

# GAMBARAN *EMOTIONAL EATING* PADA MAHASISWA PENGGUNA APLIKASI *GO-FOOD* DI JAKARTA

Ficca Yunita Rachmah

ficcayr@gmail.com

Program Studi Psikologi Universitas Paramadina

Dwita Priyanti\*

dwita.priyanti@gmail.com

Program Studi Psikologi Universitas Paramadina

\*Penulis Korespondensi: dwita.priyanti@gmail.com

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *emotional eating* pada mahasiswa pengguna aplikasi *Go-Food* di Jakarta. Responden dalam penelitian ini berjumlah 366 responden yang merupakan mahasiswa pengguna aplikasi *Go-Food* dengan rentang usia 18 - 30 tahun dan sedang berkuliah di Jakarta. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini ialah teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari alat ukur yang dikembangkan oleh Goldbacher, Grunwald, dan LaGrotte (2012) yang disebut dengan *Emotional Eating Scale (EES)*. Terdapat empat dimensi dalam alat ukur ini, yaitu *anger*, *anxiety*, *depression*, dan *somatic*. Aspek demografis yang ada dalam penelitian ini adalah jenis kelamin. Berdasarkan hasil analisis, dapat diketahui bahwa 85.5% atau sebanyak 313 mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki *emotional eating* dengan kategori tinggi, dan 14.5 % atau sebanyak 53 mahasiswa dengan kategori rendah. Responden laki-laki memiliki *emotional eating* yang lebih tinggi dibanding perempuan, dengan nilai *mean* 2.51 lebih unggul.

**Kata Kunci:** *emotional eating*, mahasiswa, pengguna *Go-Food*, Jakarta.

**Abstract:** This research aims to describe *emotional eating* on *Go -Food* college students user in Jakarta. Respondents in this study amounted to 366 respondents, who are college students and *Go-Food* application user, aged 18 – 30 years, and studying in Jakarta. The technique sampling used in this study was *purposive sampling* technique. The measuring instrument used in this study is an adaptation of a measuring instrument developed by Goldbacher, Grunwald, and LaGrotte (2012) called the *Emotional Eating Scale (EES)*. There are four dimensions in this instrument, *anger*, *anxiety*, *depression*, and *somatic*. The demographic aspects used in this study are gender. In general the result show that frequencies of the *emotional eating* in moderate categories are 69.7%, high categories are 15.6% and low categories are 14.8%. The results showed that the frequencies of female respondents (78.95%) in the high categories higher than the male respondents (21.05%).

**Keywords:** *Emotional eating*, college students, *Go-Food* user, Jakarta

## PENDAHULUAN

Palasia, Olds, dan Feldman (2009) mendefinisikan mahasiswa sebagai individu yang berada dalam usia dewasa awal dengan karakteristik yaitu sedang menempuh pendidikan di suatu perguruan tinggi. Hasil penelitian dari Yorgason, Linville, dan Zitzman (Dewayani, Sukarlan, & Turnip, 2011) menunjukkan bahwa mahasiswa perguruan tinggi terus mengalami peningkatan tekanan atau masalah-masalah yang ada dalam hidup mereka dari waktu ke waktu.

Bennett, Greene dan Barcot (2012) mengatakan 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. Bennett, Greene, dan Barcott (2012) menambahkan bahwa rasa bosan juga dapat menjadi salah satu penyebab individu melakukan *emotional eating*.

Berdasarkan penelitian Trimawati dan Wahid (2018) yang dilakukan terhadap 76 responden di Universitas Ngudi Waluyo Semarang menunjukan terdapat perilaku *emotional eating* pada mahasiswa yang sedang mengalami tuntutan eksternal maupun internal. Brackney dan Karabenick (Dewayani, dkk., 2011) menjelaskan bahwa tekanan

yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif secara kognitif dan emosional. Lebih lanjut, yang dimaksud dampak negatif secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, dan sulit memahami pelajaran, sedangkan dampak negatif secara emosional antara lain menimbulkan rasa sulit untuk memotivasi diri sendiri, munculnya perasaan cemas, sedih, marah ataupun frustrasi. Heiman dan Kariv (Alfian, 2014) menyebutkan bahwa tekanan yang dialami mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademik. Barcott (2012) menemukan sekitar sepertiga dari mahasiswa perguruan tinggi mengatasi tekanan atau situasi emosional yang sedang mereka alami dengan cara *emotional eating* dan hal ini mengakibatkan mahasiswa mengalami kenaikan berat badan dengan rata-rata memperoleh 5 kg selama duduk di bangku kuliah. Goldbacher, Grunwald, dan LaGrotte (2012) mendefinisikan *emotional eating* sebagai perilaku makan secara berlebihan ketika timbul emosi atau perasaan negatif. Sejalan dengan Goldbacher, Grunwald, dan LaGrotte, Ganley (Rizkiana & Sumiati, 2018) mengatasi emosi negatif. Bennett, Greene, dan Barcott (2012) menambahkan bahwa rasa bosan juga dapat menjadi salah satu penyebab individu melakukan *emotional eating*.

tekanan secara emosional. Junger (Trimawati & Wahid, 2018) menjelaskan *emotional eating* terjadi karena individu mengalami peristiwa yang menyebabkan respon emosional namun tidak dapat dilampiaskan secara langsung, maka yang muncul adalah ketidaknyamanan secara emosional. Akibatnya, muncul upaya pengalihan untuk menghindari ketidaknyamanan tersebut dengan mencari kesenangan sesaat sehingga perasaan tersebut berkurang. Salah satu upaya pengalihan adalah dengan makanan, terutama mengonsumsi makanan dengan rasa manis dan asin, sehingga individu merasakan segala sesuatu akan baik-baik saja, dan membentuk persepsi bahwa makanan adalah salah satu solusi.

Sebuah studi kualitatif yang dilakukan oleh Gori dan Kustanti (2018) di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, mengungkapkan bahwa *emotional eating* terjadi pada mahasiswa karena terdapat suatu perasaan negatif yang dirasakan. Makan secara berlebihan pun menjadi suatu kebiasaan ketika mahasiswa sedang mengalami banyak masalah. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, Bekker, Meerendonk, dan Mollerus (2003) juga mengutarakan 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 (Rizkiana & Sumiati, 2018).

Bennett, Greene, dan Barcott (2012) menjelaskan bahwa *emotional eating* dapat berakibat buruk bagi kesehatan, karena baik perempuan maupun laki-laki cenderung memilih makanan yang tidak sehat dan berkalori tinggi ketika *emotional eating*. Hal ini seperti yang dituturkan oleh Dogan, Tekin, dan Katrancioğlu (2011) bahwa *emotional eating* menyebabkan individu mengalami kenaikan berat badan, menjadi obesitas dan memiliki masalah kesehatan secara umum. Diberitakan Kompas.com (Cahya, 2018) survei yang dilakukan Zipjet tahun 2017, menyebutkan Jakarta berada di peringkat 18 teratas sebagai kota dengan penduduk paling tertekan secara emosional dengan total skor 7,84. Salah satu cara yang dilakukan penduduk Jakarta untuk menghadapi berbagai tekanan adalah dengan mengonsumsi makanan atau minuman

*comfort food* seperti es krim, kue, coklat, kentang goreng atau pizza, sayangnya tanpa disadari hal ini justru memicu *emotional eating* yang jika tidak dikendalikan dapat meningkatkan asupan Gula Garam Lemak (GGL) dan mampu memicu Penyakit Tidak Menular (PTM). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 yang dilakukan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan tahun 2013, dengan jenis penyakit antara lain diabetes, stroke, kanker, ginjal kronis, dan hipertensi (DEPKES, 2018).

Miao dan Matilla (2013) dalam penelitiannya menyebutkan makanan juga cenderung menjadi motif kuat dari pembelian impulsif. Lebih lanjut Miao dan Matilla (2013) menjelaskan bahwa individu sering menggunakan perilaku makan secara berlebihan terutama memakan *comfort food* untuk memperbaiki keadaan afeksi mereka. Banyak di negara maju, makanan dikonsumsi tidak hanya untuk bertahan hidup, tetapi juga untuk tujuan tingkat tinggi, seperti kesenangan dan kenyamanan. Hal ini seperti yang disebutkan oleh Silvera (Gumilang & Nurcahya, 2016) bahwa pembelian impulsif bekerja mengurangi keadaan

psikologis yang tidak menyenangkan. Gupta (Aragoncillo & Orus, 2018) menuturkan pembelian impulsif didukung oleh teknologi dan internet. Adanya perkembangan teknologi membuat individu terbiasa untuk melakukan lebih banyak pembelian impulsif (Muruganatham & Bhaklat, 2013).

Hidayatullah (2018) mengungkapkan seiring dengan perkembangan teknologi, bisnis digital atau *online* juga mulai tumbuh dengan pesat termasuk di antaranya bisnis pemesanan makanan yang memungkinkan individu bisa memesan makanan dengan teknologi aplikasi yang tersedia pada *smartphone* dan dapat dilakukan dari mana saja dan kapan saja, tanpa harus datang ke toko atau ke *mall* secara langsung. Salah satu layanan jasa pemesanan makanan berbasis *online* saat ini adalah *Go-Food* yang merupakan bentuk pelayanan jasa yang terdapat pada aplikasi *Go-Jek*. Dilansir detikinet (Josina, 2017) survei yang dilakukan *Go-Jek* 60% pengguna layanan online antar makanan *Go-Food* ternyata adalah anak muda, yang mana 35% di antaranya berada di rentang usia 18-25 dan 25% berusia 26-35 tahun.

Hidayatullah (2018) dalam penelitiannya dengan sampel mahasiswa di Universitas Merdeka Malang pengguna aplikasi *Go-Food*, didapatkan hasil bahwa

salah satu yang menjadi pertimbangan mahasiswa menggunakan aplikasi *Go-Food* dikarenakan memiliki keuntungan seperti, gratis ongkos kirim, potongan harga dan diskon pembayaran dengan *go-pay*. Adanya teknologi canggih seperti *Go-Food* ditambah dengan promo dan potongan harga yang menarik, mempermudah gaya hidup sekarang ini dalam membeli makanan. Dari fenomena-fenomena diatas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai bagaimana gambaran *emotional eating* pada mahasiswa pengguna aplikasi *Go-Food* di Jakarta. Adanya upaya melihat perilaku *emotional eating* berdasarkan kondisi lingkungan sekitar menjadi hal yang dimaknai dalam pemahaman yang kontekstual. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai *emotional eating* beserta dampak yang dapat ditimbulkan, sehingga masyarakat terutama mahasiswa dapat mengenali dan mencari solusi alternatif ketika berada pada situasi emosional yang tidak menyenangkan.

#### **METODE PENELITIAN**

Pendekatan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah non-eksperimental dengan menggunakan desain penelitian deskriptif.

Kerlinger (Sugiyono, 2012) menjelaskan penelitian kuantitatif non-eksperimental merupakan penelitian yang dilakukan untuk menemukan kejadian-kejadian relatif, distribusi, dan hubungan-hubungan antar variabel sosiologis maupun psikologis menggunakan data dari sampel yang diambil dari populasi. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih detail mengenai suatu gejala atau fenomena dengan hasil penelitian berupa pola-pola mengenai fenomena yang sedang dibahas (Prasetyo & Jannah, 2012).

Penelitian ini hanya menggunakan satu variabel, yaitu *emotional eating*. *Emotional eating* diartikan sebagai perilaku makan secara berlebihan ketika timbul emosi atau perasaan negatif (Goldbacher, Grunwald, & LaGrotte 2012). *Emotional eating* secara operasional didefinisikan sebagai perilaku makan secara berlebihan ketika mahasiswa sedang merasakan emosi negatif, seperti rasa cemas, frustrasi, depresi, putus asa, tertekan, kesepian, dan bosan.

Teknik pengambilan sampel penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik sampel *non probability sampling*. Teknik *non probability sampling* merupakan

sampling berupa tindakan pengambilan sampel yang mana anggota populasi tidak diberikan peluang atau kesempatan yang sama (Martono, 2011). Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*, yang memiliki arti sebuah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2014). Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah (1) Mahasiswa berusia antara 18-30 tahu, (2) Kuliah di DKI Jakarta dan (3). Menggunakan aplikasi *Go-Food*. Peneliti dalam penelitian ini menggunakan 40 responden untuk *pilot study*, dan 366 responden untuk *field study*.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengisian kuesioner. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala likert, Sugiyono (2014) menjelaskan bahwa skala likert yang bertujuan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang

fenomena sosial. Untuk mengukur emotional eating pada penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur *Emotional Eating Scale (EES)* yang telah dikembangkan oleh Goldbacher, Grunwald, dan LaGrotte (2012). *Emotional Eating Scale (EES)* terdiri dari empat dimensi, yaitu *Anger* (marah), *Anxiety* (kecemasan), *Depression* (depresi), dan *Somatic* (somatis). Pada alat ukur ini terdiri atas 25 item yang dapat menggambarkan keempat dimensi tersebut. Sebanyak 6 item menggambarkan dimensi *Anger* (marah), 4 item menggambarkan dimensi *Anxiety* (kecemasan), 9 item menggambarkan dimensi *Depression* (depresi), dan 6 item lainnya menggambarkan dimensi *Somatic* (somatis). Alat ukur *Emotional Eating Scale (EES)* ini memiliki reliabilitas alpha cronbach 0,94 yang menunjukkan bahwa alat ukur ini reliabel.

**Tabel 1. Blueprint alat ukur *emotional eating***

No	Dimensi	Deskripsi	Contoh Item	Nomor Item	Jumlah Item
1.	<i>Anger</i> (marah)	Emosi negatif yang didalamnya terdapat beberapa indikator, yaitu <i>angry</i> (marah), <i>jealous</i> (cemburu), <i>furious</i> (geram), <i>irritated</i> (tertanggu), <i>resentful</i> (penuh kebencian), dan <i>rebellious</i> (memberontak).	Marah	1,7,12,13,17, 21	6
2.	<i>Anxiety</i> (kecemasan)	Emosi negatif yang didalamnya terdapat beberapa indikator, yaitu <i>worried</i>	Khawatir	14,15,20,25	4

No	Dimensi	Deskripsi	Contoh Item	Nomor Item	Jumlah Item
		(khawatir), <i>upset</i> (kecewa), <i>frustrated</i> (frustasi), dan <i>nervous</i> (gugup).			
3.	<i>Depression</i> (depresi)	Emosi negatif yang didalamnya terdapat beberapa indikator, yaitu <i>lonely</i> (kesepian), <i>inadequate</i> (canggung), <i>blue</i> (murung), <i>discouraged</i> (patah semangat), <i>bored</i> (bosan), <i>guilty</i> (merasa bersalah), <i>helpless</i> (tidak berdaya), <i>confused</i> (bingung), dan <i>sad</i> (sedih).	Bosan	2,5,8,10,16,1 9,22, 23,24	9
4.	<i>Somatic</i> (somatis)	Emosi negatif yang didalamnya terdapat beberapa indikator, yaitu <i>jittery</i> (gelisah), <i>shaky</i> (terguncang), <i>on edge</i> (merasa tersudutkan), <i>uneasy</i> (tidak nyaman), <i>excited</i> (gempar), <i>worn out</i> (lelah).	Gelisah	3,4,6,9,11,18	6
<b>TOTAL</b>				<b>25</b>	<b>25</b>

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan

data yang telah terkumpul sebagaimana adanya kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2014). Dalam pengolahan data, peneliti menggunakan *Satistical Package for Social Science (SPSS)*.

### Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur

**Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas dan Analisis Item *Field Study***

No. Variabel Penelitian	Item Total Correlation	Jumlah Item	Koefisien Reliabilitas (Cronbach's Alpha)
1. <i>Emotional Eating</i>	0.360 – 0.666	23	0.910

Berdasarkan tabel 2 diperoleh informasi bahwa nilai reliabilitas *cronbach's alpha* pada alat ukur *Emotional Eating Scale (EES)* ini sebesar 0.910. Berdasarkan nilai tersebut, dapat dikatakan bahwa alat ukur ini memiliki reliabilitas yang baik dan layak untuk digunakan karena mendekati angka 1,00. Pada hasil analisis item *field study* nilai

*item total correlation* alat ukur *Emotional Eating Scale (EES)* berada pada rentang 0.360-0.666. Terdapat dua item yang memiliki nilai *item total correlation* dibawah standar 0,3 yaitu item nomor 4 dan 23. Dua item yang tidak memenuhi standar tersebut, kemudian tidak diikuti sertakan dalam proses pengolahan data selanjutnya.

**Tabel 3. Hasil Uji Validitas Konstruk dan Analisis Faktor *Field Study***

No.	Variabel Penelitian	KMO	Anti Image Correlation	Factors Loading	Jumlah Item
1.	<i>Emotional Eating</i>	0.917	0.834-0.950	0.460-0.704	11

Items	Factors Loadings
3	0.581
5	0.550
7	0.628
13	0.549
15	0.655
17	0.656
19	0.534
21	0.704
22	0.692
24	0.603
25	0.460

Peneliti kemudian menguji validitas menggunakan validitas konstruk dengan analisis faktor. Hasil pengujian ini menghasilkan 11 items yang valid karena mengacu pada nilai *factors loading* diatas 0.3. Sugiyono (2014) mengungkapkan korelasi tiap faktor (*factors loading*)

positif jika besarnya diatas 0,3 dan faktor tersebut merupakan konstruk yang kuat. Dengan hasil demikian, jumlah item yang valid berjumlah menjadi 11 items yang kemudian diikuti sertakan dalam analisis lebih lanjut. 11 item yang telah teruji validitasnya menggunakan *confirmatory*

*factor analysis* sudah mewakili setiap dimensi dari konstruk *emotional eating*.

#### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa perguruan tinggi yang

tersebar di wilayah Jakarta dengan rentang usia 18-30 tahun, meliputi Jakarta Utara, Jakarta Timur, Jakarta Pusat, Jakarta Selatan, dan Jakarta Barat dengan jumlah keseluruhan 366 responden.

**Tabel 4. Deskripsi Data Responden**

Aspek		Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	75	20.5%
	Perempuan	291	79.5 %
<b>Total</b>		<b>366</b>	<b>100 %</b>
Usia	18 tahun	44	12%
	19 tahun	62	16,9%
	20 tahun	56	15.3%
	21 tahun	72	19.7%
	22 tahun	87	23.8%
	23 tahun	21	5.7%
	24 tahun	13	3.6%
	25 tahun	2	0.5%
	26 tahun	4	1.1%
	27 tahun	3	0.8%
	28 tahun	1	0.3%
	29 tahun	1	0.3%

Peneliti melakukan analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rata-rata kategori *emotional eating*.

Perhitungan kategori berdasarkan mean terbagi kedalam dua kategori yaitu tinggi dan rendah.

**Tabel 5. Rentang Kategori Perilaku *Emotional Eating***

Kategori	Rumus	Rentang
Tinggi	$X \geq \text{Mean Hipotetik}$	$X \geq 19.83$
Rendah	$X < \text{Mean Hipotetik}$	$X < 19.83$

**Tabel 6. Hasil Analisis *Emotional Eating* Seluruh Responden**

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
Emotional Eating	Tinggi	311	85%
	Rendah	55	15 %

Berdasarkan hasil analisis *mean* pada tabel 6 responden yang memiliki *emotional eating* dalam kategori tinggi lebih banyak daripada responden yang memiliki perilaku *emotional eating* dalam

kategori rendah, dengan presentase sebesar 85%, dan yang memiliki perilaku *emotional eating* dalam kategori rendah sebanyak 15%.

**Tabel 7. Hasil Analisis Perilaku *Emotional Eating* Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Mean
Laki-laki	28.82
Perempuan	28.27

Berdasarkan hasil analisis *mean* pada tabel 7, laki-laki memiliki *mean* yang sedikit lebih besar dari pada perempuan yaitu sebesar 28.82, dan perempuan memiliki *mean* sebesar 28.27.

#### *Pembahasan*

Peneliti telah melakukan analisis untuk melihat gambaran *emotional eating* pada 366 mahasiswa pengguna aplikasi *go-food* di Jakarta. Mahasiswa yang menjadi responden penelitian ini tersebar di lima wilayah di Jakarta, yakni Jakarta Utara, Jakarta Timur, Jakarta Pusat, Jakarta Selatan, dan Jakarta Barat dengan rentang usia mahasiswa 18 – 30 tahun. Total jumlah universitas yang mahasiswanya berkontribusi menjadi responden dalam penelitian ini berjumlah 38 universitas dan perguruan tinggi. Sebelumnya, peneliti juga sudah melakukan uji reliabilitas pada penelitian ini dengan nilai *alpha cronbach's* 0.91. Dari penelitian ini dapat diketahui sebanyak 85% responden masuk ke dalam

kategori tinggi dan 15% responden masuk ke dalam kategori rendah. Responden penelitian terdiri dari 75 laki-laki dan 291 perempuan.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa, responden laki-laki memiliki *mean emotional eating* sedikit lebih tinggi (0.55) dibandingkan perempuan. Penelitian serupa dilakukan Rodriguez, Unger, dan Metz (2009) terhadap 666 responden di Los Angeles yang menyebutkan tidak ada perbedaan secara signifikan antar gender pada perilaku *emotional eating*. Hasil penelitian Larsen, Strien, Eisinga, dan Engels (2006) yang melibatkan 413 responden (343 perempuan dan 70 laki-laki) mengungkapkan bahwa salah satu penyebab *emotional eating*, yaitu *alexithymia* (kesulitan untuk mengidentifikasi atau menggambarkan perasaan) ditemukan lebih banyak terjadi pada laki-laki dibanding perempuan.

Penemuan ini didasari laporan bahwa perempuan dapat melakukan regulasi emosi secara lebih baik dibanding laki-laki, dan disertai dengan cara yang beragam. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh Kartajaya dan Winasis (Putri, 2015) bahwa laki-laki cenderung akan mengeluarkan uang untuk membeli makanan ketika merasa bosan, sedangkan perempuan memiliki kesenangan dalam berbelanja seperti membeli sepatu, tas, atau pakaian yang dianggap dengan berbelanja dapat mengurangi kebosanan. Suasana hati yang membingungkan (*confused mood*) dikaitkan sebagai penyebab lain munculnya perilaku *emotional eating* pada laki-laki (Rodriguez, Unger, & Metz, 2009). Lebih lanjut Rodriguez, Unger, dan Metz (2009) menyebutkan fenomena *emotional eating* pada laki-laki kini mengalami peningkatan.

Taylor (2000) mengemukakan bahwa perempuan merespon situasi emosional dengan cara "*tend-and-befriend*", yakni sebuah cara *coping* dengan menggunakan relasi sosial, untuk mencari dukungan dan mereduksi tekanan. Dalam proses *coping*, perempuan dinyatakan lebih aktif dan berfokus langsung pada masalah dibandingkan laki-laki yang lebih banyak menggunakan metode *coping* dengan merespon secara emosional (Benzur & Zeidner, 1996).

Salah satu bentuk metode *coping* secara emosional adalah dengan *emotional eating*. Trimawati dan Wakhid (2018) mengemukakan perilaku *emotional eating* merupakan perilaku makan secara berlebihan pada individu yang bukan disebabkan kondisi fisiologis adanya rasa lapar, melainkan sebagai upaya untuk memperbaiki kondisi secara emosional. Tekanan, emosi, suasana hati (*mood*) dan pemilihan makanan saling mempengaruhi satu sama lain. Penelitian Oliver dan Wardle (2000) pada 68 responden (27 laki-laki, 41 perempuan) di *University Of London* menemukan bahwa, laki-laki cenderung mengonsumsi makanan berkalori tinggi (*comfort food*) dibanding perempuan ketika sedang dalam kondisi tertekan.

## **PENUTUP**

### *Kesimpulan*

Berdasarkan hasil analisis, dapat diketahui bahwa 85.5% atau sebanyak 313 mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki *emotional eating* dengan kategori tinggi, dan 14.5 % atau sebanyak 53 mahasiswa dengan kategori rendah. Responden laki-laki memiliki *emotional eating* yang lebih tinggi dibanding perempuan, dengan nilai *mean* 2.51 lebih unggul.

### *Saran*

#### Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini telah diusahakan dan dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun peneliti menyadari bahwa masih terdapat keterbatasan dalam penelitian ini. Diharapkan

penelitian selanjutnya peneliti dapat menyertakan pertanyaan terbuka mengenai jumlah uang yang biasa dihabiskan responden untuk memesan makanan atau minuman melalui aplikasi *Go-Food*, sehingga dapat dilakukan analisis sejauh mana *emotional eating*

mempengaruhi perilaku impulsive pada mahasiswa pengguna *Go-Food* di Jakarta.

#### Bagi Perusahaan

Perusahaan diharapkan membuat suatu *campaign* tentang pola hidup sehat, serta memberikan program potongan harga pada makanan dan minuman dengan kategori "*healthy food*", khususnya pada *peak hours* (jam makan siang dan malam) serta memiliki suatu program atau sistem batasan pengeluaran *go-food* yang dapat diatur sesuai kebutuhan yang sebenarnya, sehingga dapat memperkecil kemungkinan konsumen membeli yang tidak sesuai kebutuhan.

### **PUSTAKA ACUAN**

- Alfian, M. (2014). Regulasi emosi pada mahasiswa suku Jawa, suku Banjar, dan suku Bima. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2 (2), 263-275.
- Aragoncillo, L., & Orus, C., (2018). Impulse buying behavior: an online – offline comparative and the impact of social. *Spanish Journal of Marketing*, 22 (1), 42-62.
- Bekker, M. H., Meerendonk, C. V., & Mollerus, J. (2003). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *Journal of*
- Clinical Health Psychology*, 46 (4), 461-469.
- Bennett, J., Greene, G., & Barcott, D. S. (2012). Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Journal of Appetite*, 60 (1), 187-192.
- Ben-Zur, H., & Zeidner, M. (1996). Gender differences in coping reactions under community crisis and daily routine conditions. *Personality and Individual Differences*, 20 (3), 331-340.
- Cahya, K. D. (2018, Desember 18). *Awas, Stres Picu Emotional Eating*. Diakses dari

- <https://lifestyle.kompas.com/d/2018/12/18/152920520/awas-stres-picu-emotional-eating-DEPKES>. (2018, November 2). *Potret sehat Indonesia dari Riskesdas 2018*. Diakses dari <http://www.depkes.go.id/article/view/18110200003/potret-sehat-indonesia-dari-riskesdas-n2018.html>
- Dewayani, A., Sukarlan, A. D., & Turnip, S. S. (2011). Perceived peer social support dan psychological distress mahasiswa Universitas Indonesia. *Sosial Humaniora*, 15, 86-93.
- Dogan, T., Tekin, E. G., & Katrancioğlu, A. (2011). Feeding your feelings: A self-report measure of emotional eating. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 2074-2077.
- Goldbacher, E., Grunwald, H. E., & LaGrotte, C. A. (2012). Factor structure of the Emotional Eating Scale in overweight and obese adults seeking treatment. *Appetite*, 59 (2), 610-615.
- Gori, M., & Kustanti, Y.,C. (2018). 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.
- Gumilang, W. A., & Nurcahya, I. K. (2016). Pengaruh *price discount* dan *store atmosphere* terhadap *emotional shopping* dan *impulse buying*. *E-Jurnal Manajemen Unud*, 15 (3), 1859-1888.
- Hidayatullah, S. (2018). Perilaku generasi milenial dalam menggunakan aplikasi Go-food. *Junrla Manajemen dan Kewirausahaan*, 6 (2), 240-249.
- Josina (2017, September 12) Ini kebiasaan pelanggan GO\_JEK saat order GO-FOOD. Diakses <https://inet.detik.com/cyberlife/d-3640129/ini-kebiasaan-pelanggan-go-jek-saat-order-go-food>.
- Larsen, J. K., Strien, T. V., R. E., & Engels, R. C. (2006). Gender differences in the association between alexithymia and emotional eating in obese individuals. *Journal of Psychosomatic Research*, 60 (3), 237-243.
- Martono, N. (2011). *Metode penelitian kuantitatif: Analisis isi dan analisis data sekunder*. Jakarta: RajawaliPress.

- Miao, L., & Matilla, A. (2013). Impulse buying in restaurant food consumption. *Journal of Foodservice Business Research*, 16 (5), 448-467.
- Muruganatham, G. & Bhakat, R. S. (2013). A review of impulse buying behavior. *International Journal of Marketing Studies*, 5 (3), 149-160.
- Papalia, Olds, & Feldman. (2009). *Human development (Perkembangan manusia)*. Jakarta: Salemba.
- Putri, H. R. H. (2015). perbedaan tingkat emotional eating antara laki-laki dan perempuan pada emerging adults di Jakarta. *Skripsi*. Jakarta: BINUS University
- Prasetyo, B., & Jannah, L. M. (2012). *Metode penelitian kuantitatif*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Rizkiana, U., & Sumiati, N. T. (2018). *Pengaruh kepribadian dan attachment terhadap emotional eating pada remaja di Tangerang Selatan*. *Tazkiya*, 6 (1), 123-134.
- Rodriguez, S., Unger, J., & Metz, D. (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating Disorders*, 17 (3), 211-24.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kombinasi (Mixed methods)*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_ (2014). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, S. (2000). Biobehavioral response to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Journal Of Psychology*, 107 (3), 411-429.
- Trimawati & Wahid, A. (2018). Studi deskriptif perilaku emotional eating mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Ngusi Waluyo Ungaran. *Jurnal SMART Keperawatan*, 5(1), 52-50.