

Makan Karena Emosi: Peran Regulasi Emosi dalam Perilaku *Emotional Eating*

Mega Nur Heryadiana Putri¹, Nur Ainy Sadijah², Haryanti Mustika³

¹Universitas Buana Perjuangan Karawang; ps21.megaputri@mhs.ubpkarawang.ac.id

²Universitas Buana Perjuangan Karawang; nur.ainy@ubpkarawang.ac.id

³Universitas Buana Perjuangan Kerawang; haryanti.mustika@ubpkarawang.ac.id

Article Info

Article history:

Received Jun Mei, 2025

Revised Juni, 2025

Accepted Juni, 2025

Kata Kunci:

Dewasa Awal, *Emotional Eating*,
Regulasi Emosi

Keywords:

Early Adulthood, Emotional
Eating, Emotion Regulation

ABSTRAK

Makan tidak hanya dipengaruhi oleh rasa lapar fisik, tetapi juga oleh kondisi emosional individu. Salah satu bentuk perilaku makan yang dipengaruhi oleh emosi adalah *emotional eating*, yaitu kecenderungan makan sebagai respons terhadap emosi negatif. Dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang rentan terhadap ketidakstabilan emosi akibat berbagai tuntutan hidup, sehingga berpotensi memicu perilaku makan emosional. Regulasi emosi menjadi kunci penting dalam menghadapi tekanan tersebut, karena berfungsi untuk mengelola dan menyalurkan emosi secara adaptif. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui peran regulasi emosi terhadap *emotional eating* di kalangan dewasa awal yang tinggal di Kabupaten Karawang. Desain kausalitas digunakan sebagai metode dengan sampel sebanyak 348 partisipan yang dipilih menggunakan pendekatan *purposive sampling*. Untuk penelitian ini menggunakan skala yang dimodifikasi *Emotional Eating Scale* (EES) dari Arnou et al., (1995) dan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dari Gross dan John versi bahasa Indonesia oleh Radde dan Saudi (2021). Hasil menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah akan menggunakan makan sebagai pelampiasan emosi negatif dan sebaliknya jika memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi tidak akan menggunakan makan sebagai pelampiasan saat merasakan emosi negatif. Pengaruh regulasi emosi terhadap *emotional eating* pada dewasa awal di Kabupaten Karawang berkontribusi sebanyak 30,8%.

ABSTRACT

Eating is not only influenced by physical hunger, but also by an individual's emotional state. One form of eating behavior that is influenced by emotions is emotional eating, which is the tendency to eat in response to negative emotions. Early adulthood is a stage of development that is vulnerable to emotional instability due to various life demands, potentially triggering emotional eating behavior. Emotion regulation is an important key in dealing with this pressure, because it functions to manage and channel emotions adaptively. The purpose of this study was to determine the role of emotion regulation on emotional eating among early adults living in Karawang Regency. Causality design was used as a method with a sample of 348 participants selected using a purposive sampling approach. For this study using a modified scale Emotional Eating Scale (EES) from Arnou et al., (1995) and Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) from Gross and John Indonesian version by Radde and Saudi (2021). The results show that emotion regulation has a significant effect. Individuals who have low emotion regulation skills will use eating as an outlet for negative emotions and vice versa if they have high emotion regulation

skills will not use eating as an outlet when feeling negative emotions. Emotion regulation was found to contribute 30.8% to the variance in emotional eating behavior among early adults in the Karawang region.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Name: Nur Ainy Sadijah, S.Psi., M.Si
Institution: Universitas Buana Perjuangan Karawang
Email: nur.ainy@ubpkarawang.ac.id

1. PENDAHULUAN

Tahap dewasa awal merupakan fase kehidupan yang penting bagi setiap individu. Pada tahap ini individu diharapkan dapat beradaptasi dengan pola hidup yang berbeda dan memenuhi ekspektasi masyarakat (Putri, 2019). Secara sosiologis individu dianggap dewasa apabila sudah mandiri secara finansial, memiliki karier, menjalani hubungan romantis yang signifikan, atau membangun sebuah keluarga (Papalia et al., 2013). Meskipun kelompok usia dewasa awal cenderung telah mencapai tingkat kematangan dan kestabilan yang lebih tinggi dibandingkan saat remaja. Menurut Eriksson et al., (2020) dewasa awal adalah masa transisi identitas yang rentan memicu stres emosional. Tantangan yang sering dialami oleh individu pada masa ini ialah kewalahan dengan tanggung jawab baru, kekhawatiran akan masa depan, permasalahan pekerjaan, hingga gagal dalam mencapai tujuan hidup (Lumen, 2016; Sya'diyah et al., 2022). Ketidakmampuan untuk menghadapi konflik atau krisis ini berpotensi memicu ketidakstabilan emosi yang dapat memengaruhi individu dalam pengambilan keputusan, termasuk dalam pengambilan keputusan kebiasaan makan (Putri, 2019). Individu pada masa dewasa awal juga kerap mengabaikan gaya hidupnya, termasuk kebiasaan makan yang tidak teratur (Purbaningtyas & Satwika, 2021; Santrock, 2012).

Dalam kondisi emosional yang tidak stabil, individu pada masa dewasa awal cenderung mencari kenyamanan melalui makanan, yang dikenal sebagai *comfort food*, jenis makanan ini biasanya seperti es krim, cokelat, atau makanan cepat saji yang tinggi gula, lemak, kalori, dan garam (Brytek-Matera, 2021). Mengonsumsi *comfort food* dapat memicu peningkatan hormon *serotonin* yang berfungsi dalam memperbaiki suasana hati, sehingga menjadi cara bagi individu untuk meredakan emosi negatif (Salazar-Fernández et al., 2021). Perilaku tersebut disebut *emotional eating*, yaitu perilaku ketika individu mengonsumsi makanan sebagai bentuk pelarian dari emosi yang tidak menyenangkan atau emosi negatif.

Menurut *Health Collaborative Center* (HCC) 47% dengan survei yang disebarkan kepada masyarakat Indonesia dalam rentang usia 20-59 tahun memiliki *emotional eating*, dengan 49% diantaranya berasal dari kelompok usia di bawah 40 tahun (Sulistiaawaty, 2024). Data ini mengindikasikan bahwa dewasa awal kelompok usia 20-39 tahun merupakan kelompok usia rentan terhadap *emotional eating*. Hal ini diperkuat oleh data pra-penelitian pada 31 responden dewasa awal di Kabupaten Karawang dengan kelompok usia tersebut, mayoritas mengakui bahwa makanan membantu meredakan emosi negatif seperti frustrasi (77,4%), kecemasan (58,1%), dan kesedihan (62,5%). *Emotional eating* berpotensi memicu efek samping yang tidak diinginkan, seperti bertambahnya massa tubuh, obesitas, diabetes, serta kelainan makan seperti *binge eating disorder* (Agatha, 2025). Bahkan, data dari Dinas Kesehatan Karawang mencatat bahwa sebanyak 29.009 kasus diabetes tercatat sepanjang Januari hingga Oktober 2024, dengan 1.123 kasus terjadi pada

individu berusia 15–39 tahun (Adzhar, 2024). Tingginya angka ini memungkinkan dapat dikaitkan dengan pola makan tidak sehat yang salah satunya dipicu oleh perilaku *emotional eating*.

Menurut Arnow et al., (1995) *emotional eating* ialah kecenderungan makan yang dipicu oleh emosi negatif, bukan karena lapar fisik. Dengan aspek kemarahan/frustrasi (*anger/frustration*), kecemasan (*anxiety*), dan depresi (*depression*) (Arnow et al., 1995; Irmawati et al., 2023). Perilaku *emotional eating* dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya adalah ketidakmampuan dalam meregulasi emosi, dimana individu yang kesulitan meregulasi emosinya akan cenderung menggunakan makanan sebagai mekanisme koping terhadap perasaan atau tekanan yang sedang dialami (Meule et al., 2021). Oleh karena itu, regulasi emosi menjadi variabel penting untuk diteliti sebagai pengaruh terhadap *emotional eating*. Regulasi emosi menurut Gross & John (2003) adalah proses yang melibatkan pengelolaan emosi untuk mencapai respons emosional yang diinginkan. Dengan aspek diantaranya *cognitive reappraisal* (perubahan cara pandang kognitif terhadap suatu peristiwa) dan *expressive suppression* (penahanan ekspresi emosi secara sadar) (Febrinan & Prastuti, 2020; Gross & John, 2003).

Regulasi emosi membantu individu mengelola dan mengekspresikan emosi dengan baik, sehingga meningkatkan kesejahteraan mental, menjaga kesehatan fisik, dan membantu mengatasi tekanan psikologis (Wijayanti & Fathiyah, 2023). Kesulitan dalam mengatur emosi telah terbukti berhubungan positif dengan kecenderungan *emotional eating*, Hazzard et al., (2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa individu yang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi lebih rentan menggunakan makanan sebagai alat pelampiasan emosi negatif. Kemudian temuan Giuliani et al., (2013) yang menunjukkan bahwa penggunaan strategi *cognitive reappraisal* mampu menurunkan keinginan mengonsumsi makanan tinggi kalori saat mengalami stres emosional. Sebaliknya, penggunaan *expressive suppression* yang berlebihan dapat meningkatkan risiko *emotional eating*, karena penekanan emosi yang berlebihan dapat memicu pelarian ke pola makan emosional (Giuliani et al., 2013).

Menurut Meule et al., (2021) individu yang tidak mampu meregulasi emosinya dengan baik lebih rentan mengalami *emotional eating*, karena mereka menggunakan makanan sebagai cara cepat untuk mendapatkan kenyamanan emosional, meskipun hanya bersifat sementara. Juga sebaliknya, individu yang memiliki keterampilan regulasi emosional yang lebih tinggi cenderung menggunakan strategi yang lebih adaptif. Dalam penelitian Sultson & Akkermann (2019) menemukan bahwa individu dengan tingkat *emotional eating* yang tinggi menunjukkan kesulitan dalam regulasi emosi dan memiliki kecenderungan terhadap gangguan makan. Temuan tersebut mendukung adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dan *emotional eating*, yang menjadi dasar hipotesis dalam penelitian ini, yaitu bahwa semakin baik kemampuan individu dalam meregulasi emosinya, maka semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan *emotional eating*. Penelitian mengenai *emotional eating* ini masih belum banyak dilakukan, terutama secara spesifik mengkaji regulasi emosi dalam fenomena ini pada dewasa awal. Selain itu, belum ada studi khusus dewasa awal dengan rentang usia 20-39 tahun di Kabupaten Karawang mengenai regulasi emosi mempengaruhi perilaku *emotional eating*. Meskipun, data menunjukkan bahwa kelompok usia ini memiliki kecenderungan tinggi dalam menggunakan makanan sebagai cara untuk mengatasi emosi negatif. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh negatif regulasi emosi terhadap *emotional eating* pada dewasa awal di Kabupaten Karawang. Serta memaparkan seberapa besar regulasi emosi memengaruhi perilaku *emotional eating* pada dewasa awal di Kabupaten Karawang.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Emotional Eating

Arnow et al., (1995) mendefinisikan *emotional eating* sebagai kecenderungan individu mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap emosi negatif, bukan karena kebutuhan fisiologis akan rasa lapar. Aspek-aspek yang membentuk *emotional eating* mencakup kemarahan atau frustrasi (*anger/frustration*), kecemasan (*anxiety*), dan depresi (*depression*) (Irmawati et al., 2023).

Gavin menambahkan bahwa perilaku ini dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti stres, strategi koping yang kurang adaptif, perasaan hampa atau kebosanan, pengalaman masa kecil, dan pengaruh lingkungan sosial (Irmawati et al., 2023). Salah satu penyebab utama *emotional eating* adalah rendahnya kemampuan regulasi emosi. Meule et al., (2021) menyatakan bahwa individu yang tidak mampu meregulasi emosinya secara efektif cenderung menjadikan makanan sebagai pelampiasan emosi atau mekanisme koping terhadap tekanan yang dirasakan.

2.2 Regulasi Emosi

Regulasi emosi menurut Gross & John, (2003) ialah proses yang melibatkan pengelolaan emosi untuk mencapai respons emosional yang diinginkan. Sesuai dengan penelitian Gross dan John (Febrinan & Prastuti, 2020) aspek regulasi emosi ialah *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan proses pertimbangan ulang melalui proses berpikir untuk mengubah cara pandang terhadap situasi pemicu emosi, sehingga respons emosional yang muncul dapat dikendalikan. Sementara itu, *expressive suppression* adalah penekanan ekspresi emosi secara sadar, yang bertujuan untuk mengendalikan emosi agar tidak terlihat secara eksternal, meskipun tetap dirasakan secara internal.

3. METODE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif serta desain kausalitas diterapkan dalam penelitian ini. Menurut Azwar (2017) dengan desain kausalitas, peneliti dapat menentukan apakah dua variabel, yaitu variabel independen dan dependen, memiliki hubungan sebab akibat. Dua variabel yang diteliti di sini ialah regulasi emosi (X) dan *emotional eating* (Y). Penelitian ini melibatkan populasi dewasa awal yang berdomisili di Kabupaten Karawang, berdasarkan data BPS Kabupaten Karawang 2025, rentang usia 20-39 tahun secara keseluruhan ialah 831,675 individu. Sampel penelitian ditentukan berdasarkan table Isaac dan Michael dengan toleransi kesalahan 5%, sehingga diperoleh 348 sampel.

Metode sampel yang digunakan ialah *non-probability sampling*, sebuah teknik pemilihan sampel dimana tidak semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih (Sugiyono, 2013). Karena peneliti menetapkan karakteristik yang telah ditentukan sebelumnya sesuai dengan tujuan penelitian, sampel menggunakan teknik *purposive sampling* (Sugiyono, 2013). Dengan kriteria partisipan berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, rentang usia 20-39 tahun, serta berdomisili di Kabupaten Karawang.

Alat ukur yang digunakan untuk pengumpulan data penelitian variabel Y ialah *Emotional Eating Scale* (EES) yang dimodifikasi dari Arnou et al., (1995) yang terdiri dari 25 item *favorable*, dan adopsi skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dari Gross dan John (Radde & Saudi, 2021) untuk variabel X yang terdiri dari 10 item *favorable*. Kuesioner dalam penelitian ini disebarakan secara langsung maupun tidak langsung. Penyebaran langsung dilakukan melalui kontak personal dengan responden yang memenuhi syarat penelitian, sedangkan penyebaran tidak secara langsung dilakukan secara daring dibagikan melalui berbagai media sosial, guna menjangkau responden secara lebih luas dan efisien.

Sebelum diterapkan pada proses pengumpulan data utama, skala terlebih dahulu diuji validitasnya menggunakan metode *Aiken's V* melalui *expert judgment*. Setelahnya diuji reliabilitasnya menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan bantuan SPSS. Langkah selanjutnya analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, linearitas, dan hipotesis, serta uji koefisien determinasi dengan bantuan program SPSS *for Windows* versi 25.0.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Tabel 1. Data Demografis

No.	Demografi		Frekuensi	Presentase
1.	Jenis kelamin	Laki-laki	88	25%
		Perempuan	260	75%
2.	Usia	20-24	189	54%
		25-29	113	33%
		30-34	31	8%
		35-39	15	5%

Responden terkumpul sebanyak 348 di Kabupaten Karawang, meliputi 88 laki-laki, 260 perempuan dengan rentang usia 20-24 tahun 189 individu, usia 25-29 tahun sebanyak 113 individu, 30-34 sebanyak 31 individu dan 35-39 tahun 15 individu.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesa

Coefficients ^a					
Unstandardized Coefficients			Standardized Coefficients		
Model	B	Std.error	Beta	t	Sig.
(Constant)	82.311	4.652		17.693	0.000
Regulasi Emosi	-0.548	0.120	-0.239	-4.572	0.000

Nilai signifikan antara regulasi emosi (X) dan *emotional eating* (Y) yang ditentukan oleh analisis regresi linier sederhana adalah 0.000. Dengan menggunakan standar yang ditetapkan oleh (Ghozali, 2018), nilai signifikansi < 0.05 membuktikan bahwa Hipotesis alternatif (Ha) terbukti dan Hipotesis nol (H0) ditolak, maka dari temuan penelitian ini dengan signifikansi $0.000 < 0.05$ regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap perilaku *emotional eating*. Koefisien (β) regresi bernilai -0.548, yang berarti nilai menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara kedua variabel. Ini dikarenakan jika koefisien regresi bernilai negatif, maka hubungan antara variabel independen dan dependen berlawanan (Ghozali, 2018). Hasil analisis menunjukkan persamaan regresi linier sederhana $Y = 82.311 - 0.548X$ yang mengungkapkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor regulasi emosi (X) akan menurunkan skor *emotional eating* (Y) sebesar 0.548.

Tabel 3. Hasil uji beda *independent sample test*

Independent Samples Test			
	F	Sig.	t
<i>Emotional Eating</i>	15.430	0.000	0.261
Regulasi Emosi	0.203	0.653	0.235

Hasil tabel 3 menunjukkan bahwa hasil uji beda *emotional eating* memiliki signifikansi 0.000 yang artinya memiliki hasil beda antara laki-laki dan perempuan. Namun tidak ditemukan perbedaan dalam regulasi emosi antara kelompok laki-laki dan perempuan karena memiliki signifikansi 0.653 yang berarti > 0.05 tidak memiliki daya beda.

Tabel 4. Hasil Analisis Perilaku *Emotional Eating* Berdasarkan Gender

<i>Emotional Eating</i>	
Jenis Kelamin	Mean
Laki-laki	62.01
Perempuan	61.39

Hasil pada tabel 4 menunjukkan bahwa tingkat *emotional eating* pada laki-laki lebih tinggi dengan hasil 62.01, sedangkan tingkat *emotional eating* pada perempuan dengan hasil 61.39 lebih rendah.

Tabel 5. Hasil Koefisien Determinasi

Model Summary				
Unstandardized Coefficients			Standardized Coefficients	
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.555 ^a	0.308	0.306	16.078

a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi

b. Dependent Variable: Emotional Eating

Uji koefisien determinasi dilakukan guna menilai seberapa besar kontribusi regulasi emosi dalam menginterpretasikan perubahan yang terjadi pada perilaku *emotional eating* (Ghozali, 2018). Berdasarkan hasil analisis, nilai R^2 diperoleh sebesar 0.308, yang menunjukkan sekitar 30.8% perubahan pada *emotional eating* dapat dijelaskan oleh kemampuan individu dalam mengatur emosinya. Sementara itu, sekitar 69.2% sisanya kemungkinan berasal dari faktor lain.

4.2 Pembahasan

Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh regulasi emosi terhadap *emotional eating* pada dewasa awal di Kabupaten Karawang. Korelasi negatif antara kecenderungan *emotional eating* dan regulasi emosi individu ditemukan melalui analisis regresi linier sederhana. Salah satu interpretasi yang mungkin adalah bahwa dorongan untuk menggunakan makanan sebagai sarana untuk melepaskan perasaan yang tidak menyenangkan berkurang seiring dengan meningkatnya kemampuan regulasi emosi individu. H_a yang mengindikasikan bahwa regulasi emosi berpengaruh pada *emotional eating* (diterima), sedangkan H_0 yang menyatakan bahwa regulasi emosi tidak berpengaruh pada *emotional eating* (ditolak), karena nilai signifikansinya lebih rendah dari 0.05 ($0.00 < 0.05$).

Hasil uji beda menggunakan *independent sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada tingkat *emotional eating* antara laki-laki dan perempuan, dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 (Sig. < 0.05). Menariknya, hasil rata-rata menunjukkan bahwa laki-laki memiliki skor *emotional eating* yang sedikit lebih tinggi (62.01) dibandingkan perempuan (61.39). Fenomena ini dapat dipahami dalam konteks norma budaya di Indonesia yang masih sangat kental dengan nilai-nilai maskulinitas tradisional. Laki-laki sering diidentifikasi dengan kekuatan fisik, ketangguhan, rasionalitas, dan kemampuan untuk menahan diri dalam menghadapi tekanan (Wulan, 2015). Akibatnya, laki-laki cenderung tidak mengekspresikan emosi secara terbuka karena hal tersebut dianggap tidak sesuai dengan citra "laki-laki ideal". Hal ini menyebabkan banyak laki-laki menekan emosinya melalui mekanisme *expressive suppression*, yaitu bentuk regulasi emosi di mana seseorang menahan atau menyembunyikan ekspresi emosional mereka. Namun penggunaan *expressive suppression* yang berlebihan dapat meningkatkan risiko *emotional eating*, karena emosi negatif yang tidak tersalurkan mencari jalan pelampiasan lain, seperti mengonsumsi makanan dalam jumlah besar sebagai bentuk *coping* (Giuliani et al., 2013). Dengan kata lain ketidakmampuan untuk mengekspresikan emosi secara sehat membuat individu, terutama laki-laki, lebih rentan terhadap perilaku makan yang dipicu oleh emosi.

Kemudian regulasi emosi dalam penelitian ini memiliki pengaruh negatif, seperti yang ditunjukkan oleh koefisien regresi sebesar -0,548. Temuan ini didukung oleh nilai (*R-square*) sebesar 0.308, yang menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi menjelaskan 30.8% dari varians perilaku *emotional eating* (sisanya dijelaskan oleh variabel lain). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi individu memiliki peran yang signifikan dalam menentukan prevalensi *emotional eating*. Temuan ini menunjukkan pentingnya kemampuan individu dalam meregulasi emosinya. Ketika individu dapat mengatur dan menyalurkan emosi dengan baik, mereka cenderung tidak menggunakan makanan sebagai pelampiasan emosi negatif (Giuliani et al., 2013). Sebaliknya, individu dengan regulasi emosi yang buruk lebih rentan menggunakan makanan sebagai bentuk koping untuk menenangkan diri secara instan (Meule et al., 2021). Hasil Penelitian ini selaras dengan penelitian Shriver et al., (2020) bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh negatif terhadap *emotional eating*. Perbedaan individu dalam menggunakan teknik regulasi emosi bisa bergantung pada latar belakang budaya dan lingkungan sosial individu yang dapat menjelaskan mengapa ada perbedaan hasil (Wijayanti & Fathiyah, 2023; Zhang & Bian, 2020).

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap *emotional eating* pada kelompok dewasa awal di Kabupaten Karawang, dengan hasil adanya pengaruh negatif regulasi emosi terhadap *emotional eating*. Individu yang memiliki perilaku *emotional eating* cenderung memiliki keterampilan regulasi emosi yang rendah, sedangkan individu yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang tinggi cenderung tidak mengonsumsi makanan sebagai pelampiasan terhadap emosi negatif. Penelitian ini juga menemukan bahwa laki-laki sedikit lebih tinggi tingkat *emotional eating*-nya dibanding perempuan, kemungkinan karena laki-laki cenderung menyembunyikan emosinya dan memilih makanan sebagai cara untuk mengatasinya.

Kemudian penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya penggunaan metode kuesioner yang rentan terhadap bias jawaban responden, serta ruang lingkup penelitian yang terbatas pada satu wilayah dan kelompok usia dewasa awal di Kabupaten Karawang, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas. Selain itu, penelitian ini hanya fokus pada satu variabel independen, yaitu *regulasi emosi*, tanpa mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin juga berpengaruh terhadap *emotional eating*. Oleh karena itu, disarankan untuk peneliti selanjutnya agar dapat memperluas wilayah dan kelompok usia responden, mengeksplorasi variabel lain yang relevan, serta menggunakan metode campuran atau pendekatan kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang fenomena *emotional eating*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzhar, M. F. (2024, November 12). Dinkes Karawang Ungkap 29.009 Kasus Diabetes Melitus Sepanjang 2024, Waspada! Penyebabnya! [AYOKUDUS.ID]. *Dinkes Karawang Ungkap 29.009 Kasus Diabetes Melitus Sepanjang 2024, Waspada! Penyebabnya!* <https://kudus.ayoiindonesia.com/umum/108613933027/dinkes-karawang-ungkap-29009-kasus-diabetes-melitus-sepanjang-2024-waspada-penyebabnya>
- Agatha. (2025, February 9). Dampak Emotional Eating dan Cara Menghentikannya [AI CARE]. *Dampak Emotional Eating dan Cara Menghentikannya*. <https://ai-care.id/penyakit/dampak-emotional-eating-dan-cara-menghentikannya>
- Arnou, B., Kenardy, J., & Agras, W. S. (1995). The emotional eating scale: The development of a measure to assess coping with negative affect by eating. *International Journal of Eating Disorders*, 18(1), 79–90. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(199507\)18:1<79::AID-EAT2260180109>3.0.CO;2-V](https://doi.org/10.1002/1098-108X(199507)18:1<79::AID-EAT2260180109>3.0.CO;2-V)
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Pustaka Belajar.
- Brytek-Matera, A. (2021). Negative Affect and Maladaptive Eating Behavior as a Regulation Strategy in Normal-Weight Individuals: A Narrative Review. *Sustainability*, 13(24), 13704. <https://doi.org/10.3390/su132413704>
- Eriksson, P. L., Wängqvist, M., Carlsson, J., & Frisén, A. (2020). Identity development in early adulthood. *Developmental Psychology*, 56(10), 1968–1983. <https://doi.org/10.1037/dev0001093>
- Febrinan, J., & Prastuti, E. (2020). The Role of Emotion Regulation on Job Stress of Elementary School Teachers Peran Regulasi Emosi terhadap Stres Kerja Guru Sekolah Dasar. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17(2), 86–100.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25 Edisi 9* (9th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Giuliani, N. R., Calcott, R. D., & Berkman, E. T. (2013). Piece of cake. Cognitive reappraisal of food craving. *Appetite*, 64, 56–61. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.12.020>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hazzard, V. M., Yoon, C., Emery, R. L., Mason, S. M., Crosby, R. D., Wonderlich, S. A., & Neumark-Sztainer, D. (2021). Adverse childhood experiences in relation to mood-, weight-, and eating-related outcomes in emerging adulthood: Does self-compassion play a buffering role? *Child Abuse & Neglect*, 122, 105307. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105307>
- Irmawati, D. G., Rifani, R., & Indahari, N. A. (2023). Pola Emotional Eating Pada Wanita Dewasa Awal Dalam Hubungan Berpacaran Jarak Jauh. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 223–231.
- Lumen. (2016). *Human Development: Early and Middle Adulthood*. <https://www.collegesidekick.com/study-guides/boundless-psychology/early-and-middle-adulthood>
- Meule, A., Richard, A., Schnepfer, R., Reichenberger, J., Georgii, C., Naab, S., Voderholzer, U., & Blechert, J. (2021). Emotion regulation and emotional eating in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Eating*

- Disorders*, 29(2), 175–191. <https://doi.org/10.1080/10640266.2019.1642036>
- Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2013). *Human Development Perkembangan Manusia* (10th ed.). Salemba Humanika.
- Purbaningtyas, K., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara Body imagedengan Subjective well-beingpada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Kelebihan Berat Badan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 241–250. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i3.41492>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40.
- Radde, H. A., & Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas konstruk dari emotion regulation questionnaire versi bahasa Indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160.
- Salazar-Fernández, C., Palet, D., Haeger, P. A., & Román Mella, F. (2021). The Perceived Impact of COVID-19 on Comfort Food Consumption over Time: The Mediation Role of Emotional Distress. *Nutrients*, 13(6), 1910. <https://doi.org/10.3390/nu13061910>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span Development*. McGraw-Hill. McGraw-Hill.
- Shriver, L. H., Dollar, J. M., Calkins, S. D., Keane, S. P., Shanahan, L., & Wideman, L. (2020). Emotional Eating in Adolescence: Effects of Emotion Regulation, Weight Status and Negative Body Image. *Nutrients*, 13(1), 79. <https://doi.org/10.3390/nu13010079>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sulistiaawaty, D. (2024, January 25). Penelitian HCC: 47% orang Indonesia memiliki perilaku makan emosional [Kompasiana]. *Penelitian HCC: 47% Orang Indonesia Memiliki Perilaku Makan Emosional*. <https://www.kompasiana.com/tamankata/65b1bc77de948f6752387153/penelitian-hcc-47-orang-indonesia-memiliki-perilaku-makan-emosional?page=all#section1>
- Sultson, H., & Akkermann, K. (2019). Investigating phenotypes of emotional eating based on weight categories: A latent profile analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 52(9), 1024–1034. <https://doi.org/10.1002/eat.23119>
- Sya'diyah, H., Hanggarani, N. R., & Ariyanti, A. F. (2022). Kesulitan regulasi emosi pada dewasa awal dengan moderate depression. *Mediapsi*, 8(1), 16–27.
- Wijayanti, R. Y., & Fathiyah, K. N. (2023). Pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku emotional eating pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. *Acta Psychologia*, 5(2), 100–112.
- Wulan, N. (2015). Cowok be Gentle’: Maskulinitas Mahasiswa Laki-laki Muslim di Surabaya. *Jurnal Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Airlangga*.
- Zhang, Y., & Bian, Y. (2020). Emotion Regulation Questionnaire for Cross-Gender Measurement Invariance in Chinese University Students. *Frontiers in Psychology*, 11, 569438. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569438>