapa tahun terakhir, *emotional eating* menjadi fenomena yang semakin relevan karena berbagai perubahan sosial dan tuntutan kehidupan yang dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap masalah emosional. Selain berdampak pada pola makan, *Emotional eating* juga dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan fisik maupun psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi cenderung lebih rentan menggunakan makanan sebagai sarana untuk memperoleh kenyamanan sementara. *Emotional eating* dipandang sebagai salah satu bentuk regulasi emosi yang kurang adaptif ketika menghadapi tekanan psikologis (Fu et al., 2026). Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku makan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga oleh kondisi emosional yang dialami individu dalam kehidupan sehari-hari.

Fenomena *emotional eating* banyak ditemukan pada kelompok dewasa awal, yaitu individu yang berada pada rentang usia 18–40 tahun. Pada tahap perkembangan ini, individu menghadapi berbagai tugas perkembangan yang kompleks, seperti menyelesaikan pendidikan, memasuki dunia kerja, membangun hubungan romantis, membentuk keluarga, serta menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan sosial. Menurut Zhang et al. (2021), berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber stres yang memengaruhi kemampuan regulasi emosi individu. Ketika kemampuan mengelola emosi tidak berjalan secara optimal, sebagian individu cenderung menggunakan makanan sebagai cara untuk meredakan ketidaknyamanan emosional yang dirasakan. Penelitian lain menunjukkan bahwa kesulitan regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan perilaku *emotional eating* pada dewasa muda dan dewasa awal. Kondisi ini menjadikan kelompok dewasa awal sebagai populasi yang penting untuk diteliti karena berada pada fase kehidupan yang penuh dengan perubahan dan penyesuaian. Pemahaman mengenai *emotional eating* pada dewasa awal diperlukan untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai bagaimana individu merespons tekanan emosional melalui perilaku makan.

Selain usia, jenis kelamin juga merupakan faktor yang sering dikaitkan dengan *emotional eating*. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung melaporkan tingkat *Emotional eating* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Christensen & Haynos (2020) menjelaskan bahwa perempuan umumnya memiliki kecenderungan lebih besar untuk melibatkan emosi dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari, termasuk dalam perilaku makan. Laki-laki cenderung menggunakan strategi coping yang berbeda ketika

menghadapi tekanan emosional. Hasil penelitian Bilici et al. (2020) menunjukkan bahwa perempuan lebih sering mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap stres, kecemasan, atau kesedihan dibandingkan laki-laki. Perbedaan tersebut diduga dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, maupun sosial budaya yang membentuk cara individu mengelola emosi. Kajian mengenai *emotional eating* berdasarkan jenis kelamin menjadi penting untuk memahami karakteristik perilaku makan yang dipengaruhi oleh kondisi emosional pada masing-masing kelompok.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 102 responden dewasa awal, ditemukan bahwa perempuan memiliki rata-rata skor *emotional eating* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Kelompok perempuan memperoleh skor rata-rata sebesar 41,15, sedangkan kelompok laki-laki memperoleh skor rata-rata sebesar 35,79. Selain itu, hasil interpretasi grafik Q-Q Plot menunjukkan bahwa distribusi data pada kedua kelompok relatif normal sehingga hasil yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi responden dengan baik. Temuan ini menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal cenderung lebih sering menggunakan makanan sebagai respons terhadap kondisi emosional dibandingkan laki-laki. *Emotional eating* tetap ditemukan pada kedua kelompok, sehingga fenomena ini tidak hanya terbatas pada satu jenis kelamin tertentu. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian yang berjudul “Makan karena Emosi: Potret *Emotional Eating* pada Dewasa Awal Berdasarkan Jenis Kelamin” penting dilakukan untuk memberikan gambaran empiris mengenai kecenderungan *Emotional eating* pada dewasa awal serta memahami perbedaan karakteristik perilaku tersebut berdasarkan jenis kelamin.

Metode Penelitian

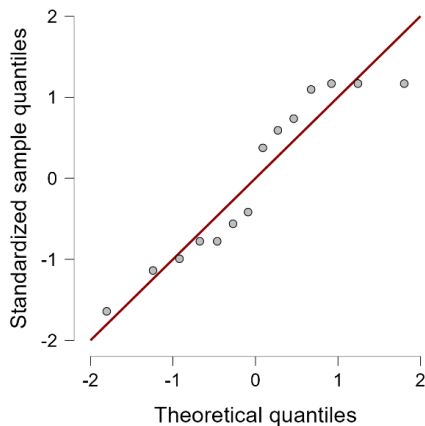
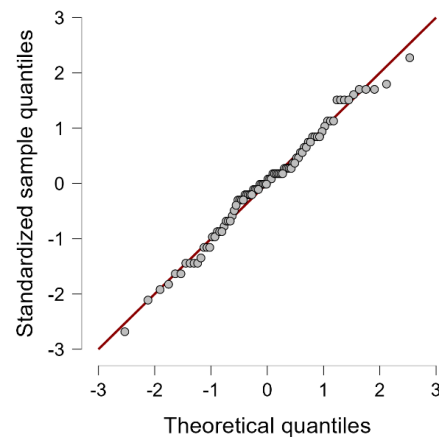
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai *emotional eating* pada dewasa awal berdasarkan jenis kelamin. Subjek penelitian berjumlah 102 individu dewasa awal berusia 18–40 tahun yang terdiri dari 14 responden laki-laki dan 88 responden perempuan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik survei dengan menyebarkan kuesioner Skala *Emotional Eating* yang disusun berdasarkan teori Strien et al. (1986) dalam *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ). Instrumen penelitian terdiri dari 13 aitem yang mengukur kecenderungan individu untuk makan sebagai respons terhadap kondisi emosional negatif. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu melalui proses validasi isi untuk memastikan kesesuaian aitem dengan indikator yang diukur. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan menghitung jumlah responden, nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, skor minimum, dan skor maksimum berdasarkan kelompok jenis kelamin. Selain itu, dilakukan pemeriksaan distribusi data melalui grafik Q-Q Plot untuk melihat pola sebaran skor *Emotional eating* pada responden. Hasil analisis menunjukkan bahwa perempuan memiliki rata-rata skor *emotional eating* lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Metode deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk memberikan gambaran empiris mengenai kecenderungan *Emotional eating* pada dewasa awal berdasarkan karakteristik jenis kelamin.

Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa tingkat *emotional eating* pada dewasa awal menunjukkan perbedaan berdasarkan jenis kelamin. Kelompok laki-laki yang berjumlah 14 responden memiliki rata-rata (*mean*) skor *emotional eating* sebesar 35,79 dengan standar deviasi 13,88, sedangkan kelompok perempuan yang berjumlah 88 responden memiliki rata-rata skor sebesar 41,15 dengan standar deviasi 10,49. Skor minimum pada kedua kelompok sama-sama sebesar 13,00, namun skor maksimum pada perempuan mencapai 65,00, lebih tinggi dibandingkan laki-laki yang hanya mencapai 52,00. Hasil ini menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat *emotional eating* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Selain itu, nilai standar deviasi pada kelompok laki-laki yang lebih besar mengindikasikan bahwa variasi skor *emotional eating* pada laki-laki lebih beragam dibandingkan perempuan. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa kecenderungan makan sebagai respons terhadap emosi negatif lebih banyak ditemukan pada responden perempuan dewasa awal dibandingkan laki-laki dewasa awal. Kondisi emosional tampak memiliki peran yang lebih kuat dalam memengaruhi perilaku makan pada kelompok perempuan dalam penelitian ini.

Tabel *Descriptive Statistics* berdasarkan Jenis Kelamin

	Total	
	Laki-Laki	Perempuan
Valid	14	88
Missing	0	0
Mean (arithmetic)	35.79	41.15
Std. Deviation	13.88	10.49
Minimum	13.00	13.00
Maximum	52.00	65.00

Total**Laki-Laki****Perempuan**

Gambar Quantiles Plots *Emotional eating* berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil tersebut diperkuat oleh interpretasi grafik Q-Q Plot yang menunjukkan bahwa sebaran data pada kelompok laki-laki maupun perempuan cenderung mengikuti garis diagonal, sehingga distribusi skor *emotional eating* dapat dikatakan relatif normal. Tidak terlihat adanya penyimpangan ekstrem yang menunjukkan keberadaan *outlier* yang dapat memengaruhi distribusi data secara signifikan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa data yang diperoleh mampu merepresentasikan karakteristik *emotional eating* pada responden dewasa awal dengan baik. Tingginya rata-rata skor *emotional eating* pada perempuan menunjukkan bahwa kelompok ini lebih sering menggunakan makanan sebagai respons terhadap berbagai kondisi emosional, seperti kesedihan, kecemasan, kekecewaan, maupun tekanan psikologis lainnya. Sebaliknya, meskipun laki-laki juga menunjukkan kecenderungan *emotional eating*, intensitasnya relatif lebih rendah dibandingkan perempuan. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa *emotional eating* merupakan fenomena yang ditemukan pada dewasa awal usia 18–40 tahun, dengan kecenderungan yang lebih tinggi pada perempuan. Temuan ini memberikan gambaran bahwa faktor emosional memiliki kontribusi penting terhadap perilaku makan pada masa dewasa awal dan perlu mendapat perhatian dalam upaya memahami pola makan yang dipengaruhi oleh kondisi psikologis.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, ditemukan bahwa perempuan dewasa awal memiliki rata-rata skor *emotional eating* yang lebih tinggi ($M = 41,15$) dibandingkan laki-laki ($M = 35,79$). Temuan ini menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih sering menggunakan makanan sebagai respons terhadap kondisi emosional dibandingkan laki-laki. Menurut Reichenberger et al. (2020), *emotional eating* merupakan perilaku makan yang muncul sebagai respons terhadap emosi, terutama emosi negatif seperti stres, kecemasan, kesedihan, dan kekecewaan. Tingginya skor pada kelompok perempuan mengindikasikan bahwa emosi memiliki peran yang lebih besar dalam memengaruhi perilaku makan mereka. Selain itu, skor maksimum pada perempuan (65) juga lebih tinggi dibandingkan laki-laki (52), yang menunjukkan adanya kecenderungan *emotional eating* yang lebih kuat pada sebagian responden perempuan. Di tengah berbagai tuntutan kehidupan pada masa dewasa awal, perempuan sering kali menghadapi tekanan emosional yang berkaitan dengan pekerjaan, pendidikan, hubungan interpersonal, maupun tuntutan sosial lainnya. Kondisi tersebut dapat

meningkatkan kecenderungan untuk menggunakan makanan sebagai sumber kenyamanan emosional sementara. Temuan ini sejalan dengan penelitian Bilici et al. (2020) yang menunjukkan bahwa perempuan lebih sering mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap emosi negatif dibandingkan laki-laki. Hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kecenderungan *emotional eating*.

Perbedaan skor *emotional eating* antara laki-laki dan perempuan dapat dijelaskan melalui aspek psikologis dan regulasi emosi. Zhang et al. (2021) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi cenderung lebih rentan melakukan *Emotional eating* sebagai bentuk regulasi emosi yang kurang adaptif. Dalam konteks ini, perempuan umumnya lebih terbuka dalam mengenali dan merasakan emosi yang dialami, sehingga emosi yang muncul dapat lebih memengaruhi perilaku sehari-hari, termasuk perilaku makan. Laki-laki cenderung menggunakan strategi coping yang berbeda ketika menghadapi tekanan emosional, misalnya melalui aktivitas fisik, pengalihan perhatian, atau aktivitas sosial. Temuan penelitian menunjukkan bahwa meskipun laki-laki juga mengalami *Emotional eating*, intensitasnya relatif lebih rendah dibandingkan perempuan. Pada pertengahan masa dewasa awal, individu dihadapkan pada berbagai perubahan dan tuntutan yang dapat menimbulkan stres. Apabila kemampuan regulasi emosi tidak berkembang secara optimal, individu berpotensi menggunakan makanan sebagai cara untuk mengurangi ketidaknyamanan emosional yang dirasakan. Perbedaan tingkat *emotional eating* yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara kondisi emosional, kemampuan regulasi emosi, dan karakteristik psikologis yang berbeda pada laki-laki dan perempuan.

Selain hasil deskriptif, interpretasi grafik Q-Q Plot menunjukkan bahwa titik-titik data pada kelompok laki-laki maupun perempuan cenderung mengikuti garis diagonal. Pola tersebut mengindikasikan bahwa distribusi skor *emotional eating* pada kedua kelompok relatif mendekati distribusi normal. Menurut Ghasemi & Zahediasl (2012), distribusi data yang mendekati normal menunjukkan bahwa sebaran skor responden tidak didominasi oleh nilai ekstrem sehingga mampu menggambarkan kondisi populasi yang diteliti secara lebih representatif. Pada grafik yang diperoleh, tidak ditemukan penyimpangan yang sangat jauh dari garis diagonal, meskipun terdapat beberapa titik yang berada di sekitar ujung distribusi. Kondisi tersebut masih dapat diterima karena variasi data merupakan hal yang umum dalam penelitian psikologi. Di tengah variasi skor yang muncul, pola distribusi yang relatif normal menunjukkan bahwa kecenderungan *emotional eating* tersebar pada berbagai tingkat, mulai dari rendah hingga tinggi. Hasil deskriptif yang diperoleh dapat diinterpretasikan dengan lebih yakin karena didukung oleh pola distribusi data yang memadai. Temuan ini juga menunjukkan bahwa data penelitian cukup representatif untuk menggambarkan fenomena *Emotional eating* pada dewasa awal berdasarkan jenis kelamin.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *emotional eating* merupakan fenomena yang ditemukan pada laki-laki maupun perempuan dewasa awal, tetapi lebih menonjol pada kelompok perempuan. Temuan ini mendukung berbagai penelitian yang menyatakan bahwa perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk menggunakan makanan sebagai respons terhadap tekanan emosional dibandingkan laki-laki (Christensen & Haynos, 2020). Tingginya skor *emotional eating* pada perempuan mengindikasikan bahwa makanan sering digunakan sebagai sarana untuk mengurangi ketidaknyamanan emosional, meskipun strategi

tersebut tidak selalu efektif dalam menyelesaikan sumber masalah yang sebenarnya. Pada masa dewasa awal, berbagai tuntutan perkembangan dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap stres dan emosi negatif. Ketika kondisi tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi yang adaptif, individu lebih berisiko mengembangkan perilaku *emotional eating*. Pemahaman mengenai perbedaan *emotional eating* berdasarkan jenis kelamin menjadi penting dalam upaya mengembangkan program edukasi maupun intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan kemampuan regulasi emosi. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa faktor emosional dan jenis kelamin memiliki peran penting dalam memahami perilaku makan pada dewasa awal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *emotional eating* merupakan perilaku yang cukup menonjol pada kelompok dewasa awal usia 18–40 tahun dan menunjukkan perbedaan berdasarkan jenis kelamin. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa perempuan memiliki rata-rata skor *emotional eating* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yang mengindikasikan bahwa perempuan cenderung lebih sering menggunakan makanan sebagai respons terhadap kondisi emosional yang dialami. Temuan ini diperkuat oleh hasil interpretasi grafik Q-Q Plot yang menunjukkan bahwa distribusi data pada kedua kelompok relatif normal, sehingga hasil yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi responden secara memadai. Tingginya skor *emotional eating* pada perempuan menunjukkan bahwa emosi negatif seperti stres, kecemasan, kesedihan, kekecewaan, dan tekanan psikologis lainnya memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap perilaku makan pada kelompok tersebut. Meskipun *emotional eating* juga ditemukan pada laki-laki, yang menunjukkan bahwa perilaku makan akibat emosi merupakan fenomena yang dapat terjadi pada kedua jenis kelamin. Penelitian ini menegaskan bahwa makanan tidak hanya berfungsi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, tetapi juga digunakan sebagai sarana regulasi emosi ketika individu menghadapi ketidaknyamanan psikologis. Jenis kelamin menjadi karakteristik penting dalam memahami kecenderungan *Emotional eating* pada dewasa awal, dan temuan ini mengindikasikan perlunya pengembangan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif untuk mengurangi ketergantungan pada makanan sebagai cara mengatasi tekanan emosional.

Daftar Pustaka

- Bilici, S., Ayhan, B., Karabudak, E., & Koksall, E. (2020). Factors affecting emotional eating and eating palatable food in adults. *Nutr Res Pract*, 14(1), 70–75.
- Christensen, K. A., & Haynos, A. F. (2020). A theoretical review of interpersonal emotion regulation in eating disorders: enhancing knowledge by bridging interpersonal and affective dysfunction. *Journal of Eating Disorders*, 8(21), 1–10.
- Fu, S., Chen, J., & Wang, X. (2026). Emotional Eating Under Negative Affect: A Narrative Review from the Perspectives of Emotion Regulation and Reward Processes in Food Choice. *Nutrients*, 18(11), 1–15.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: a guide for non-statisticians. *Int J Endocrinol Metab*, 10(2), 486–489. <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>

- Reichenberger, J., Schnepper, R., Arend, A. K., & Blechert, J. (2020). Emotional eating in healthy individuals and patients with an eating disorder: Evidence from psychometric, experimental and naturalistic studies. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 290–299. <https://doi.org/10.1017/S0029665120007004>
- Strien, T. Van, Frijters, J. E. ., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295–315.
- Zhang, S., Guo, M., Wang, J., & Lin, L. (2021). The Relationship Between Fears of Compassion, Emotion Regulation Difficulties, and Emotional Eating in College Students: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.780144>