

PENGARUH KEPERIBADIAN DAN *ATTACHMENT* TERHADAP *EMOTIONAL EATING* PADA REMAJA DI TANGERANG SELATAN

Ulfa Rizkiana

ulfarizkiana@gmail.com

Fakultas Psikologi UIN Syarif
Hidayatullah Jakarta

Neneng Tati Sumiati

neneng.tati@yahoo.co.id

Fakultas Psikologi UIN Syarif
Hidayatullah Jakarta

Abstract

Previous researchs found that there was tendency to overeat in adolescents in order to cope with negative emotion. This phenomenon called as emotional eating, which is individuals ate to fill emotional needs. If it becomes excessive, eating would be a problem to individual itself. This research examines emergence of emotional eating in adolescents because they are vulnerable to emotional experiences. Personality and attachment considered as predictor to emotional eating in adolescents. Data of 328 adolescents were taken to prove those influences. Otherwise, this research showed quite difference results from previous findings.

Keyword: *emotional eating, personality, attachment, adolescents*

Abstrak

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa ada kecenderungan remaja untuk makan berlebihan dalam rangka mengatasi emosi negatif. Fenomena ini disebut *emotional eating*, di mana individu makan untuk mengisi kebutuhan emosional. Jika itu menjadi berlebihan, makan akan menjadi masalah bagi individu itu sendiri. Penelitian ini meneliti munculnya *emotional eating* pada remaja karena mereka rentan terhadap pengalaman emosional. Kepribadian dan keterikatan dianggap sebagai prediktor untuk *emotional eating* pada remaja. Data dari 328 remaja diambil untuk membuktikan pengaruh tersebut. Penelitian ini menunjukkan hasil yang sangat berbeda dari temuan sebelumnya.

Kata kunci: *emotional eating, kepribadian, kelekatan, remaja*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dan merupakan fase yang kritis terhadap perubahan dan penyesuaian. Masa remaja ini ditandai dengan adanya perubahan fisik dan psikologis. Selain itu, remaja juga memiliki pertambahan peran pada lingkungan sosialnya sehingga mengharuskan remaja untuk mulai membentuk pilihan hidupnya (Ge, Lorenz, Conger, Elder, & Simons, 1994).

Ciri khas yang dapat diamati secara langsung yaitu adanya perubahan fisik yang biasanya dimulai dengan pubertas. Perubahan fisik yang cukup pesat ini mendorong remaja untuk memperhatikan bentuk tubuh mereka (Ata, Ludden, & Lally, 1996). Tak jarang remaja merasa khawatir akan adanya ketidaksesuaian antara bentuk tubuh faktual dengan bentuk tubuh ideal yang mereka inginkan.

Kesulitan lain yang kerap kali dihadapi remaja adalah emosi yang cepat berubah-ubah (Arnett, 1994). Masa remaja disebut sebagai fase dengan gangguan emosi yang paling banyak jika dibandingkan dengan fase-fase yang lain. Selain disebabkan oleh pertumbuhan fisik, perubahan gangguan emosi ini biasanya dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti hubungan dengan teman yang kurang baik, prestasi sekolah yang rendah dan perceraian orang tua (Petersen, Compas, Brooks-Gunn, Stemmler, & Grant, 1993).

Apabila tidak diatasi, gangguan emosi ini akan mempengaruhi bagaimana remaja berperilaku, termasuk perilaku makan. Menurut Pinaquy et al. (2003), emosi yang negatif dapat menimbulkan perilaku makan yang berlebihan. Pada teori Psikosomatis telah disebutkan bahwa makan mampu mengurangi kecemasan dan ketakutan (Canetti, Bahar, & Berry, 2002). Lama-kelamaan, makan sebagai kebutuhan dasar mengalami perluasan makna. Barangkali ada orang-orang yang makan tetapi tidak untuk memenuhi kebutuhan akan kalori, melainkan karena adanya dorongan dari lingkungan sosial atau bahkan dalam keadaan bosan dan kesendirian (Avena, et al., 2015).

Konsumsi makan berlebih mempunyai dampak yang buruk bagi kesehatan, seperti kelebihan berat badan atau bahkan sampai mengalami obesitas. Di Indonesia, menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013, ada sebanyak 18.1% remaja usia 13 – 18 tahun mengalami kegemukan, bahkan 4.1% di antaranya sampai obesitas (Kemenkes, 2013). Tidak hanya sampai di situ, kelebihan berat badan dan obesitas dapat menyebabkan masalah kesehatan yang lain, seperti serangan jantung, hipertensi, kolesterol tinggi, dan lain-lain.

Keadaan emosi yang fluktuatif tidak menutup kemungkinan bahwa remaja menggunakan makan sebagai strategi dalam penyelesaian emosi negatifnya. Artinya, remaja akan makan di luar kebutuhan lapar fisik

mereka, dimana bukan kondisi tubuhnya yang membutuhkan makanan, melainkan kondisi emosinya yang harus dipuaskan dengan makanan. Makan dinilai sebagai *reward* untuk mengobati diri saat mengalami emosi yang negatif (Avena, et al., 2015). Fenomena dimana emosi dapat mempengaruhi perilaku makan sering disebut dengan istilah *emotional eating* (Ganley, 1989). Menurut Wardle, et al. (1992), remaja dengan *emotional eating* yang tinggi melaporkan bahwa mereka merasa bersalah akan konsumsi makan berlebih namun mereka kesulitan untuk berhenti makan. Selain itu, pilihan makan mereka cenderung mengarah pada jenis makan yang dapat menggemukkan, seperti coklat.

Penelitian di Los Angeles membuktikan bahwa 22% remaja perempuan yang terlibat dalam penelitian tersebut dikategorikan sebagai *emotional eater* (Nguyen-Michel, Unger, Spruijt-Metz, 2007). Konsisten dengan penelitian Wardle, et al. (1992), makanan yang mereka pilih juga merupakan makanan yang manis-manis. Hasil lainnya yang didapat dari penelitian tersebut adalah ditemukan kecenderungan *emotional eating* pada remaja laki-laki, namun mereka lebih memilih makanan yang sehat, seperti buah dan sayuran.

Elfhag dan Morey (2008) melakukan penelitian tentang pengaruh kepribadian terhadap *emotional eating* dan menemukan adanya kecenderungan perilaku makan berlebih pada individu dengan tipe kepribadian *neuroticism* ketika mereka sedang mengalami emosi yang negatif. Hubungan tersebut bersifat positif, yang artinya semakin tinggi *neuroticism* pada seseorang, maka *emotional eating*-nya juga akan semakin tinggi. Menariknya, aspek utama dari kepribadian *neuroticism* yang mempengaruhi *emotional eating* adalah perilaku impulsif. Hal ini konsisten dengan temuan pada penelitian Murphy, Stojek, dan MacKillop (2004) yang menghasilkan bahwa kepribadian impulsif memiliki kecenderungan terhadap konsumsi makan yang adiktif.

Selain kepribadian, penelitian ini menggunakan variabel *attachment* remaja kepada teman untuk melihat kecenderungan *emotional eating*. Penelitian yang dilakukan oleh Troisi, et al. (2006) menghasilkan bahwa individu dengan tipe *preoccupied* melaporkan ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya. Selain itu, individu dengan tingkat *preoccupied* yang tinggi memiliki *self-esteem* yang rendah sehingga individu akan mengarah pada perilaku makan yang tidak sehat (Martyn-Nemeth, Penckofer, Gulanick, Velsor-Friedrich, & Bryant, 2009), seperti *emotional eating*.

Fenomena *emotional eating* pada remaja penting untuk diteliti karena kemunculannya yang berlebihan dapat memberikan dampak seperti yang sudah disebutkan sebelumnya. Bisa dilakukan tindakan preventif apabila remaja menyadari fenomena tersebut dari awal. Data lain dari RISKESDAS (2013) menyebutkan bahwa Banten termasuk ke dalam provinsi yang memiliki jumlah remaja kegemukan di atas rata-rata nasional. Oleh karena itu, penulis tertarik melakukan penelitian ini di Tangerang

Selatan. Maka, penelitian ini akan diberi judul “Pengaruh Kepribadian dan *Attachment* terhadap *Emotional Eating* pada Remaja di Tangerang Selatan”.

METODE PENELITIAN

Subjek Penelitian

Subjek penelitiannya adalah remaja usia 12 – 18 tahun yang berdomisili di Tangerang Selatan dan dalam keadaan sehat ketika datanya diambil. Alasan memilih populasi tersebut adalah karena Tangerang Selatan termasuk ke dalam salah satu daerah dengan jumlah kegemukan remaja di atas rata-rata nasional (Kemenkes, 2013). Adapun total responden dalam penelitian ini adalah 328 remaja. Metode pengambilan sampelnya menggunakan *non-probability sampling* dimana tidak diketahui peluang terpilihnya anggota populasi untuk menjadi sampel. Sedangkan teknik samplingnya menggunakan *accidental* dengan alasan keterjangkauan lokasi dari penulis.

Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan skala model Likert, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Tugas subjek penelitian adalah memilih salah satu dari skala-skala tersebut di setiap pernyataan dalam kuesioner yang menunjukkan kesesuaian keadaan diri subjek terhadap pernyataan yang bersangkutan. Model skala Likert ini terdiri dari pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*).

Alat Ukur

Pengukuran *emotional eating* mengadaptasi instrumen yang dikembangkan oleh Jackson dan Hawkins pada tahun 1980, yang bernama *mood eating scale*. Setelah mempertimbangkan beberapa hal, peneliti hanya menggunakan 14 item dari keseluruhan item yang ada pada alat ukur tersebut.

Pengukuran kepribadian HEXACO mengadaptasi instrumen yang telah dibuat oleh Asthon dan Lee pada tahun 2009. Keseluruhan itemnya berjumlah 60 yang mengukur enam dimensi, yaitu *honesty-humility*, *emotionality*, *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, dan *openness to experience*. Penulis hanya akan mengambil 30 item dari total item yang ada karena mempertimbangkan kemampuan subjek penelitian serta lamanya waktu pengisian kuesioner jika tetap menggunakan keseluruhan item.

Pengukuran *attachment style* akan mengadaptasi dari *Adolescent Relationship Questionnaire* yang dikembangkan oleh Scharfe (2016) agar sesuai dengan keadaan sampel dalam penelitian ini. *Adolescent Relationship Questionnaire* mengukur empat aspek dari *attachment*, yaitu *secure*, *preoccupied*, *dismissive* dan *fearful*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Gambaran Umum Responden

		Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	115	35
	Perempuan	213	65
Indeks Massa Tubuh	Berat badan kurang	113	34
	Normal	150	46
	Beresiko	35	11
	Obesitas tingkat 1	26	8
	Obesitas tingkat 2	4	1

Berdasarkan data tabel di atas, dapat diketahui bahwa subjek penelitian dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 115 orang (35%), dan subjek penelitian dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 213 orang (65%). Adapun untuk indeks massa tubuh, dapat diketahui bahwa dari jumlah sampel sebanyak 328 orang, 34% (113 orang) berada pada klasifikasi IMT berat badan kurang, 46% (150 orang) berada pada klasifikasi IMT normal, 11% (35 orang) berada pada klasifikasi IMT beresiko, 8% (26 orang) berada pada klasifikasi IMT obesitas tingkat 1, dan 1% (4 orang) berada pada klasifikasi IMT obesitas tingkat 2.

Tabel 2
Kategorisasi Skor Variabel

Variabel	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)
<i>Emotional Eating</i>	46 (14.02)	233 (71.04)	49 (14.94)
<i>Honesty – Humility</i>	44 (13.41)	221 (67.38)	63 (19.21)
<i>Emotionality</i>	52 (15.85)	214 (65.24)	62 (18.90)
<i>Extraversion</i>	42 (12.80)	242 (73.78)	44 (13.41)
<i>Agreeableness</i>	52 (15.85)	233 (71.04)	43 (13.11)
<i>Conscientiousness</i>	18 (5.49)	278 (84.76)	32 (9.76)
<i>Openness to Experience</i>	57 (17.38)	213 (64.94)	58 (17.68)
<i>Secure</i>	45 (13.72)	242 (73.78)	41 (12.50)
<i>Preoccupied</i>	32 (9.76)	269 (82.01)	27 (8.23)
<i>Dismissive</i>	32 (9.76)	246 (75)	50 (15.24)
<i>Fearful</i>	58 (17.68)	234 (71.34)	36 (10.98)

Uji Hipotesis

Tabel 3.

Uji F

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2181.494	10	218.149	2.933	.002 ^a
	Residual	23580.515	317	74.386		
	Total	25762.009	327			

a. (Constant), *Honesty-Humility, Emotionality, Extraversion, Agreeableness, Conscientiousness, Openess to Experience, Secure, Preoccupied, Dismissive, Fearful*

b. Dependent Variable: *Emotional Eating*

Berdasarkan hasil uji F, diketahui bahwa nilai Sig. pada kolom paling kanan adalah sebesar 0.002. Nilai Sig. < 0.05, maka hipotesis nihil yang menyatakan “Tidak ada pengaruh yang signifikan variabel kepribadian (*honesty-humility, emotionality, extraversion, agreeableness, conscientiousness* dan *openess to experience*) dan *attachment style (secure, preoccupied, dismissive* dan *fearful*) terhadap *emotional eating* pada remaja di Tangerang Selatan” ditolak. Artinya, ada pengaruh yang signifikan variabel kepribadian (*honesty-humility, emotionality, extraversion, agreeableness, conscientiousness* dan *openess to experience*) dan *attachment style (secure, preoccupied, dismissive* dan *fearful*) terhadap *emotional eating* pada remaja di Tangerang Selatan.

Tabel 4

Uji T

	Unstand ardized Coeffici ents	S.E	Standardi zed Coefficie nts	t	Sig.
	B		Beta		
(Constant)	17.443	11.648		1.498	.135
<i>Honesty</i>	–				
<i>Humility</i>	-.002	.079	-.002	-.031	.976
<i>Emotionality</i>	.205	.063	.190	3.243	.001
<i>Extraversion</i>	-.032	.062	-.030	-.0526	.599
<i>Agreeableness</i>	-.019	.076	-.014	-.0245	.807
<i>Conscientiousness</i>	.004	.052	.005	.084	.933
<i>Openess to Experience</i>	.230	.079	.173	2.913	.004
<i>Secure</i>	.179	.083	.164	2.162	.031
<i>Preoccupied</i>	.020	.061	.022	.321	.748
<i>Dismissive</i>	.017	.109	.012	.153	.879
<i>Fearful</i>	.051	.061	.054	.830	.407

a. Dependent Variable: *Emotional Eating*

Berdasarkan tabel 4 di atas, dapat diketahui persamaan regresi *emotional eating*: $17.443 - 0.002$ (*Honesty-Humility*) + 0.205 (*Emotionality*) – 0.032 (*Extraversion*) – 0.019 (*Agreeableness*) + 0.004 (*Conscientiousness*) + 0.230 (*Openness to Experience*) + 0.179 (*Secure*) + 0.020 (*Preoccupied*) + 0.017 (*Dismissive*) + 0.051 (*Fearful*).

Dari persamaan regresi tersebut dapat dikatakan bahwa dari 10 *independent variable*, hanya *emotionality*, *openness to experience* dan *secure* yang signifikan pengaruhnya terhadap *emotional eating*. Adapun penjelasan dari nilai koefisien regresi yang diperoleh dari masing-masing IV adalah sebagai berikut:

1. Variabel *honesty-humility* terhadap *emotional eating* memiliki koefisien regresi sebesar -0.002 dan Sig. sebesar 0.976 (Sig. > 0.05). Dengan demikian, hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada pengaruh yang signifikan *honesty-humility* pada variabel kepribadian terhadap *emotional eating* pada remaja di Tangerang Selatan diterima. Hal ini berarti, tidak ada pengaruh *honesty-humility* terhadap *emotional eating*.
2. Variabel *emotionality* terhadap *emotional eating* memiliki koefisien regresi sebesar 0.205 dan Sig. sebesar 0.001 (Sig. < 0.05). Dengan demikian, hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada pengaruh yang signifikan *emotionality* pada variabel kepribadian terhadap *emotional eating* pada remaja di Tangerang Selatan ditolak. Hal ini berarti *emotionality* memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *emotional eating*. Arah positif menunjukkan bahwa semakin tinggi *emotionality*, maka semakin tinggi pula *emotional eating*.
3. Variabel *extraversion* terhadap *emotional eating* memiliki koefisien regresi sebesar -0.032 dan Sig. sebesar 0.599 (Sig. > 0.05). Dengan demikian, hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada pengaruh yang signifikan *extraversion* pada variabel kepribadian terhadap *emotional eating* pada remaja di Tangerang Selatan diterima. Hal ini berarti tidak ada pengaruh *extraversion* terhadap *emotional eating*.
4. Variabel *agreeableness* terhadap *emotional eating* memiliki koefisien regresi sebesar -0.019 dan Sig. sebesar 0.807 (Sig. > 0.05). Dengan demikian, hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada pengaruh yang signifikan *agreeableness* dari variabel kepribadian terhadap *emotional eating* pada remaja di Tangerang Selatan diterima. Hal ini berarti tidak ada pengaruh *agreeableness* terhadap *emotional eating*.
5. Variabel *conscientiousness* terhadap *emotional eating* memiliki koefisien regresi sebesar 0.004 dan Sig. sebesar 0.933 (Sig. > 0.05). Dengan demikian, hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada pengaruh yang signifikan *conscientiousness* pada variabel kepribadian terhadap *emotional eating* pada remaja di Tangerang Selatan diterima. Hal ini berarti tidak ada pengaruh *conscientiousness* terhadap *emotional eating*.

6. Variabel *openess to experience* terhadap *emotional eating* memiliki koefisien regresi sebesar 0.230 dan Sig. sebesar 0.004 (Sig. < 0.05). Dengan demikian, hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada pengaruh yang signifikan *openess to experience* pada variable kepribadian terhadap *emotional eating* pada remaja di Tangerang Selatan ditolak. Hal ini berarti *openess to experience* memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *emotional eating*. Arah yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi *openess to experience*, maka semakin tinggi pula *emotional eating*.
7. Variabel *secure* terhadap *emotional eating* memiliki koefisien regresi sebesar 0.179 dan Sig. sebesar 0.031 (Sig. < 0.05). Dengan demikian, hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada pengaruh yang signifikan *secure* pada variabel *attachment* terhadap *emotional eating* pada remaja di Tangerang Selatan ditolak. Hal ini berarti *secure* memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *emotional eating*. Arah yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi *secure*, maka semakin tinggi pula *emotional eating*.
8. Variabel *preoccupied* terhadap *emotional eating* memiliki koefisien regresi sebesar 0.020 dengan Sig. sebesar 0.748 (Sig. > 0.05). Dengan demikian, hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada pengaruh yang signifikan *preoccupied* pada variabel *attachment* terhadap *emotional eating* pada remaja di Tangerang Selatan diterima. Hal ini berarti tidak ada pengaruh *preoccupied* terhadap *emotional eating*.
9. Variabel *dismissive* terhadap *emotional eating* memiliki koefisien regresi sebesar 0.017 dan Sig. sebesar 0.879 (Sig. > 0.05). Dengan demikian, hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada pengaruh yang signifikan *dismissive* pada variabel *attachment* terhadap *emotional eating* pada remaja di Tangerang Selatan diterima. Hal ini berarti tidak ada pengaruh *dismissive* terhadap *emotional eating*.
10. Variabel *fearful* terhadap *emotional eating* memiliki koefisien regresi sebesar 0.051 dan Sig. sebesar 0.407 (Sig. > 0.05). Dengan demikian, hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada pengaruh yang signifikan *fearful* pada variabel *attachment* terhadap *emotional eating* pada remaja di Tangerang Selatan diterima. Hal ini berarti tidak ada pengaruh *fearful* terhadap *emotional eating*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *honesty-humility*, *emotionality*, *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*,

openess to experience, secure, preoccupied, dismissive dan *fearful* terhadap *emotional eating* pada remaja di Tangerang Selatan.

Dari hasil analisis regresi didapatkan bahwa *emotional eating* dipengaruhi oleh *honesty-humility, emotionality, extraversion, agreeableness, conscientiousness, openess to experience, secure, preoccupied, dismissive* dan *fearful* secara bersama-sama sebesar 8.5%. Sedangkan berdasarkan hasil uji hipotesis, terdapat tiga IV yang signifikan pengaruhnya terhadap *emotional eating*, yaitu *emotionality, openess to experience* dan *secure*.

Diskusi

Pada hasil penelitian yang telah didapat, ditemukan bahwa ada pengaruh yang positif dan signifikan dari *emotionality* terhadap *emotional eating*, yang artinya semakin tinggi *emotionality* seseorang, maka akan semakin tinggi *emotional eating*-nya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elfhag dan Morey (2008). Penelitian Elfhag dan Morey masih menggunakan teori kepribadian *Big Five*. Hasilnya menunjukkan bahwa *emotional eating* ditemukan pada individu dengan kecenderungan *neuroticism* yang pada teori kepribadian HEXACO diwakilkan dengan nama *emotionality*.

Hal tersebut dapat terjadi karena individu dengan *emotionality* yang tinggi akan mengarah pada perilaku kekhawatiran, seperti misalnya mencemaskan hal-hal kecil, mudah frustrasi, merasa sendiri bahkan sampai keadaan sentimental. Kecemasan-kecemasan seperti itu akan menimbulkan stres tersendiri bagi remaja. Terlebih lagi ditambah dengan stres yang berkaitan dengan tugas sekolah, hubungan dengan orang tua, hubungan dengan teman maupun tujuan yang ingin dicapai oleh remaja itu sendiri. Selain itu, menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Keller dan Siegrist (2015), ditemukan bahwa individu dengan *neuroticism* yang tinggi cenderung akan memilih makanan yang manis-manis. Jika hal ini terjadi terus-menerus, akan timbul masalah kesehatan seperti sakit gigi, kelebihan berat badan sampai diabetes.

Selanjutnya, variabel *openess to experience* memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *emotional eating*. Hasil ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elfhag dan Morey (2008) yang menyebutkan bahwa tipe kepribadian *openess to experience* memiliki pengaruh yang negatif terhadap *emotional eating*. Mengingat bahwa *openess to experience* merupakan individu yang kreatif, tertarik terhadap hal-hal baru, serta menyukai ide yang menarik, maka tidak menutup kemungkinan akan munculnya *emotional eating* dengan karakteristik seperti itu. Dengan kata lain, *emotional eating* dapat muncul bukan semata-mata untuk mengalihkan stres, melainkan juga untuk memuaskan rasa keingintahuan dari remaja.

Kemudian, variabel *secure* memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *emotional eating*. Hasil ini bertentangan dengan riset yang

dilakukan oleh Alexander pada tahun 2013 yang menyatakan bahwa *attachment* yang memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *emotional eating* adalah *insecure attachment*. Rubin, et al (2004) menyebutkan bahwa remaja dengan tingkat *secure* yang tinggi memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik, terutama pada fungsi-fungsi sosial. Mereka mampu membangun hubungan persahabatan dan menumbuhkan rasa simpati yang tinggi. Menurut Story dan Stang (2005), satu dari tiga remaja makan bersama temannya di luar rumah, seperti di sekolah, restoran atau membeli makanan dari *vending machines*. Hal tersebut penulis asumsikan sebagai pendukung hasil yang penulis temui, bahwa remaja yang mampu membangun ikatan persahabatan yang baik akan senang berbagi dan melakukan kegiatan bersama-sama, termasuk makan.

Saran

Saran Teoritis

1. Untuk selanjutnya, penulis menyarankan untuk mencari faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *emotional eating* pada remaja dikarenakan sumbangan variabel pada penelitian ini hanya sebesar 8.5%, yang artinya 91.5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan pengetahuan yang mendalam dan lebih luas lagi mengenai faktor yang mempengaruhi *emotional eating* pada remaja, seperti jenis kelamin, indeks massa tubuh, *peer influence*, pola diet, kebiasaan di waktu kecil dan *parenting style*.
2. Dengan melihat fakta yang penulis temui di lapangan bahwa sebanyak 34% (113 orang) sampel berada pada klasifikasi IMT berat badan kurang, penulis menyarankan untuk lebih memperluas definisi dari *emotional eating*, misalnya yaitu termasuk juga remaja yang nafsu makannya berkurang ketika sedang mengalami emosi negatif.
3. Penulis menyarankan untuk menggunakan sampel yang lebih bervariasi, misalnya pada orang dewasa yang sedang dalam tekanan atau sedang mengalami stres yang berkepanjangan.

Saran Praktis

1. Individu harus mampu mengenali kondisi lapar yang mereka rasakan, apakah lapar fisik atau lapar emosi. Hal ini berguna bagi mereka dalam memutuskan strategi apa yang akan mereka gunakan dalam menuntaskan rasa lapar tersebut.
2. Individu sebaiknya mampu mencari penyebab dari stres yang mereka rasakan. Biasanya, masalah utama bukanlah stres itu sendiri, melainkan karena adanya kebutuhan yang belum terpenuhi. Jika telah diketahui penyebab utamanya, individu akan mudah dalam

menyelesaikan stres mereka sehingga mereka dapat terhindar dari *emotional eating*.

3. Jika individu sering merasa bahwa mereka makan berlebih dalam rangka memuaskan lapar emosi, sebaiknya individu mengevaluasi strategi dalam mengatasi emosi tersebut. Mereka bisa mencari penyelesaian lain yang mendorong pada perilaku yang lebih sehat, misalnya dengan berolahraga atau membaca buku guna menambah ilmu bagi diri mereka sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American psychologist*, 54(5), 317.
- Ata, R.N., Ludden, A.B., & Lally, M.M. (2007). The effects of gender and family, friend and media influences on eating behaviors and body image during adolescence. *Journal Youth Adolescence*, 36, 1024 – 1037.
- Avena, N. M., Myers, K., Horstmann, A., Mason, A., Epel, E., Leitch, M., et al. (2015). *Hedonic Eating; How The Pleasure of Food Affects Our Brains and Behavior*. New York: Oxford University Press.
- Canetti, L., Bachar, E., & Berry, E.M. (2002). Food and emotion. *Behavioral Process*, 60, 157 – 164.
- Elfhag, K., & Morey, L. C. (2008). Personality traits and eating behavior in the obese: Poor self-control in emotional and external eating but personality assets in restrained eating. *Eating Behavior*, 285 - 293.
- Ganley, R.M. (1989). Emotion and eating in obesity: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorder*, 8 (3), 343 – 361.
- Ge, X., Lorenz, F. O., Conger, R. D., Elder, G. H., & Simons, R. L. (1994). Trajectories of stressful life events and depressive symptoms during adolescence. *Developmental psychology*, 30(4), 467.
- [Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Riset Kesehatan Dasar \(RISKESDAS\) 2013.](#)
- Martyn-Nemeth, P., Penckofer, S., Gulanick, M., Velsor-Friedrich, B., & Bryant, F. B. (2009). The relationships among self-esteem, stress, coping, eating behavior, and depressive mood in adolescents. *Research in nursing & health*, 32(1), 96-109.
- Murphy, C. M., Stojek, M. K., & MacKillop, J. (2014). Interrelationships among impulsive personality traits, food addiction and body mass index. *Appetite*, 45 - 50.
- Petersen, A. C., Compas, B. E., Brooks-Gunn, J., Stemmler, M., Ey, S., & Grant, K. E. (1993). Depression in adolescence. *American Psychologist*, 48(2), 155.
- Pinaquy, S., Chabrol, H., Simon, C., Louvet, J.P., & Barbe, P. (2003). Emotional eating, alexithymia and binge-eating disorder in obese women. *Obesity Research*, 11 (2), 194 – 201.

- Troisi, A., Di Lorenzo, G., Alcini, S., Nanni, R. C., Di Pasquale, C., & Siracusano, A. (2006). Body dissatisfaction in women with eating disorders: Relationship to early separation anxiety and insecure attachment. *Psychosomatic Medicine*, *68*(3), 449-453.
- Wardle, J., Marsland, L., Sheikh, Y., Quinn, M., Fedoroff, I., & Ogden, J. (1992). Eating style and eating behaviour in adolescents. *Appetite*, *18*(3), 167-183