

Pola *Emotional Eating* Pada Wanita Dewasa Awal Dalam Hubungan Berpacaran Jarak Jauh

Dwi Gilda Irmawati¹, Rohmah Rifani², Nur Afni Indahari³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

E-mail : dwigildairmawati@gmail.com¹, rohmah.rifani@unm.ac.id²,
nurafni.indahari@unm.ac.id³

Article History:

Received: 20 Desember 2022

Revised: 28 Desember 2022

Accepted: 04 Januari 2023

Keywords: Berpacaran Jarak Jauh, *Emotional Eating*, Wanita Dewasa Awal

Abstract: Timbulnya masalah-masalah akan menuntun individu untuk mencari solusi sebagai usaha mengatasi stres yang dihadapi, salah satunya adalah dengan melampiaskannya pada makanan saat perasaan sedang tidak menentu, atau dikenal dengan istilah *emotional eating*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *emotional eating* pada wanita dewasa awal dalam hubungan berpacaran jarak jauh. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Accidental Sampling*, dengan jumlah subjek sebanyak 105 responden (n=105 perempuan). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *emotional eating* yang berbentuk skala Likert. Skala *emotional eating* diadaptasi dari Arnow dengan aspek *frustration*, *anxiety*, dan *depression*. Data penelitian ini dianalisis menggunakan bantuan SPSS dan microsoft excel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata *emotional eating* pada wanita dewasa awal dalam hubungan berpacaran jarak jauh berada pada kategori sedang. Wanita dewasa awal yang berpacaran jarak jauh cenderung bersikap, patah hati, merasa bersalah, frustrasi, kesal, marah, merasa tidak mampu, tidak berdaya, memberontak dan cemburu sehingga wanita dewasa awal akan mengalami frustrasi. Implikasi dalam penelitian ini adalah dapat memberikan wawasan baru mengenai *emotional eating* pada wanita dewasa awal dalam hubungan berpacaran jarak jauh.

PENDAHULUAN

Berisi deskripsi tentang latar belakang permasalahan yang diselesaikan, isu-isu yang terkait dengan masalah yg diselesaikan, ulasan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain yg relevan dengan penelitian yang dilakukan, serta didukung dengan *literature review* yang relevan. Referensi menggunakan *APA Style 6 th edition* dan penelitian ini menggunakan *bodynote*. (Times New Roman, size 12, Spacing: before 0 pt; after 0 pt, Line spacing: 1)

Setiap individu tentunya tidak terlepas dari masalah, baik secara personal maupun permasalahan dengan melibatkan orang lain. Timbulnya masalah-masalah akan menuntun individu untuk mencari solusi sebagai usaha mengatasi stres yang dihadapi, salah satunya adalah dengan melampiaskannya pada makanan saat perasaan sedang tidak menentu, atau dikenal dengan istilah *emotional eating*. Penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti pada 121 responden di Makassar, ditemukan bahwa 79% responden melampiaskan emosi pada makanan, 13% melampiaskan emosi dengan jalan-jalan, dan 8% melampiaskan emosi dengan olahraga. Sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar responden yang menjadi data awal mengatasi stresnya dengan melampiaskan emosi pada makanan.

Bennett, Greene, dan Schwartz-Barcott (2013) mengemukakan bahwa *emotional eating* adalah fenomena dimana emosi negatif dapat mempengaruhi perilaku makan. Dengan kata lain, *emotional eating* adalah praktik mengonsumsi makanan untuk mengatasi emosi negatif. Lebih lanjut, yang dimaksud dampak negatif secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat, dan sulit memahami, sedangkan dampak negatif secara emosional antara lain menimbulkan rasa sulit untuk memotivasi diri sendiri, munculnya perasaan cemas, sedih, marah ataupun frustrasi.

Goldbacher, Grunwald, LaGrotte, Klotz, Oliver, Musliner, Vanderveur, dan Foster (2012) mengemukakan bahwa *emotional eating* sebagai perilaku makan secara berlebihan ketika timbul emosi atau perasaan negatif. Bennett, Greene, dan Schwartz-Barcott (2013) mengemukakan bahwa rasa bosan juga dapat menjadi salah satu penyebab individu melakukan *emotional eating*. Studi kualitatif yang dilakukan oleh Gori dan Kustanti (2019) di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, mengemukakan bahwa *emotional eating* terjadi karena terdapat perasaan negatif yang dirasakan. Makan secara berlebihan pun menjadi suatu kebiasaan ketika individu sedang mengalami banyak masalah. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, Bekker, Meerendonk, dan Mollerus (2004) juga mengemukakan bahwa *emotional eating* merupakan cara pengalihan perhatian yang dilakukan individu dari pengaruh emosi negatif dan dapat membuat individu merasa lebih baik. Keadaan emosi yang fluktuatif tidak menutup kemungkinan individu menggunakan perilaku makan sebagai strategi dalam penyelesaian emosi negatifnya. Artinya, individu akan makan di luar kebutuhan lapar fisik mereka, dimana bukan kondisi tubuhnya yang membutuhkan makanan, melainkan kondisi emosinya yang harus dipuaskan dengan makanan.

Woolfolk, McCorkle, Fountain, dan Byrd (2017) mengemukakan bahwa pada waktu tertentu, semua individu pasti pernah merasakan bahwa dirinya makan hanya karena alasan emosional atau sosial, bukan karena rasa lapar. Itu hanya karena perasaan individu yang sedang menginginkan makanan. Pada umumnya, *emotional eating* yang terjadi sesekali bukanlah masalah serius, tetapi ketika perilaku tersebut menjadi kebiasaan atau dilakukan berulang, maka *emotional eating* bisa menjadi masalah kesehatan yang perlu ditangani. Woolfolk, dkk (2017) mengemukakan bahwa selain masalah emosional dan sosial, makan secara emosional dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas, serta menciptakan atau berkontribusi pada masalah psikologis lainnya. Perasaan takut akan penolakan dan ketidakamanan (*insecure*) yang ditimbulkan oleh masyarakat akan sangat membebani individu dalam menjalani hari-harinya.

Arnow (1995) mengemukakan bahwa *emotional eating* adalah cara dimana individu yang mengalami emosi negatif berusaha menyalurkan emosinya dengan mengonsumsi makanan. Pada perilaku *emotional eating*, konsumsi makanan dijadikan salah satu strategi untuk mengurangi emosi negatif serta mendapatkan penguatan positif. Arnow (1995) mengemukakan bahwa perilaku *emotional eating* cenderung akan mengonsumsi produk makanan hedonis yang dapat memperkuat baik secara psikologis dan fisiologis. Oleh karena itu, *emotional eating* memiliki dampak negatif pada individu, yaitu terlibatnya individu dalam perilaku makan yang tidak sehat yang memiliki

kandungan kalori dan lemak yang tinggi sehingga dapat menyebabkan individu mengalami kelebihan berat badan atau obesitas.

Hasil penelitian Masheb dan Grilo (2006) juga menunjukkan bahwa *emotional eating* secara signifikan ($SD = 1.97$) terjadi pada wanita sebagai respon terhadap emosi negatif. Berdasarkan penelitian tersebut, penulis memilih wanita dewasa sebagai subjek penelitian.

Stafford dan Merolla (2007) mengemukakan bahwa kondisi berjauhan antar pasangan akan menimbulkan rasa cemas pada salah satu pihak atau bahkan keduanya. Menurut Hurlock (1999) kecemasan datang dari perasaan tidak mampu menghadapi tantangan hidup, tidak adanya kepastian tentang apa yang dihadapi dan adanya kurang rasa percaya pada diri sendiri. Dalam menghadapi kecemasan biasanya individu akan nampak gelisah, khawatir, dan kurang percaya diri. Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat *emotional eating* menjalin hubungan pacaran berjarak jauh.

Hubungan pacaran merupakan hubungan dua individu yang pada umumnya ingin merasa dekat satu sama lain. Tidak semua individu dapat menjalani masa pacaran ini secara berdekatan dengan pasangannya. Hamptom (2004) mengemukakan bahwa pacaran dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori, yakni pacaran jarak dekat (*proximal relationship*) dan pacaran jarak jauh (*long-distance relationship*). Hubungan jarak jauh biasa terjadi pada usia dewasa awal dan kebanyakan dalam tahap pendidikan atau awal karir.

Fenomena pacaran jarak jauh telah menjadi pilihan bagi beberapa pasangan dan mengalami peningkatan yang pesat. Berdasarkan hasil survey yang melibatkan 123 responden di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Wolipop secara online pada tahun 2012 menunjukkan bahwa 49% responden berhasil menjalani hubungan jarak jauh dengan pasangannya, 38% responden tidak berhasil menjalani hubungan jarak jauh, 5% responden menjalani hubungan dengan keraguan dan putus asa, sedangkan 10% lainnya berharap hubungan yang dijalaninya akan berhasil (Rema, 2012). Hasil tersebut menunjukkan bahwa menjalin hubungan jarak jauh tidaklah mudah dan memiliki presentase keberhasilan kurang dari 50%.

Pacaran jarak jauh rentan dengan kegagalan, hal ini didukung oleh survei yang dilakukan oleh *The Center for Study of Long Distance Relationship* (2018) dimana sebanyak 42% pacaran jarak jauh mengalami kegagalan dan salah satu penyebabnya adalah konflik. Madsen dan Collins (2018) mengemukakan bahwa individu dewasa awal memiliki konflik yang lebih banyak dengan pasangan. Aylor (2014) mengemukakan bahwa jarak fisik yang memisahkan pasangan menimbulkan adanya ketidakpastian hubungan yang lebih tinggi dibandingkan dengan hubungan jarak dekat. Berdasarkan pemaparan diatas peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana pola *emotional eating* pada wanita dewasa awal dalam hubungan berpacaran jarak jauh.

Gavin (2014) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi *emotional eating*, yaitu:

a. *Stress*

Stres dapat membuat perasaan lapar, bukan hanya dalam pikiran. Ketika stres kronis, seperti perasaan kacau, akan meningkatkan hormon stres (kortisol) yang memicu keinginan untuk makan.

b. *Coping*

Makan menjadi salah satu strategi *coping* untuk meredakan emosi sementara yang tidak nyaman, termasuk marah, takut, sedih, cemas, kesepian, kebencian, dan rasa malu yang membuat seseorang ingin mengonsumsi makanan saat pikiran dan perasaan sedang penat.

c. Kebosanan atau Perasaan Hampa

Rasa ingin makan dilakukan untuk menghilangkan kebosanan, atau sebagai cara untuk mengisi kekosongan, makanan sebagai cara untuk memenuhi keinginan mulut.

d. Kebiasaan Masa Kanak-kanak

Pikiran akan kenangan masa kecil saat makan, seperti ketika mendapatkan nilai bagus selalu

diberikan penghargaan berupa coklat atau permen. Kebiasaan makan pada masa kanak-kanak yang melibatkan emosi seringkali terbawa hingga dewasa.

e. Pengaruh Sosial

Menghabiskan waktu bersama dengan orang lain untuk makan adalah cara yang baik untuk menghilangkan stres, tetapi juga dapat menyebabkan makan berlebihan. Sangat mudah untuk terpengaruh hanya karena makanan yang disediakan, atau karena melihat orang lain makan.

Hampton (2004) membagi hubungan berpacaran menjadi dua tipe, yaitu pacaran jarak dekat (*Proximal Relationship*) dan pacaran jarak jauh (*Long Distance Relationship*). Pacaran jarak dekat dikenal dengan hubungan jarak dekat dimana pasangan tidak dipisahkan oleh jarak fisik yang berarti, oleh karena itu kedekatan fisik dimungkinkan. Sedangkan pacaran jarak jauh adalah hubungan jarak jauh dimana pasangan dipisahkan oleh jarak fisik yang tidak memungkinkan adanya kedekatan fisik untuk periode waktu tertentu.

Berdasarkan informasi demografis dari partisipan penelitian yang menjalani pacaran jarak jauh, didapat tiga kategori waktu berpisah (0, kurang dari 6 bulan, lebih dari 6 bulan), tiga kategori waktu pertemuan (seminggu sekali, seminggu hingga sebulan, kurang dari satu bulan), dan tiga kategori jarak (0-2 km, 2-400 km, lebih dari 400 km).

Hubungan berpacaran jarak jauh (*Long Distance Relationship*) merupakan hubungan yang dimulai sejak tahap dewasa awal (18-40 tahun) yang dipisahkan oleh jarak fisik (0-2 km, 2-400 km, lebih dari 400 km) yang tidak memungkinkan adanya kedekatan fisik untuk periode waktu tertentu seperti waktu berpisah (0, kurang dari 6 bulan, lebih dari 6 bulan) dan waktu pertemuan (seminggu sekali, seminggu hingga sebulan, kurang dari satu bulan).

Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui apakah ada perbedaan *emotional eating* ditinjau dari usia wanita dewasa awal dalam berhubungan berpacaran jarak jauh?

METODE PENELITIAN

Fokus penelitian ini yaitu *Emotional Eating*. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal dalam hubungan berpacaran jarak jauh yang mengalami *emotional eating*. Kriteria populasi adalah wanita berusia minimal 20 tahun dan telah berpacaran jarak jauh selama minimal 6 bulan. Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel dalam penelitian ini adalah Teknik *Accidental Sampling* dengan menyebarkan skala penelitian menggunakan *Google Form* kepada wanita dewasa awal.

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti yakni menggunakan skala psikologi. Azwar (2015) mengemukakan bahwa skala psikologi adalah alat pengukuran yang bertujuan untuk mengungkap data mengenai atribut psikologis. Penelitian ini menggunakan satu skala yaitu, Skala *Emotional Eating (Emotional Eating Scale)*. Skala *emotional eating* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Emotional Eating Scale (EES)* yang dikembangkan oleh Arnoult (1995) yang meliputi aspek *frustration*, *anxiety*, dan *depression*. Skala EES merupakan alat pengukuran yang digunakan untuk mengukur *emotional eating*, yang bertujuan memfasilitasi analisis hubungan antara keadaan emosi *negative* dan *overeating*. Alat ukur ini terdiri atas 25 item pengukuran yang dibuat untuk perasaan diri individu untuk makan. Dimensi dalam pengukuran ini terbagi menjadi 3 yaitu *anger/frustration* (11 item), *anxiety* (9 item), dan *depression* (5 item). Skala ini menggunakan 5 kategori dorongan untuk makan yaitu dari 1 (*No Desire to Eat*), 2 (*A Small Desire to Eat*), 3 (*A Moderate Desire to Eat*), 4 (*A Strong Urge to Eat*), dan 5 (*An Overwhelming Urge to Eat*).

Uji coba yang dilakukan terhadap 75 orang responden pada total 22 aitem menunjukkan hasil daya diskriminasi aitem berkisar antara angka yaitu 0,341-0,768 yang berarti tidak ada aitem

yang gugur setelah uji coba. Dari hasil *expert judgement* diperoleh hasil 0,3 hingga 0,55 yang berarti terdapat 3 aitem yang gugur. Uji realibilitas skala *Emotional Eating* dilakukan kepada 75 responden terhadap 22 aitem tersisa setelah dilakukan uji daya deskriminasi aitem yang menunjukkan hasil *alpha* sebesar 0,936. Hasil tersebut menjelaskan bahwa tingkat reliabilitas dari aitem pada skala *Emotional Eating* tergolong reliabel.

Penelitian ini menggunakan teknik statistika deskriptif untuk melihat gambaran *emotional eating* beserta aspeknya meliputi, *frustration*, *anxiety*, dan *depression*. Adapun tahapan pelaksanaan yaitu:

1. Tahap Persiapan dimulai dari penyusunan usulan proposal penelitian yang berupa judul penelitian dan pendahuluan yang ditujukan kepada pihak Biro Skripsi Fakultas Psikologi UNM.
2. Tahap penyusunan instrumen penelitian menggunakan skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala adaptasi dari peneliti asing, yaitu *Emotional Eating Scale (EES)* oleh Arnow (1995).
3. Tahap uji coba dan pengumpulan data peneliti melalui penyebaran skala uji coba yang telah divalidasi oleh validator ahli melalui *Google Form*.
4. Tahap analisis data menggunakan analisis data menggunakan aplikasi *Microsoft excel* 2013. Peneliti mengolah data tersebut menggunakan bantuan aplikasi *SPSS 23 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal berusia minimal 20 tahun dan berpacar jarak jauh minimal 6 bulan. Subjek yang diteliti berjumlah 105 orang. Subjek dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
20 Tahun	14	13.33%
21 Tahun	13	12.38%
22 Tahun	15	14.29%
23 Tahun	13	12.38%
24 Tahun	17	16.19%
25 Tahun	23	21.90%
26 Tahun	5	4.76%
27 Tahun	3	2.86%
28 Tahun	1	0.95%
30 Tahun	1	0.95%
Jumlah	105	100%

Analisis data deskriptif *emotional eating* diperoleh melalui respon subjek pada skala penelitian yang diberikan. Skala *emotional eating* berjumlah 22 aitem dengan rentang skor antara 0 sampai dengan 4 yang pengolahannya dibantu dengan menggunakan aplikasi *Microsoft Excel* 2013 dan *SPSS v.23.0*. Hasil Pengolahan data dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Analisis Deskripsi Emotional Eating

Variabel	Min	Max	Mean	Std. Deviasi
----------	-----	-----	------	--------------

Emotional eating	0	88	44	14,667
------------------	---	----	----	--------

Berdasarkan uraian tabel diatas ditemukan bahwa terdapat subjek dengan skor terendah yaitu 0 dan subjek dengan skor tertinggi yaitu 88. Nilai mean pada penelitian adalah 44 dan standar deviasinya adalah 14,667. Tabel 7. *Kategorisasi Emotional Eating*

Tabel 3. Kategorisasi Aspek *Frustration*

interval	kategori	frekuensi	persentase
> 25	tinggi	13	12
12 sampai 24	sedang	48	46
0-11	rendah	44	42
		105	100

Berdasarkan tabel diatas, ditemukan bahwa sebanyak 13 responden memiliki kategorisasi aspek *frustration* yang tinggi, 48 responden memiliki kategori sedang, dan sebanyak 44 responden memiliki kategori rendah.

Tabel 4. Kategorisasi Aspek *Anxiety*

interval	Kategori	frekuensi	persentase
> 25	Tinggi	17	16
12 sampai 24	Sedang	39	37
0-11	Rendah	49	47
		105	100

Berdasarkan tabel diatas, ditemukan bahwa sebanyak 17 responden memiliki kategorisasi aspek *anxiety* yang tinggi, 39 responden memiliki kategori sedang, dan sebanyak 49 responden memiliki kategori rendah.

Tabel 5. Kategorisasi Aspek *Depression*

interval	kategori	frekuensi	persentase
> 12	tinggi	19	18
5 sampai 11	sedang	61	58
0-4	rendah	25	24
		105	100

Berdasarkan tabel diatas, ditemukan bahwa sebanyak 19 responden memiliki kategorisasi aspek *depression* yang tinggi, 61 responden memiliki kategori sedang, dan sebanyak 25 responden memiliki kategori rendah.

Analisis deskriptif *Emotional Eating* memiliki nilai minimum pada variabel penelitian sebesar 0 dan nilai maksimum sebesar 88 dari total keseluruhan jumlah subjek sebanyak 105 orang. Nilai standar deviasi 14,667, dan nilai mean sebesar 44. Subjek dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan dengan kategorisasi *emotional eating* tinggi berjumlah 16 orang, kategorisasi sedang berjumlah 47 orang, dan kategorisasi rendah berjumlah 42 orang. Hal tersebut serupa

dengan yang telah dikemukakan oleh Syarofi dan Muniroh (2019) yang mengemukakan bahwa semakin berat stres yang dialami maka akan semakin tinggi kecenderungan perilaku *emotional eating*.

Pada aspek *frustration* 13 responden memiliki kategorisasi tinggi, 48 responden kategori sedang, dan 44 responden kategori rendah. Pada aspek *anxiety* sebanyak 17 responden memiliki kategorisasi yang tinggi, 39 responden memiliki kategori sedang, dan sebanyak 49 responden memiliki kategori rendah. Pada aspek *depression* sebanyak 19 responden memiliki kategorisasi yang tinggi, 61 responden memiliki kategori sedang, dan sebanyak 25 responden memiliki kategori rendah.

Hasil menunjukkan bahwa kecenderungan *emotional eating* akan cenderung muncul pada wanita dewasa awal yang sedang LDR dan merasakan emosi marah atau frustrasi (*Anger/Frustration*). Cebolla, Barrada, van Strien, Oliver dan Baños, (2014) mengemukakan bahwa situasi yang paling rentan mendorong individu mengalami *emotional eating* adalah situasi tidak melakukan apa-apa hingga merasa bosan, dan perasaan marah yang mengakibatkan frustrasi. Hasil yang didapatkan peneliti adalah bahwa ada kecenderungan *emotional eating* yang terjadi pada wanita dewasa dalam hubungan berpacaran jarak jauh, namun masih dalam kategori sedang. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Wijayanti, Margawati dan Wijayanti (2019) yang mengemukakan bahwa stres dalam hubungan memiliki keterkaitan dengan perilaku *emotional over-eating*, yang mana semakin tinggi stimulus negatif dari hubungan jarak jauh yang dijalani maka akan semakin tinggi pula perilaku *emotional over-eating*, meskipun keduanya cenderung lemah. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Musyafira (2018) menunjukkan adanya korelasi positif dan kategori sedang antara stres dan *emotional eating* pada mahasiswa tahun pertama.

Berdasarkan analisis faktor-faktor yang mempengaruhi diketahui bahwa seluruh aspek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *frustration*, *anxiety* dan *depression* diketahui memberikan pengaruh secara parsial maupun simultan berdasarkan hasil uji t dan uji F pada analisis regresi linier berganda. Hal ini menunjukkan bahwa temuan pada penelitian yang menunjukkan gambaran pola *emotional eating* pada wanita dewasa awal yang sedang menjalani hubungan jarak jauh terbukti secara statistik. Pengaruh tersebut dapat terbentuk karena rendahnya manajemen diri dan *coping* terhadap hal-hal negatif pada seorang wanita dewasa awal ketika menjalani hubungan jarak jauh. Temuan menunjukkan bahwa tingkat frustrasi, kecemasan dan depresi mampu berkontribusi pada perilaku *emotional eating*, dimana perilaku ini tidak jarang dinormalisasi dan menjadi pelampiasan untuk meluapkan rasa frustrasi, kekecewaan, amarah, kecemasan dan depresi yang dialami.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian Syarofi dan Muniroh (2019) yang menyatakan bahwa semakin berat stres dan perasaan frustrasi yang dirasakan maka konsumsi makanan tinggi energi dan lemak juga cenderung semakin tinggi. Hal ini juga dapat terjadi karena kecenderungan dalam melakukan *coping* yang mengarah kepada konsumsi makanan yang lebih banyak dari biasanya serta makanan yang dikonsumsi adalah makanan berlemak. Lazarevich, Irigoyen-Camacho, Del Consuelo, dan Salinas-Ávila (2015) juga menjelaskan bahwa ketika seseorang merasakan emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, kesepian, akan menimbulkan respon berupa *emotional eating*. Artinya, *emotional eating* merupakan bentuk *coping strategy* untuk mengatasi stres, meredakan amarah/frustrasi, dan melupakan perasaan depresi.

Sedangkan hasil pengujian untuk mengetahui faktor yang memberikan pengaruh terbesar pada perilaku *emotional eating* wanita dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh mendapatkan hasil bahwa *anxiety* merupakan aspek dengan pengaruh yang paling besar yaitu 41%, sementara aspek lain seperti *frustration* dan *depression* mampu memberikan pengaruh masing-masing sebesar 39,4% dan 19,6%. Temuan ini menjelaskan bahwa kecemasan yang ada pada diri

responden mampu menimbulkan perilaku *emotional eating*, yang dapat terjadi karena kondisi kecemasan dapat terjadi lebih dulu daripada frustrasi atau depresi. Seorang wanita yang menjalani hubungan jarak jauh dapat mengalami kecemasan karena kekhawatiran untuk mendapat kenyataan yang tidak sesuai dengan ekspektasi, seperti adanya perselingkuhan pada pasangan maupun perselingkuhan yang dilakukan oleh diri terhadap pasangannya, kecemasan yang timbul karena tidak mendapatkan kabar atau berita dari pasangan, kecemasan yang berkaitan dengan keberhasilan hubungan seiring dengan menurunnya intensitas bertemu, hingga kecemasan yang berkaitan dengan konflik yang terjadi sewaktu menjalani hubungan jarak jauh.

Hasil pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dharmawijayanti (2015) yang memaparkan bahwa keterbatasan intensitas dan frekuensi untuk bertemu dan menjalin komunikasi pada wanita dewasa awal berkorelasi dengan meningkatnya rasa cemas, terutama ketika terjadi konflik sewaktu menjalani hubungan jarak jauh. *Anxiety* atau kecemasan yang terjadi dan tidak diberi penanganan yang tepat dapat berkontribusi pada terjadinya tekanan psikologis yang lebih berat seperti depresi dan frustrasi. Sehingga dapat ditarik makna bahwa seseorang cenderung mengalami kecemasan terlebih dahulu sebelum mengalami depresi atau frustrasi, sebagai dampak lebih panjang yang dapat timbul dan mengarah pada perilaku *emotional eating*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat *frustration* dan *depression* ditinjau dari usia. Temuan ini menjelaskan bahwa hanya aspek *anxiety* yang berbeda antara kelompok usia. Usia 20-25 tahun lebih cemas secara signifikan ($p = 0,024$) dibandingkan usia 26-30 tahun. Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat diajukan beberapa saran, yaitu:

1. Bagi subjek penelitian ataupun individu yang mengalami perilaku *emotional eating* untuk dapat lebih memerhatikan aspek yang memengaruhi atau memicu munculnya perilaku *emotional eating*. Berdasarkan hasil penelitian ini, individu disarankan untuk lebih mengontrol keinginan makannya dalam kondisi *anger/frustration*.
2. Bagi peneliti selanjutnya, jika tertarik ingin meneliti tentang *emotional eating* perlu melakukan wawancara dan memasukkan variabel lain yang bisa memengaruhi *emotional eating*. Kemudian disarankan pula untuk memerhatikan karakteristik lain untuk dapat dilakukan penelitian lebih lanjut, seperti wanita lajang atau wanita yang sudah menikah.

DAFTAR REFERENSI

- Arnou, B. (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.
- Aylor, B. A. (2014). *Maintaining long-distance relationships*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers. <https://doi.org/10.4324/9781410606990>.
- Azwar, S. (2015). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan validitas* (edisi 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bekker, M. H. J., van de Meerendonk, C., & Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 461–469. doi:10.1002/eat.20041.
- Bennett, J., Greene, G., & Schwartz-Barcott, D. (2013). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Journal of Appetite*, 60 (1), 187-192.
- Dharmawijayanti, R. D. (2015). Komitmen dalam berpacaran jarak jauh pada wanita dewasa awal. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(3), 331-342.
- Hampton, JR. P. (2004). The Effect of Communication On Satisfaction In Long- Distance And
-

- Proximal Relationships Of College Students. Chicago: Loyola University.
- Kustanti, C., & Gori, M. (2019). Studi Kualitatif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Tingkat Iv Program Studi Sarjana Keperawatan Di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*. 6. 88-98. 10.35913/jk.v6i2.120.
- Lazarevich, I., Irigoyen-Camacho, M. E., Del Consuelo, Z. A. M., & Salinas-Ávila, J. (2015). Psychometric characteristics of the Eating and Appraisal Due To Emotions and Stress Questionnaire and obesity in Mexican university students. *Nutricion Hospitalaria*, 31(6), 2437–2444. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.6.8960>.
- Madsen, S., & Collins, W. (2018). Personal relationship in adolescence and early adulthood. In A. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationship* (pp.135-147). Cambridge: Cambridge University Press.
- Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2006). Emotional Overeating and its Associations with Eating Disorder Psychopathology among Overweight Patients with Binge Eating Disorder. *International Journal of Eating Disorder*, 39:2, 141–14.
- Musyafira, I. D. (2018). Hubungan Stress dan Emotional Eating pada Mahasiswa Tahun Pertama. Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Rema, D. (2012, september 4). Survei: 49% Pasangan Berhasil Menjalani Pacaran Jarak jauh. Artikel. Diakses pada Juni 30, 2021, melalui <https://wolipop.detik.com/read/2012/09/04/073937/2007046/852/survei-49-pasangan-berhasil-menjalani-pacaran-jarak-jauh>.
- Stafford, L., & Merolla, A. J. (2007). Idealization, reunions, and stability in long- distance dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships - J Soc Person Relat*. 24. 37-54. 10.1177/0265407507072578.
- Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. (2019). Apakah Perilaku dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan dengan Stress pada Mahasiswa Gizi yang Menyusun Skripsi?. *Media Gizi Indonesia*, 38-44.
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Jo
-