



Research Article

Pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta

Reisya Yustika Wijayanti, Kartika Nur Fathiyah

Departemen Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281, Indonesia
reisya.yustika@gmail.com

Article Information

Submitted: 25 – 03 – 2024

Accepted: 13 – 07 – 2024

Published: 13 – 07 – 2024

ABSTRAK

Suasana hati yang tidak baik dapat memicu individu untuk mengonsumsi suatu makanan yang dapat meredakan perasaan tidak nyaman. Makanan dianggap menjadi tempat pelarian dari emosi negatif dan hal inilah yang menimbulkan pola perilaku makan tidak sehat yang dikenal dengan istilah *emotional eating*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Sebanyak 423 mahasiswa aktif Universitas Negeri Yogyakarta bertindak sebagai subjek dalam penelitian ini. Skala yang digunakan adalah *Emotion Regulation Questionnaire* berjumlah 11 aitem dan Skala *Dutch Eating Behavior Questionnaire* berjumlah 16 aitem. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh negatif *regulasi emosi* terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.

Keywords: regulasi emosi; *emotional eating*; mahasiswa

ABSTRACT

A bad mood can trigger individuals to consume foods that reduce uncomfortable feelings. Food is considered to be an escape from negative emotions and this is what gives rise to unhealthy eating behavior patterns known as emotional eating. This research aims to determine the influence of emotional regulation on emotional eating behavior in Yogyakarta State University students. This research uses quantitative methods with a correlational design. 423 active students at Yogyakarta State University acted as subjects in this research. The scale used is the Emotion Regulation Questionnaire with 11 items and the Dutch Eating Behavior Questionnaire with 16 items. Data analysis in this study used simple linear regression analysis. The results of the research show that there is no negative influence of emotional regulation on emotional eating behavior in Yogyakarta State University students.

Keywords: *emotion regulation*; *emotional eating*; college students

PENDAHULUAN

Timbulnya emosi negatif akibat suasana hati yang tidak baik dapat memicu individu untuk mengonsumsi suatu makanan yang dapat meredakan perasaan tidak nyaman. Tren ini cukup umum dan sering terjadi pada masyarakat khususnya anak muda, bahkan dipandang sebagai sesuatu yang wajar (Ling & Zahry, 2021). Makanan dianggap menjadi tempat pelarian dari emosi negatif dan hal inilah yang menjadi asal mula timbulnya pola perilaku makan tidak sehat (Ekim & Ocakci, 2021). Fenomena ini dikenal dengan istilah *emotional eating*.

Salazar-Fernández et al., (2021) mengemukakan bahwa beberapa makanan yang mengandung kadar gula, lemak, kalori, dan garam yang tinggi memiliki tingkat korelasi yang cukup baik untuk meningkatkan produksi serotonin dalam tubuh, sehingga perasaan cenderung dapat membaik setelah mengonsumsi makanan tersebut. Sayangnya, kebiasaan untuk mengonsumsi *comfort food* dengan tinggi lemak, rendah nutrisi, dan tinggi gula sebagai respon atau *reward* dalam menghadapi suatu emosi negatif atau perasaan tidak nyaman dapat menyebabkan perubahan pada pola perilaku makan menjadi maladaptif dan masalah kesehatan (Zhang et al., 2020).

Perilaku makan maladaptif merupakan sebuah sikap atau kebiasaan tidak sehat dalam mengonsumsi makanan, salah satunya yakni *emotional eating* (Brytek-Matera, 2021). Stres akademik jugadinilai dapat berpengaruh karena dapat menimbulkan emosi negatif seperti kesal, marah dan putus asa akibat banyaknya tuntutan akademik yang dialami dapat mengarahkan individu untuk melakukan perilaku *emotional eating* (Hayu, 2022). Menurut McLaughlin (2014), perilaku *emotional eating* dapat memberikan dampak buruk baik secara fisik maupun psikis, diantaranya dapat terjadi penurunan fungsi otak, penurunan kemampuan untuk beraktivitas, penurunan kualitas tidur, gangguan pencernaan, dan gangguan perubahan suasana hati. Braden et al., (2018) juga berpendapat bahwa *emotional eating* memiliki kaitan erat sekaligus menjadi salah satu prediktor yang kuat akan peningkatan berat badan secara drastis hingga obesitas.

Fenomena *emotional eating* masih kerap kali terjadi di Indonesia, berdasarkan hasil penelitian dari Rachmah & Priyanti (2019) ditemukan bahwa sebanyak 313 (85,5%) mahasiswa di Jakarta memiliki tingkat *emotional eating* yang tinggi. Hasil penelitian dari Aryanti et al., (2020) menyatakan bahwa sebanyak 28,5% mahasiswa dengan obesitas di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya memiliki tingkat *emotional eating* yang tinggi. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Gusni et al., (2022) didapatkan hasil bahwa sebanyak 48,8% dari mahasiswa di Universitas Andalas, Sumatra Barat memiliki perilaku makan *emotional eating*.

Emotional eating diketahui dapat terjadi pada beberapa golongan usia mulai dari remaja sampai dewasa, khususnya pada mahasiswa. Menjadi mahasiswa merupakan salah satu tahapan dalam fase perkembangan dewasa awal, dimana pada masa tersebut individu cenderung memilih untuk melakukan aktivitas yang lebih bersifat eksplorasi dan eksperimen (Santrock, 2018). Arnett (2006) juga mengungkapkan bahwa pada fase perkembangan dewasa awal atau lebih dikenal dengan *emerging adulthood* ini ditandai dengan adanya keinginan untuk mengeksplorasi minat dan bakat dalam diri.

Semangat dalam mengeksplorasi minat dan bakat tersebut diwujudkan dengan mengikuti

beberapa kegiatan baik di dalam maupun di luar kampus. Namun, tanpa disadari banyaknya kegiatan dan tanggung jawab yang diikuti oleh mahasiswa dapat menjadikan mereka memiliki banyak tuntutan (Darmawanti, 2022). Banyaknya tuntutan tersebut terkadang dapat menimbulkan permasalahan seperti konflik yang dapat memengaruhi kondisi emosional dari individu. Ketika individu tidak mampu untuk mengatasi atau mengendalikan tekanan dan tuntutan yang sedang dialami, hal tersebut dapat menimbulkan dampak negatif secara kognitif maupun emosional.

Kondisi tertekan dan perasaan tidak nyaman yang muncul akibat banyaknya tuntutan dan peran yang dialami dapat memicu individu untuk mencari sebuah pelarian untuk menghindari perasaan tersebut, salah satunya dengan mengunyah. Mengunyah menjadi salah satu bentuk *coping* yang digunakan untuk mengurangi ketegangan otot yang disebabkan oleh meningkatnya sekresi kortisol sebagai akibat dari keadaan tertekan tersebut. Mengunyah dapat mengaktifkan kinerja saraf parasimpatis untuk dapat meningkatkan produksi saliva agar kadar kortisol dapat menurun, sehingga individu menjadi lebih rileks (E. Taylor, 2018). Hal inilah yang menjadikan individu lebih memilih untuk mengonsumsi makanan sebagai sebuah pelarian ketika sedang merasakan kondisi tidak nyaman. Sayangnya, hal tersebut dapat menjadi sebuah siklus yang tidak sehat dan dapat mengindikasikan ketidakmampuan individu dalam mengatasi munculnya emosi negatif atau perasaan tidak nyaman yang merupakan salah satu tanda bahwa individu memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah (Franco, 2018).

Regulasi emosi menurut Gross (2014) merupakan serangkaian proses yang dilakukan oleh individu untuk membentuk, menyadari, dan memahami bagaimana emosi dalam diri dapat terbentuk serta mengetahui cara untuk mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan. Regulasi emosi berperan untuk membantu individu dalam mengekspresikan emosi, sehingga dapat tercipta kesejahteraan psikologis yang baik, meningkatnya kesehatan dan fungsi fisik, serta membantu untuk mengatasi distress psikologis yang dialami (Strobee et al., 2002).

Sejauh yang peneliti ketahui mengenai penelitian terkait regulasi emosi dengan *emotional eating*, topik tersebut pernah diteliti oleh Vandewalle et al., (2016) dimana regulasi emosi memiliki peran sebagai mediator antara faktor pengasuhan orang tua dan perilaku *emotional eating* pada anak. Selain itu, temuan Meule et al., (2021) menyatakan bahwa regulasi emosi juga menjadi faktor yang memiliki pengaruh terhadap *emotional eating* pada individu dengan gangguan makan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang cukup signifikan sebagai mediator munculnya perilaku *emotional eating*. Ketika individu diindikasikan memiliki kemampuan regulasi yang rendah, maka terdapat kemungkinan individu tersebut memiliki perilaku *emotional eating*. Namun, dalam beberapa penelitian yang sudah tertera, penelitian mengenai regulasi emosi dan perilaku *emotional eating* ini lebih banyak berfokus pada variabel regulasi emosi sebagai mediator, bukan secara langsung berhubungan dengan perilaku *emotional eating*.

Selain itu, di Indonesia juga masih belum begitu banyak penelitian mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating* pada kalangan mahasiswa, padahal ketika ditelisik kembali mahasiswa memiliki banyak peran, tuntutan, dan tanggung jawab yang perlu dituntaskan. Hasil dari studi pilot yang dilakukan terhadap 31 mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta, 25

diantaranya (83,9%) memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan manis dan tinggi kalori ketika sedang merasakan emosi negatif seperti stres dan sedih. Hal ini menyebabkan peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh dari regulasi emosi secara spesifik terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa khususnya di Universitas Negeri Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti dan menjelaskan hubungan antar variabel di dalamnya yang telah dianalisis menggunakan prosedur statistik (Creswell, 2018). Desain korelasional digunakan dalam penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2022 hingga bulan Mei 2023 di Universitas Negeri Yogyakarta.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini merupakan mahasiswa aktif yang sedang menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta. Sampel minimal yang perlu dikumpulkan dalam penelitian ini sebanyak 389 orang. Setelah dilakukan pengambilan data, sampel yang diperoleh dalam penelitian ini sebanyak 423 partisipan. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik *accidental purposive sampling* dan dalam penentuan sampelnya menggunakan rumus Slovin.

Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah menyebarkan kuisioner berisi instrumen yang disajikan dalam bentuk skala psikologis. Pengambilan data menggunakan platform *google form* yang disebarluaskan secara *online* kepada mahasiswa aktif Universitas Negeri Yogyakarta yang berusia 18-25 tahun. *Informed consent* dicantumkan dalam kuisioner sebelum mahasiswa mengisi instrumen penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Regulasi Emosi sebanyak 11 aitem dan Skala *Emotional Eating* sebanyak 16 aitem. Skala Regulasi Emosi yang digunakan merupakan alat ukur yang telah dimodifikasi dari teori Gross dan John (2003). Skala *Emotional Eating* yang digunakan merupakan alat ukur yang telah dimodifikasi dari teori Van Strien (1986). Setelah tahap mengumpulkan data, tahap selanjutnya adalah analisis data untuk menguji hipotesis penelitian.

Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis Deskriptif digunakan untuk memberikan deskripsi mengenai informasi dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek penelitian dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis (Azwar, 2017). Data penelitian yang diperoleh dari skala regulasi emosi dan *emotional eating*

yaitu berupa data ordinal (data kategorikal) yang terdiri dari lima jawaban.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Teknik Kolmogorov-Smirnov. Data dikatakan terdistribusi dengan normal apabila nilai *asym. Sig* (p) $\geq 0,05$. Namun, apabila nilai *asym. Sig* (p) $\leq 0,05$ maka data tidak berdistribusi dengan normal (Setiawati, 2017).

3. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan terikat bersifat linear. Kedua variabel dikatakan memiliki hubungan yang linear apabila nilai signifikansi dari *linearity sig* (p) $\leq 0,05$ dan nilai signifikansi *deviation from linearity* (p) $\geq 0,05$. (Setiawati, 2017).

4. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk menguji hipotesis. Uji analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel regulasi emosi (X) terhadap variabel *emotional eating* (Y).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Subjek penelitian dalam penelitian ini yakni sebanyak 423 mahasiswa aktif Universitas Negeri Yogyakarta. Berdasarkan pengambilan data yang telah dilakukan secara *online* dengan menggunakan *google form*, berikut merupakan data demografis dari subjek penelitian:

Tabel 1. Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Perempuan	369	87%
Laki-laki	54	13%
Total	423	100%

Berdasarkan Tabel 1, diketahui mayoritas partisipan adalah perempuan dengan jumlah 369 orang (87%), sedangkan partisipan laki-laki berjumlah 54 orang (13%).

Tabel 2. Frekuensi Karakteristik Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
18-20 tahun	144	34%
21-25 tahun	279	66%
Total	423	100%

Berdasarkan Tabel 2, diketahui mayoritas subjek berusia 21 hingga 24 tahun dengan jumlah 279 orang (66%), sedangkan subjek yang berusia 18 hingga 20 tahun berjumlah 144 orang (34%).

Tabel 3. Frekuensi Karakteristik Asal Fakultas

Asal Fakultas	Frekuensi	Persentase
FIPP	127	30%
FBSB	83	20%
FMIPA	57	13%
FISHIPOL	57	13%
FEB	51	12%
FT	33	8%
FIKK	12	3%
FV	3	1%
Total	423	100%

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa mayoritas partisipan dalam penelitian ini berasal dari Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi (FIPP) yakni sejumlah 127 mahasiswa (30%), kemudian diikuti dari Fakultas Bahasa, Seni, dan Budaya (FBSB) sejumlah 83 mahasiswa (20%).

Hasil Analisis Deskriptif

a. Analisis Deskriptif Regulasi Emosi

Tabel 4. Kategorisasi Kemampuan Regulasi Emosi

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	22	5%
Tinggi	108	25%
Sedang	160	37%
Rendah	105	24%
Sangat Rendah	28	6%
Total	423	100%

Berdasarkan Tabel 4, diketahui mayoritas partisipan memiliki kemampuan regulasi emosi pada kategori sedang yaitu sebanyak 160 orang (37%) dan kategori rendah sebanyak 105 orang (24%).

b. Analisis Deskriptif *Emotional Eating*

Tabel 5. Kategorisasi Perilaku *Emotional Eating*

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	36	9%
Tinggi	91	21%
Sedang	158	37%
Rendah	114	27%
Sangat Rendah	24	6%
Total	423	100%

Berdasarkan Tabel 5, diketahui mayoritas partisipan memiliki perilaku *emotional eating* pada kategori sedang yaitu sebanyak 158 orang (37%) dan kategori rendah sebanyak 114 orang (27%).

Hasil Uji Normalitas

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Skala	N	Asymp. Sig. (2-tailed)
<i>Emotional Eating</i>		
Regulasi Emosi	423	.094

Berdasarkan tabel 6, diketahui nilai signifikansi *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0,09 > 0,05$. Hal ini sesuai dengan kaidah uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Hasil Uji Linearitas

Tabel 7. Hasil Uji Linearitas

Skala	N	Deviation from Linearity
<i>Emotional Eating</i>		
Regulasi Emosi	423	0.404

Berdasarkan Tabel 7, diketahui nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar $0.404 > 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear secara signifikan antar variabel regulasi emosi dengan variabel *emotional eating*.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 8. Hasil Koefisien Determinasi

Variabel	R	R Square
<i>Emotional Eating</i>		
Regulasi Emosi	0,211*	0,045

Berdasarkan Tabel 8, diketahui nilai koefisien determinasi atau R Square sebesar 0,045 atau sebesar 4,5%, yang berarti sumbangan pengaruh variasi variabel regulasi emosi terhadap *emotional eating* sebesar 4,5% sedangkan 95,5% lainnya dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 9. Hasil Uji Statistik F

Model	F	Sig.
Regression	19.608	.000 ^b

Berdasarkan Tabel 9, diketahui nilai F hitung sebesar 19,608 dengan nilai Sig. 0,000 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa variabel regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap *emotional eating*.

Tabel 10. Hasil Koefisien Regresi

Model	B	t	Sig.
(Constant)	16.457	3.129	.002
Regulasi Emosi	.550	4.428	.000

Berdasarkan Tabel 10, diketahui nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara regulasi emosi (X) terhadap *emotional eating* (Y). Apabila dilihat pada sub tabel B diperoleh nilai konstanta sebesar 16.457 dan nilai koefisien sebesar 0.550. Persamaan regresi pada penelitian ini yaitu $Y = a + bX$, sehingga dihasilkan persamaan regresi yaitu $Y = 16.457 + 0.550X$.

Koefisien regresi X sebesar 0.550 yang menunjukkan bahwa setiap penambahan 1% nilai regulasi emosi (X), maka nilai *emotional eating* (Y) bertambah sebesar 0,653. Koefisien regresi tersebut menunjukkan nilai positif yang artinya semakin tinggi tingkat regulasi emosi, maka akan semakin rendah tingkat *emotional eating*.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi (X) tidak dapat memprediksi *emotional eating* (Y). Regulasi emosi memiliki pengaruh positif terhadap *emotional eating*. Hal ini disebabkan karena arah pengaruh yang ditunjukkan berlawanan dengan hipotesis yang telah ditetapkan yakni regulasi emosi memiliki pengaruh negatif terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa UNY, sedangkan pada hasil penelitian arah pengaruh yang ditunjukkan adalah pengaruh positif.

Pembahasan

Dalam penelitian ini, hipotesis yang diajukan lebih mengarah pada pengaruh negatif dari regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta dimana dapat diartikan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi individu maka semakin rendah perilaku *emotional eating* yang dimiliki. Sementara menurut hasil analisis regresi yang telah dilakukan, arah pengaruhnya positif. Hal tersebut mengindikasikan bahwa tidak terdapat pengaruh negatif dari regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.

Ada atau tidaknya pengaruh regulasi emosi dalam perilaku *emotional eating* pada mahasiswa UNY ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor lain. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi regulasi emosi dari mahasiswa adalah budaya. Perbedaan penerapan strategi regulasi emosi dapat bergantung pada latar belakang budaya dimana individu bertempat tinggal (Zhang & Bian, 2020).

Indonesia sendiri memiliki banyak keberagaman budaya yang mengharuskan individu untuk dapat beradaptasi, membangun hubungan dengan kelompok masyarakat sekitar, serta memahami bagaimana cara untuk mengatasi konflik yang terjadi. Hal ini sejalan dengan konsep budaya komunal dimana setiap anggota masyarakat diintegrasikan memiliki ikatan yang kuat dengan kelompoknya (Wahidayanti, 2020).

Temuan pada hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa UNY ada pada kategori sedang (37,8%). Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa UNY sudah cukup baik namun tidak terlalu kuat. Hal ini dapat disebabkan karena mahasiswa seringkali memiliki banyak peran dan tuntutan yang terkadang dapat menimbulkan sikap labil ketika menerapkan strategi regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Faktor lain juga didukung oleh usia partisipan, dimana mayoritas partisipan berada pada usia 21-25 tahun (66%) yang jika dilihat dari karakteristik perkembangannya mayoritas responden tersebut berada pada usia dewasa awal.

Arnett (2006) mengemukakan bahwa mahasiswa merupakan individu yang tengah memasuki fase perkembangan dewasa awal, dimana individu yang beranjak dewasa umumnya ditandai dengan adanya ketidakstabilan dalam urusan pendidikan, pekerjaan, atau hubungan romantis, merasa berada pada masa peralihan, serta keinginan untuk lebih mengeksplorasi tentang diri secara mendalam. Mengacu pada uraian di atas, dapat dikatakan meskipun mahasiswa memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup baik, sikap labil dalam mengelola dan mengekspresikan emosi masih dapat timbul mengingat mayoritas usia mahasiswa ada pada fase perkembangan dewasa awal ditambah dengan banyaknya peran dan tuntutan yang tengah dihadapi.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan ditemukan hasil yang berbeda dari penelitian terdahulu dimana dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa regulasi emosi yang adaptif dan cenderung tidak bergantung pada makanan untuk mengatasi emosi negatif dapat memengaruhi tingkat perilaku *emotional eating* (Jáuregui-Lobera & Montes-Martínez, 2020; Brytek-Matera, 2021). Sementara dalam temuan penelitian ini regulasi emosi tidak memiliki pengaruh terhadap perilaku *emotional eating* pada subjek mahasiswa UNY. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor regulasi emosi saja tidak cukup kuat untuk dapat memprediksi tingkat perilaku *emotional eating* pada mahasiswa UNY. Terdapat dominasi faktor lain yang lebih kuat pengaruhnya terhadap perilaku *emotional eating* seperti emosi negatif, stres, regulasi emosi, *body mass index* (BMI), serta lingkungan.

Pada penelitian sebelumnya, ditemukan hasil bahwa stres akademik memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa UNY (Hayu, 2022). Adanya tekanan dan perasaan tidak nyaman yang muncul akibat tuntutan akademik dapat memicu timbulnya perilaku makan secara berlebih dengan tujuan untuk meredakan maupun menghilangkan perasaan tidak nyaman yang sedang dirasakan (Kustanti & Gori, 2019). Hal tersebut berkaitan dengan konsep biopsikososial, dimana mengunyah makanan dapat membantu mengurangi ketegangan otot akibat adanya peningkatan sekresi kortisol saat dihadapkan dengan situasi tersebut, sehingga individu menjadi lebih rileks.

Faktor eksternal seperti lingkungan sosial juga dapat memengaruhi perilaku makan khususnya pada mahasiswa. Kecenderungan menghabiskan waktu bersama teman sebaya atau orang lain untuk makan terkadang dianggap menjadi salah satu cara yang baik dalam mengurangi perasaan tidak nyaman yang sedang dirasakan. Selain terdapat faktor eksternal, makanan itu sendiri merupakan sebuah kebutuhan pokok bagi seluruh makhluk hidup. Tanpa adanya makanan, makhluk hidup tidak akan mampu untuk bertahan hidup terutama untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Semua orang, baik laki-laki maupun perempuan, tua maupun muda semua membutuhkan asupan makanan walaupun terdapat perbedaan dalam porsi maupun selera, sehingga dapat disimpulkan bahwa makanan berperan sebagai sumber tenaga, pembangun, dan pengatur (Kustanti & Gori, 2019).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Simpulan dalam penelitian ini adalah tidak terdapat pengaruh negatif antara regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Tidak berpengaruhnya regulasi emosi terhadap perilaku *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta dapat disebabkan karena adanya dominasi faktor lain yang kemungkinan lebih besar pengaruhnya.

Saran

Berdasarkan simpulan tersebut, maka dapat disarankan:

1. Bagi mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta perlu untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi melalui penerapan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif seperti berolahraga, *journaling*, atau berkeliling kota. Mahasiswa juga harapannya dapat lebih menyadari bahwa mengonsumsi makanan dengan tujuan untuk mengurangi perasaan tidak nyaman maupun emosi negatif yang sedang dirasakan bukanlah suatu strategi *coping* yang baik jika ditinjau dari segi kesehatan.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih membahas mengenai topik yang bersangkutan pada konteks budaya komunal khususnya di Indonesia. Selain itu, peneliti juga menyarankan untuk menelusuri faktor-faktor lain selain regulasi emosi seperti jenis kelamin, *coping*, emosi negatif, dan beberapa faktor lainnya yang berpotensi dapat berpengaruh pada perilaku *emotional eating*.
3. Bagi layanan konseling diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi tambahan dalam mengembangkan layanan pelatihan mengelola emosi untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya pengelolaan strategi regulasi emosi yang baik dan adaptif serta sebagai sarana informasi untuk meningkatkan pola perilaku makan yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2006). *Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age*. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 3–19). American Psychological Association.
- Aryanti, D., Rahman, A., Rahman, A., Tasikmalaya, P. K., & Tasikmalaya, K. (2020). Implementasi penatalaksanaan emotional eating pada kelompok khusus mahasiswa obesitas di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS): Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), 69–75.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi (2nd ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Braden, A., Musher-Eizenman, D., Watford, T., & Emley, E. (2018). Eating when depressed, anxious, bored, or happy: are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates?. *Appetite*, 125, 410-417.
- Brytek-Matera, A. (2021). Negative affect and maladaptive eating behavior as a regulation strategy in normal-weight individuals: A narrative review. *Sustainability (Switzerland)*, 13(24) <https://doi.org/10.3390/su132413704>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, and mixed methods approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage publications.
- Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.
- Ekim, A., & Ocakci, A. F. (2021). Emotional eating: Really hungry or just angry?. *Journal of Child Health Care*, 25(4), 562-572.
- E. Taylor, S. (2018). *Health psychology 10th edition*. In International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition.
- Franco, F. (2018). What is affect or emotion dysregulation?. *PsychCentral*. Retrieved on January 6, 2020, from <https://psychcentral.com/blog/what-is-affect-or-emotion-dysregulation>.
- 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. 10.1037/0022-3514.85.2.348.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). The Guilford Press.
- Gusni, E., Susmiati, S., & Maisa, E. A. (2022). Stres dan emotional eating pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan. *Link*, 18(2), 155–161. <https://doi.org/10.31983/link.v18i2.9186>

- Hayu, Z. A. 2022. Pengaruh stres akademik terhadap emotional eating pada mahasiswa UNY. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Jáuregui-Lobera, I., & Montes-Martínez, M. (2020). Emotional eating and obesity. In *Psychosomatic Medicine*. IntechOpen.
- Kustanti, C. Y., & 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(2), 88–98. <https://doi.org/10.35913/jk.v6i2.120>
- Ling, J., & Zahry, N. R. (2021). Relationships among perceived stress, emotional eating, and dietary intake in college students: Eating self-regulation as a mediator. *Appetite*, 163(7), 105-215.
- McLaughlin, A. (2014). Short term effect of bad eating habits. National Eating Disorders Association. <https://www.nationaleatingdisorders.org/>
- 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>
- Rachmah, F. Y., & Priyanti, D. (2019). Gambaran emotional eating pada mahasiswa pengguna aplikasi go-food di Jakarta. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 104–118.
- Salazar-Fernández, C., Palet, D., Haeger, P. A., & Mella, F. R. (2021). The perceived impact of covid-19 on comfort food consumption over time: The mediational role of emotional distress. *Nutrients*, 13(6).
- Santrock, J. W. (2018). *A Topical Approach To Life-Span Development Tenth Edition*.
- Setiawati, F. A. (2017). *Statistika terapan untuk penelitian pendidikan dan sosial*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P., & 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.
- Vandewalle, J., Moens, E., Beyers, W., & Braet, C. (2016). Can we link emotional eating with the emotion regulation skills of adolescents?. *Psychology and Health* 31(7):1-16. <https://doi.org/10.1080/08870446.2016.1149586>
- Wahidayanti, S. (2020). Regulasi emosi orang tua yang mempunyai anak autisme di pusat layanan autisme kota Denpasar. *Jurnal Psikologi MANDALA*, 4(1), 57–70.
- Zhang, Y., & Bian, Y. (2020). Emotion regulation questionnaire for cross-gender measurement

Commented [IW1]: Apakah ini jurnal? Jika iya lengkapi vol dan nomor jurnal

invariance in Chinese University students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–8.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569438>