



Contents lists available at [Journal ELORA](#)

Journal of Counseling, Education and Society

ISSN: 2716-4896 (Print), ISSN 2716-4888 (Electronic)

Journal homepage: <https://jces.eloracenter.org/jces>



Gambaran *emotional eating* pada remaja Indonesia: studi *cross-sectional* berdasarkan karakteristik demografis

Anggi Silvia Ningsih¹, Ifdil Ifdil^{*2}, Annisaislami Khairati²

¹ Department of Guidance and Counseling, Faculty of Education, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

² Center for Educational Neuroscience, Trauma, and Human Behavior, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Apr 16th, 2026

Revised Apr 30th, 2026

Accepted May 8th, 2026

Keyword:

Emotional eating behavior
Demographic differences
Indonesia adolescents

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kecenderungan *emotional eating behavior* pada remaja berdasarkan jenis kelamin, usia, dan urutan kelahiran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri dari 806 remaja berusia 12-19 tahun yang diperoleh melalui teknik *voluntary response sampling*. Data dikumpulkan menggunakan subskala *emotional eating* dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ). Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada pada kategori jarang (38%), diikuti kategori terkadang (30%) dan tidak pernah (21%). Secara deskriptif, terdapat variasi skor rata-rata *emotional eating* berdasarkan jenis kelamin, usia, dan urutan kelahiran. Remaja laki-laki memiliki rata-rata skor sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan, dan remaja usia 12-15 tahun menunjukkan rata-rata lebih tinggi dibandingkan usia 16-19 tahun. Namun demikian, perbedaan tersebut belum diuji menggunakan analisis statistik inferensial sehingga tidak dapat disimpulkan sebagai perbedaan yang signifikan. Temuan ini menunjukkan adanya variasi kecenderungan *emotional eating* pada remaja berdasarkan karakteristik demografis. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat untuk menguji hubungan antar variabel secara lebih mendalam.



© 2026 The Authors.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Ifdil Ifdil,
Universitas Negeri Padang
Email: ifdil@fip.unp.ac.id

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan, yang berpotensi memengaruhi berbagai aspek perilaku individu, termasuk perilaku makan (Backes & Bonnie, 2019; Rais, 2022). Berdasarkan *World Health Organization*, rentang usia remaja berada pada 10-19 tahun (Organization, 2014). Pada fase ini, remaja cenderung mengalami fluktuasi emosi yang lebih intens sehingga meningkatkan kerentanan terhadap perilaku makan yang dipengaruhi oleh kondisi emosional. Remaja mengalami perkembangan otak yang pesat, perubahan hormonal akibat pubertas, serta proses pencarian identitas diri (Backes & Bonnie, 2019; Maharani, 2024; Sulhan, 2024). Perubahan tersebut membuat remaja lebih sensitif terhadap berbagai kondisi emosional yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, faktor psikososial seperti tuntutan akademik, hubungan dengan teman sebaya, serta dinamika lingkungan keluarga juga turut memengaruhi perilaku remaja, termasuk dalam hal perilaku makan (Rae & Renyoet, 2022).

Perilaku makan merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia karena berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan gizi serta kesehatan fisik dan psikologis. Secara umum, perilaku makan mencakup berbagai aspek,

mulai dari motivasi dalam memilih makanan, pola konsumsi, pengaturan waktu makan, hingga berbagai permasalahan yang berkaitan dengan makan (LaCaille, 2020). Perilaku makan merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor fisiologis, psikologis, sosial, dan genetik yang memengaruhi pilihan makanan, porsi makan, serta frekuensi makan seseorang (Rasmaniar et al. 2023; Kusbiantari, & Linawati, 2025). Pada remaja, perilaku makan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi ekonomi keluarga, pengetahuan gizi, serta pengaruh teman sebaya (Rahman et al., 2016; Palupi, Sulistyorini, & Handayani, 2025). Oleh karena itu, perubahan yang terjadi pada masa remaja dapat berkontribusi terhadap terbentuknya pola makan tertentu, baik yang sehat maupun tidak sehat.

Salah satu bentuk perilaku makan yang banyak mendapat perhatian dalam kajian psikologi kesehatan adalah *emotional eating*. Menurut Van Strien et al. (1986), perilaku makan dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis, yaitu *external eating*, *restrained eating*, dan *emotional eating*. *External eating* merujuk pada kecenderungan makan yang dipicu oleh rangsangan eksternal seperti aroma, rasa, atau tampilan makanan, sedangkan *restrained eating* merupakan upaya individu untuk membatasi konsumsi makanan guna mengontrol berat badan. Sementara itu, *emotional eating* merupakan kecenderungan individu untuk mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap kondisi emosional tertentu, seperti stres, kecemasan, kesedihan, maupun kebosanan, bukan karena rasa lapar secara fisiologis (Dewi et al., 2023; Sitanggang, Sianturi, & Harefa, 2025).

Emotional eating merupakan perilaku makan yang dipengaruhi oleh kondisi emosional individu, terutama ketika seseorang mengonsumsi makanan sebagai cara untuk mengurangi perasaan stres, sedih, atau kecemasan. Dalam konteks psikologi kesehatan, perilaku ini sering dikaitkan dengan ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi secara adaptif (Wulandari & Hidayati, 2021). Perilaku *emotional eating* sering kali muncul sebagai mekanisme koping ketika individu menghadapi tekanan emosional. Mantau et al. (2018) menjelaskan bahwa makanan tertentu dapat memberikan efek psikologis yang mampu meningkatkan suasana hati, sehingga individu cenderung menggunakan makanan sebagai sarana untuk meredakan emosi negatif. Penelitian eksperimental juga menunjukkan bahwa aktivitas makan sering kali menjadi respons terhadap kecemasan dan tekanan psikologis (Braden et al., 2018). Selain itu, *emotional eating* juga dikaitkan dengan berbagai permasalahan psikologis, seperti depresi, kesulitan dalam regulasi emosi, serta meningkatnya risiko *eating disorder* (Konttinen, 2020). Dengan demikian, fenomena *emotional eating* tidak hanya berkaitan dengan pola konsumsi makanan, tetapi juga berhubungan erat dengan kondisi kesehatan mental individu.

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami perubahan emosi yang tidak stabil sehingga dapat memengaruhi pola makan mereka. Beberapa remaja cenderung menggunakan makanan sebagai bentuk pelampiasan emosi ketika menghadapi tekanan psikologis maupun sosial (Sari & Putri, 2020; Sitanggang, Sianturi, & Harefa, 2025). Pada masa remaja, kecenderungan *emotional eating* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Santrock (2018) menyatakan bahwa remaja sering kali menghadapi berbagai tekanan perkembangan, seperti tuntutan akademik, perubahan hubungan sosial, serta kebutuhan untuk membangun citra diri. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya berbagai respons emosional yang berpotensi memengaruhi perilaku makan. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa remaja sering menggunakan makanan sebagai bentuk pelarian ketika mengalami stres, kesedihan, atau kebosanan (Goheer et al., 2021; Sitanggang, Sianturi, & Harefa, 2025). Selain itu, keinginan untuk menjaga citra tubuh juga dapat memengaruhi pola makan remaja, terutama pada remaja yang memiliki kekhawatiran terhadap bentuk tubuhnya (Tumenggung & Talibo, 2018; Wangu, Widjayanti, & Silalahi, 2023). Apabila terjadi secara terus-menerus dalam jangka panjang, *emotional eating* dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku ini berkontribusi terhadap peningkatan indeks massa tubuh (Van Strien et al., 1986; Konttinen, 2020). Individu yang memiliki kecenderungan *emotional eating* umumnya mengonsumsi makanan dalam jumlah yang lebih besar serta mengalami kesulitan dalam mengontrol asupan makanan, sehingga berpotensi menyebabkan peningkatan berat badan dan obesitas (Konttinen, 2020). Selain itu, individu dengan kecenderungan *emotional eating* juga cenderung memilih makanan yang kurang sehat, seperti makanan tinggi gula, lemak, serta makanan cepat saji (Betancourt-Nunez et al., 2022; Haerani, Shahib, & Prawiradilaga, 2025; Putri, Syahreni, & Erdhika, 2026).

Fenomena ini menjadi semakin penting untuk dikaji dalam konteks remaja di Indonesia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja di Indonesia cenderung memiliki pola makan yang tidak seimbang, yang ditandai dengan rendahnya konsumsi buah dan sayur serta tingginya konsumsi makanan cepat saji dan makanan tinggi natrium (Rachmi et al., 2021; Andriani et al., 2024; Azahra, Defitrika, & Ardaninggar, 2025). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki perilaku makan yang tidak sehat dengan persentase mencapai 83,01% (Sumartini & Nia, 2022). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku makan pada remaja masih menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian serius.

Sejumlah penelitian telah mengkaji faktor-faktor yang berkaitan dengan *emotional eating*, termasuk jenis kelamin, usia, dan karakteristik keluarga. Salah satu faktor yang sering dikaji adalah jenis kelamin. Penelitian Thompson (2015) menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat *emotional eating* yang lebih tinggi

dibandingkan laki-laki, yang diduga berkaitan dengan tingginya tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada perempuan. Namun demikian, penelitian Irzanti et al. (2023) menunjukkan hasil yang berbeda, yaitu tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan *emotional eating* pada remaja. Selain jenis kelamin, faktor usia dan urutan kelahiran juga diduga memiliki keterkaitan dengan kondisi emosional dan pola perilaku individu, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kecenderungan *emotional eating*. Urutan kelahiran juga dapat memengaruhi perkembangan kepribadian dan pola perilaku individu. Perbedaan pengalaman dalam keluarga, perhatian orang tua, serta interaksi antar saudara dapat membentuk karakter dan cara individu merespons tekanan emosional (Yusuf, 2016). Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat celah penelitian (*research gap*) terkait faktor-faktor yang berkaitan dengan *emotional eating* pada remaja, khususnya jika ditinjau dari karakteristik demografis seperti jenis kelamin, usia, dan urutan kelahiran. Berdasarkan uraian tersebut, terdapat celah penelitian dalam memahami variasi *emotional eating* pada remaja berdasarkan karakteristik demografis, khususnya dalam konteks Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kecenderungan *emotional eating behavior* pada remaja berdasarkan jenis kelamin, usia, dan urutan kelahiran.

Metode

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *voluntary response sampling* yang termasuk dalam kategori *non-probability sampling*. Responden berpartisipasi secara sukarela melalui survei daring yang disebarluaskan melalui media sosial. Menurut Daniel (2020) *non-probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih, sehingga hasil penelitian lebih bersifat eksploratif dan tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Pendekatan deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai kecenderungan perilaku *emotional eating* berdasarkan karakteristik demografis responden, seperti jenis kelamin, usia, dan urutan kelahiran. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengukur variabel penelitian secara sistematis menggunakan instrumen yang terstandar. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan subskala *emotional eating* dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang dikembangkan oleh Van Strien et al. (1986) dan telah banyak digunakan dalam penelitian internasional untuk mengukur perilaku *emotional eating* (Laili, 2023).

Sampel dan Prosedur Sampling

Sampel dalam penelitian ini adalah remaja yang berpartisipasi dengan mengisi survei secara daring. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Simple Random Sampling* (Noor, 2022). Jumlah awal responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 807 remaja.

Tabel 1. Sampel Penelitian

Data Demografis	Keterangan	F	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	304	38
	Perempuan	502	62
	Total	806	100
Usia	12-15 tahun	209	26
	16-19 tahun	597	74
	Total	806	100
Anak ke-/Urutan Kelahiran	Anak ke-1	345	43
	Anak ke-2	277	34
	Anak ke-3	123	15
	Anak ke-4	44	5
	Anak ke-5	10	1
	Anak ke-6	2	0
	Anak ke-7	4	0
	Anak ke-8	1	0
	Total	806	100

Berdasarkan kelompok usia, responden dengan rentang usia 12-15 tahun berjumlah 210 orang, sedangkan responden dengan rentang usia 16-19 tahun berjumlah 597 orang. Namun, terdapat 1 responden yang tidak melengkapi data penelitian, sehingga tidak dimasukkan dalam proses analisis data. Dengan demikian, jumlah sampel akhir yang digunakan dalam penelitian ini adalah 806 remaja. Berdasarkan jenis kelamin, responden terdiri dari 304 remaja laki-laki dan 502 remaja perempuan. Data responden tersebut selanjutnya digunakan untuk menganalisis tingkat *emotional eating* pada remaja berdasarkan karakteristik demografis, yaitu jenis kelamin, usia, dan urutan kelahiran.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah subskala *emotional eating* dari *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang dikembangkan oleh Van Strien et al. (1986). Instrumen ini telah digunakan secara luas dalam berbagai penelitian internasional untuk mengukur perilaku makan, khususnya yang berkaitan dengan kecenderungan *emotional eating*. Subsкала *emotional eating* dalam DEBQ digunakan untuk mengidentifikasi kecenderungan individu dalam mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap kondisi emosional tertentu, seperti stres, kecemasan, kesedihan, maupun kebosanan. *Emotional eating* dalam penelitian ini diukur melalui dua aspek utama, yaitu sebagai peredam emosi dan sebagai respon emosi yang jelas. Aspek sebagai peredam emosi menggambarkan kecenderungan individu menggunakan makanan sebagai cara untuk meredakan atau menenangkan emosi negatif seperti stres, sedih, dan cemas. Sementara itu, aspek sebagai respon emosi yang jelas menunjukkan perilaku makan yang muncul sebagai reaksi langsung terhadap kondisi emosional tertentu yang ditandai dengan meningkatnya keinginan makan atau perubahan nafsu makan ketika individu mengalami emosi tertentu.

Skor yang diperoleh responden dari pengisian kuesioner digunakan untuk menentukan tingkat *emotional eating*. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden, maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku *emotional eating* yang dimiliki. Sebaliknya, skor yang lebih rendah menunjukkan kecenderungan *emotional eating* yang lebih rendah. Setiap butir pernyataan dalam instrumen DEBQ diukur menggunakan skala Likert 5 poin, dengan rentang penilaian dari 1 (Tidak Pernah) hingga 5 (Sangat sering). Semua data yang diambil sudah mendapatkan izin dari responden serta data yang diberikan dijamin kerahasiaan oleh peneliti. Seluruh data dienskripsi dan hanya digunakan untuk keperluan akademik. Peneliti mengantisipasi potensi bias non-respons, duplikasi isian, dan akses jaringan terbatas dengan cara melakukan pembatasan satu respons per akun Gmail dan Pilot test sistem online sebelum distribusi massal. Mitigasi ini bertujuan untuk meningkatkan keandalan dan integritas data.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif untuk menggambarkan distribusi data secara sistematis dan objektif (Fisher & Marshall, 2009). Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan tingkat *emotional eating* pada remaja berdasarkan karakteristik demografis, seperti jenis kelamin, usia, dan urutan kelahiran. Untuk mengetahui kecenderungan dan penyebaran data, dilakukan perhitungan ukuran pemusatan data yang meliputi mean, median, dan modus, serta ukuran penyebaran data seperti standar deviasi, rentang, dan varians (Wardhana & Iba, 2024). Hasil analisis tersebut kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan statistik deskriptif untuk mempermudah interpretasi data penelitian. Seluruh proses pengolahan dan analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik JASP versi 0.96.

Hasil dan Pembahasan

Tingkat *Emotional Eating* Remaja

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh gambaran mengenai tingkat *emotional eating* pada remaja sebagaimana disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase Emotional Eating

Kategori	Range of Score	F	%
Sangat Sering	101-120	11	1
Sering	82-100	66	8
Terkadang	63-81	243	30
Jarang	44-62	310	38
Tidak Pernah	24-43	176	21
Total		806	100

Sebagian besar remaja berada pada kategori “Jarang” (38%), diikuti kategori “Terkadang” (30%) dan “Tidak Pernah” (21%). Sementara itu, kategori “Sering” (8%) dan “Sangat Sering” (1%) memiliki proporsi yang relatif kecil. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum mayoritas remaja dalam penelitian ini tidak menunjukkan kecenderungan tinggi dalam perilaku *emotional eating*. Namun demikian, keberadaan responden pada kategori “Sering” dan “Sangat Sering” tetap perlu diperhatikan, meskipun jumlahnya terbatas. Individu yang mengalami emosi negatif cenderung menggunakan makanan sebagai bentuk koping untuk meredakan ketegangan emosional yang dirasakan (Nurhayati, 2020). Namun demikian, keberadaan remaja yang berada pada kategori “Sering” dan “Sangat Sering” tetap perlu mendapatkan perhatian. Meskipun jumlahnya relatif kecil, kelompok ini berpotensi mengalami dampak negatif terhadap kesehatan apabila perilaku *emotional eating* dilakukan secara terus-menerus. Penelitian menunjukkan bahwa *emotional eating* dapat berkontribusi terhadap peningkatan berat badan serta risiko obesitas karena individu cenderung mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak sebagai respons terhadap kondisi emosional (Kontinen, 2020).

Dalam perspektif bimbingan dan konseling, kemampuan individu dalam memahami dan mengelola emosi merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja. Menurut Ifdil dan Ghani (2019) kemampuan regulasi emosi yang baik akan membantu individu dalam menentukan respons yang lebih adaptif terhadap berbagai tekanan psikologis yang dialami. Remaja yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik cenderung mampu memilih strategi koping yang lebih sehat dibandingkan mengekspresikan emosi melalui perilaku yang kurang adaptif, termasuk melalui perilaku makan yang dipengaruhi emosi. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran penting dalam membantu remaja mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi serta strategi koping yang positif. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja memiliki tingkat *emotional eating* yang relatif rendah, tetap terdapat sebagian remaja yang menunjukkan kecenderungan perilaku tersebut. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif melalui pendidikan kesehatan maupun layanan bimbingan dan konseling untuk membantu remaja mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif.

Gambaran *Emotional Eating* Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh gambaran tingkat *emotional eating* remaja berdasarkan jenis kelamin yang disajikan pada tabel berikut.

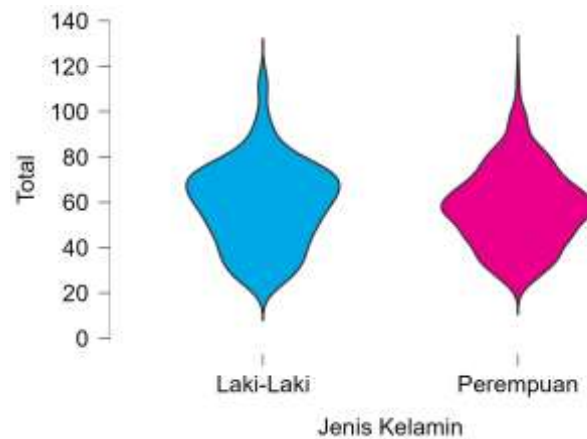
Tabel 3. *Emotional Eating* Berdasarkan Jenis Kelamin

	Total	
	Laki-Laki	Perempuan
<i>Valid</i>	304	502
<i>Missing</i>	0	0
<i>Mean (arithmetic)</i>	58.93	57.88
<i>Std. Deviation</i>	18.65	17.46
<i>Minimum</i>	24.00	24.00
<i>Maximum</i>	116.0	120.0

Berdasarkan tabel 3, rata-rata skor *emotional eating* pada remaja laki-laki (Mean = 58,93; SD = 18,65) sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan (Mean = 57,88; SD = 17,46). Namun demikian, selisih rata-rata tersebut relatif kecil. Dikarenakan penelitian ini tidak menggunakan uji statistik inferensial, perbedaan tersebut tidak dapat disimpulkan sebagai perbedaan yang signifikan secara statistik. Visualisasi data juga menunjukkan bahwa distribusi skor antara laki-laki dan perempuan relatif serupa, dengan rentang dan pola sebaran yang hampir sama. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan mencolok secara deskriptif antara kedua kelompok. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor jenis kelamin dapat memengaruhi kecenderungan perilaku makan yang dipengaruhi oleh emosi. Perempuan umumnya memiliki tingkat sensitivitas emosional yang lebih tinggi sehingga lebih rentan mengekspresikan emosi melalui perilaku makan. Penelitian oleh Kontinen (2020) menyatakan bahwa perempuan cenderung lebih sering mengalami *emotional eating* dibandingkan laki-laki, terutama ketika menghadapi stres, kecemasan, atau tekanan psikologis.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Van Strien dan Kontinen (2016) menunjukkan bahwa perempuan lebih cenderung menggunakan makanan sebagai strategi koping untuk mengatasi emosi negatif seperti sedih, marah, atau stres. Hal ini berkaitan dengan perbedaan cara laki-laki dan perempuan dalam mengekspresikan serta mengelola emosi. Dalam perspektif bimbingan dan konseling, perbedaan kecenderungan ini juga berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi yang dimiliki individu. Kemampuan individu dalam memahami dan mengelola emosi sangat berpengaruh terhadap perilaku yang ditampilkan ketika menghadapi tekanan psikologis. Remaja yang belum memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik cenderung mencari cara instan untuk meredakan ketegangan emosional, salah satunya melalui perilaku makan. Hal ini sejalan dengan pendapat Desmita (2017) yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosi yang cukup intens sehingga kemampuan individu dalam mengelola emosi menjadi faktor penting dalam menentukan perilaku yang ditampilkan.

Dengan demikian, perbedaan tingkat *emotional eating* antara remaja laki-laki dan perempuan menunjukkan pentingnya pendekatan yang sensitif terhadap perbedaan karakteristik individu dalam layanan bimbingan dan konseling. Guru bimbingan dan konseling di sekolah diharapkan dapat memberikan layanan yang membantu remaja mengembangkan keterampilan regulasi emosi serta strategi koping yang lebih adaptif sehingga perilaku *emotional eating* dapat diminimalkan.



Gambar 1. *Emotional Eating* Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan visualisasi *violin element*, distribusi skor *emotional eating* pada remaja laki-laki dan perempuan terlihat relatif serupa. Kedua kelompok memiliki rentang skor yang hampir sama, dengan konsentrasi data terbesar berada pada kisaran skor sekitar 55-70. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja, baik laki-laki maupun perempuan, berada pada tingkat *emotional eating* sedang, sehingga tidak tampak perbedaan yang mencolok antara kedua jenis kelamin.

Gambaran *Emotional Eating* Berdasarkan Aspek dan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh gambaran tingkat *emotional eating* remaja berdasarkan aspek dan jenis kelamin yang disajikan pada tabel berikut.

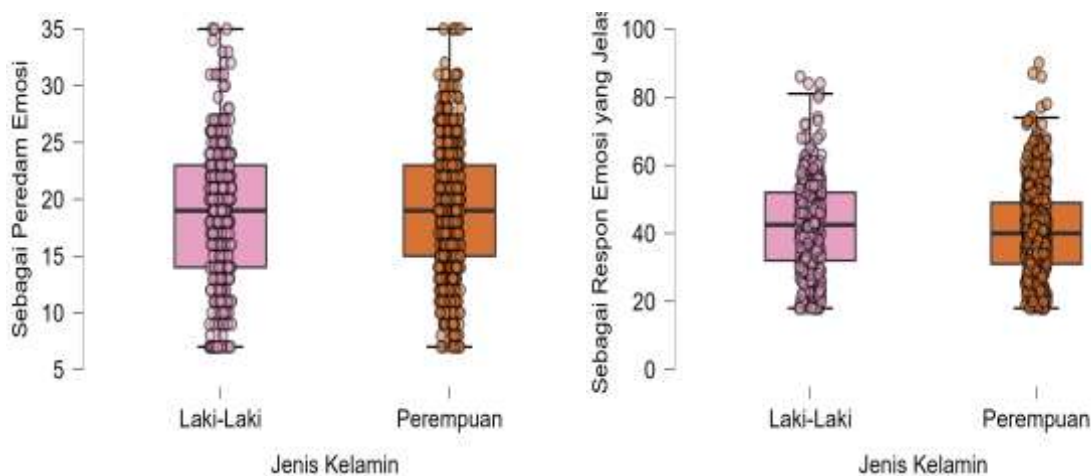
Tabel 4. *Emotional Eating* Berdasarkan Aspek dan Jenis Kelamin

		<i>Valid</i>	<i>Missing</i>	<i>Mean (arithmetic)</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
Sebagai Peredam Emosi	Laki-Laki	304	0	18.72	6.336	7.000	35.00
Sebagai Peredam Emosi	Perempuan	502	0	18.84	5.715	7.000	35.00
Sebagai Respon Emosi yang Jelas	Laki-Laki	304	0	42.35	13.81	18.00	86.00
Sebagai Respon Emosi yang Jelas	Perempuan	502	0	41.02	13.25	18.00	90.00

Berdasarkan tabel 4, pada aspek sebagai peredam emosi, remaja perempuan memiliki nilai rata-rata yang sedikit lebih tinggi (Mean = 18,84) dibandingkan remaja laki-laki (Mean = 18,72). Hal ini menunjukkan bahwa perempuan sedikit lebih cenderung menggunakan makanan sebagai cara untuk meredakan emosi. Sementara itu, pada aspek sebagai respons emosi yang jelas, remaja laki-laki memiliki nilai rata-rata yang sedikit lebih tinggi (Mean = 42,35) dibandingkan remaja perempuan (Mean = 41,02). Hal ini menunjukkan bahwa laki-laki sedikit lebih menunjukkan respons makan ketika mengalami emosi tertentu.

Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan *emotional eating* pada remaja dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin. Penelitian Kontinen (2020) menyatakan bahwa perempuan umumnya lebih rentan menggunakan makanan sebagai respons terhadap emosi negatif. Dalam perspektif bimbingan dan konseling, kemampuan individu dalam mengelola emosi sangat memengaruhi perilaku yang muncul. Selain itu, Ifdil (2020) juga menegaskan bahwa kemampuan pengelolaan emosi yang baik membantu individu dalam mengendalikan respons terhadap tekanan psikologis sehingga terhindar dari perilaku maladaptif. Oleh karena

itu, layanan bimbingan dan konseling di sekolah penting untuk membantu remaja mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi yang sehat.



Gambar 2. *Emotional Eating* Berdasarkan Aspek dan Jenis Kelamin

Berdasarkan grafik *boxplot element* dan *jitter element*, pada aspek sebagai peredam emosi remaja perempuan menunjukkan median skor yang sedikit lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yang menunjukkan kecenderungan perempuan lebih menggunakan makanan untuk meredakan emosi. Sementara itu, pada aspek sebagai respons emosi yang jelas, skor laki-laki dan perempuan relatif hampir sama, meskipun laki-laki sedikit lebih tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kontinen (2020) yang menyatakan bahwa perempuan cenderung lebih rentan melakukan *emotional eating*. Dalam perspektif bimbingan dan konseling, menurut Ifdil dan Ghani (2019) kemampuan regulasi emosi yang baik membantu individu merespons tekanan emosional secara lebih adaptif sehingga perilaku *emotional eating* dapat diminimalkan.

Gambaran *Emotional Eating* Berdasarkan Usia

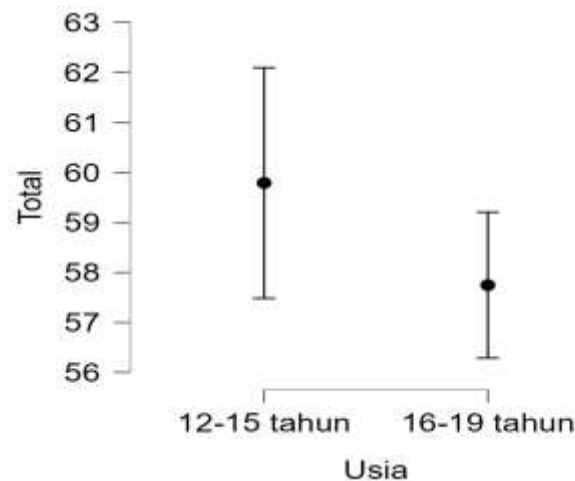
Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh gambaran tingkat *emotional eating* remaja berdasarkan usia yang disajikan pada tabel berikut.

Tabel 5. *Emotional Eating* Berdasarkan Usia

	Total	
	12-15 tahun	16-19 tahun
<i>Valid</i>	209	597
<i>Missing</i>	0	0
<i>Mean (arithmetic)</i>	59.79	57.75
<i>Std. Deviation</i>	17.01	18.21
<i>Minimum</i>	24.00	24.00
<i>Maximum</i>	116.0	120.0

Berdasarkan tabel 5, remaja usia 12-15 tahun memiliki nilai rata-rata *emotional eating* yang sedikit lebih tinggi (Mean = 59,79) dibandingkan remaja usia 16-19 tahun (Mean = 57,75). Hal ini menunjukkan bahwa remaja pada usia yang lebih muda cenderung sedikit lebih tinggi dalam menunjukkan perilaku *emotional eating*. Perbedaan ini dapat berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi yang masih berkembang pada masa awal remaja. Dalam perspektif bimbingan dan konseling, menurut Ifdil dan Ghani (2019) kemampuan pengelolaan emosi yang baik membantu individu merespons tekanan emosional secara lebih adaptif sehingga perilaku *emotional eating* dapat diminimalkan.

Grafik tersebut menunjukkan perbandingan nilai rata-rata total berdasarkan kelompok usia 12-15 tahun dan 16-19 tahun. Kelompok usia 12-15 tahun memiliki rata-rata yang lebih tinggi, yaitu sekitar 59,8, dibandingkan dengan kelompok usia 16-19 tahun yang berada di kisaran 57,8. Meskipun demikian, kedua kelompok menunjukkan adanya variasi data yang ditunjukkan oleh garis error (*error bar*). Rentang variasi pada kelompok usia 12-15 tahun terlihat lebih lebar dibandingkan kelompok 16-19 tahun, yang mengindikasikan bahwa data pada kelompok usia yang lebih muda cenderung lebih beragam. Secara umum, hasil ini menunjukkan adanya kecenderungan penurunan skor rata-rata seiring bertambahnya usia.



Gambar 3. *Emotional Eating* Berdasarkan Usia

Gambaran *Emotional Eating* Berdasarkan Aspek dan Usia

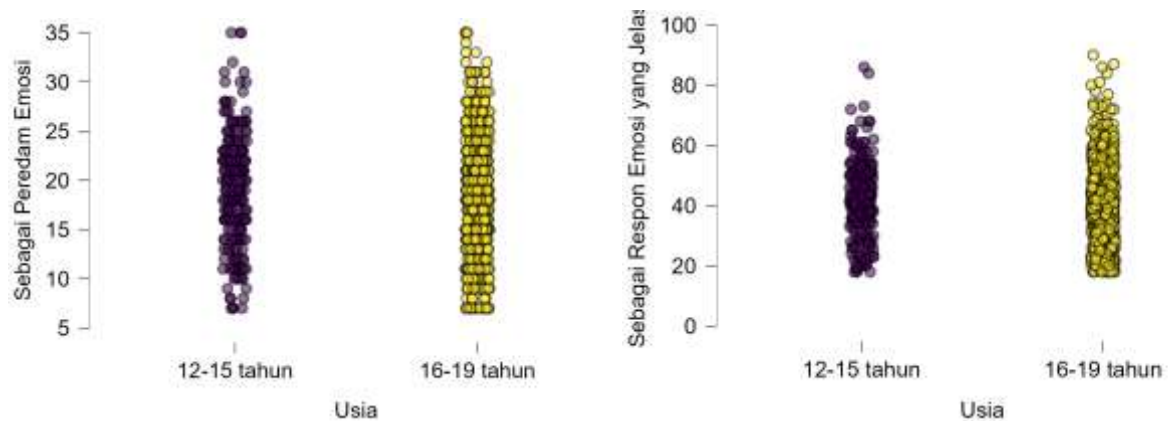
Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh gambaran tingkat *emotional eating* remaja berdasarkan aspek dan usia yang disajikan pada tabel berikut.

Tabel 6. *Emotional Eating* Berdasarkan Aspek dan Usia

		<i>Valid</i>	<i>Missing</i>	<i>Mean (arithmetic)</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
Sebagai Peredam Emosi	12-15 tahun	209	0	19.19	5.751	7.000	35.00
Sebagai Peredam Emosi	16-19 tahun	597	0	18.66	6.022	7.000	35.00
Sebagai Respon Emosi yang Jelas	12-15 tahun	209	0	42.63	12.78	18.00	86.00
Sebagai Respon Emosi yang Jelas	16-19 tahun	597	0	41.13	13.69	18.00	90.00

Berdasarkan tabel 6, pada aspek sebagai peredam emosi, remaja usia 12-15 tahun memiliki rata-rata yang sedikit lebih tinggi (Mean = 19,19) dibandingkan remaja usia 16-19 tahun (Mean = 18,66). Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang lebih muda cenderung sedikit lebih menggunakan makanan untuk meredakan emosi. Pada aspek sebagai respons emosi yang jelas, remaja usia 12-15 tahun juga memiliki rata-rata lebih tinggi (Mean = 42,63) dibandingkan usia 16-19 tahun (Mean = 41,13). Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan *emotional eating* sedikit lebih tinggi pada remaja usia awal.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Kontinen (2020) yang menyatakan bahwa *emotional eating* sering muncul ketika individu mengalami kesulitan dalam mengelola emosi. Selain itu, penelitian Pearl et al. (2018) juga menjelaskan bahwa remaja yang masih berada pada tahap perkembangan emosional lebih rentan menunjukkan perilaku makan yang dipengaruhi oleh emosi. Dalam perspektif bimbingan dan konseling, menurut Ifdil dan Ghani (2019) kemampuan regulasi emosi sangat penting dalam membantu individu merespons tekanan psikologis secara lebih adaptif sehingga perilaku *emotional eating* dapat diminimalkan.



Gambar 4. *Emotional Eating* Berdasarkan Aspek dan Usia

Grafik pertama menunjukkan sebaran data “*emotional eating* sebagai peredam emosi” pada dua kelompok usia, yaitu 12-15 tahun dan 16-19 tahun. Terlihat bahwa kedua kelompok memiliki rentang nilai yang relatif mirip, dengan sebagian besar data terkonsentrasi pada kisaran tengah (sekitar 15-25). Namun, kelompok usia 16-19 tahun tampak memiliki sebaran yang sedikit lebih merata hingga ke nilai yang lebih tinggi, yang mengindikasikan adanya variasi respons yang lebih luas dibandingkan kelompok usia 12-15 tahun. Sementara itu, pada grafik kedua mengenai “*emotional eating* sebagai respons emosi yang jelas”, kedua kelompok usia juga menunjukkan pola sebaran yang cukup serupa, tetapi kelompok usia 16-19 tahun cenderung memiliki nilai yang lebih tinggi dan lebih menyebar hingga mendekati skor maksimum. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang lebih tua cenderung memiliki respons emosi yang lebih kuat atau lebih jelas dibandingkan dengan remaja yang lebih muda. Secara keseluruhan, kedua grafik mengindikasikan adanya peningkatan variasi dan kecenderungan skor emosi seiring bertambahnya usia.

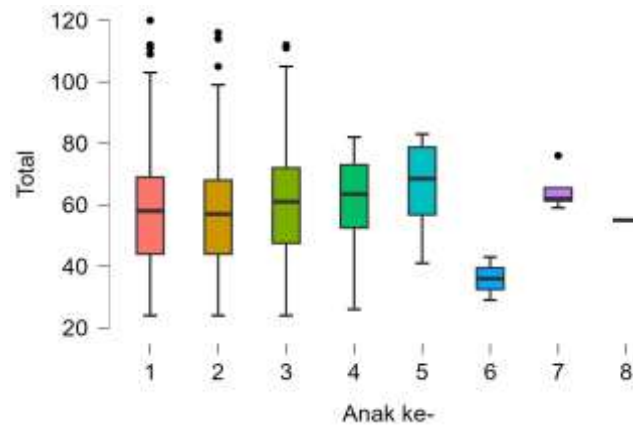
Gambaran *Emotional Eating* Berdasarkan Urutan Kelahiran

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh gambaran tingkat *emotional eating* remaja berdasarkan urutan kelahiran yang disajikan pada tabel berikut.

Tabel 7. *Emotional Eating* Berdasarkan Urutan Kelahiran

	<i>Valid</i>	<i>Missing</i>	<i>Mean (arithmetic)</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
Total 1	345	0	57.61	18.47	24.00	120.0
Total 2	277	0	57.53	17.46	24.00	116.0
Total 3	123	0	60.27	18.94	24.00	112.0
Total 4	44	0	61.34	13.65	26.00	82.00
Total 5	10	0	66.10	14.75	41.00	83.00
Total 6	2	0	36.00	9.899	29.00	43.00
Total 7	4	0	64.75	7.632	59.00	76.00
Total 8	1	0	55.00		55.00	55.00

Berdasarkan tabel 7, rata-rata *emotional eating* tertinggi terdapat pada remaja dengan urutan kelahiran kelima (Mean = 66,10), diikuti urutan kelahiran keempat (Mean = 61,34) dan ketiga (Mean = 60,27). Sementara itu, rata-rata terendah terdapat pada urutan kelahiran keenam (Mean = 36,00). Secara umum, sebagian besar rata-rata skor *emotional eating* berada pada kisaran 57-61. Perbedaan ini menunjukkan bahwa dinamika keluarga dapat memengaruhi kondisi emosional remaja. Penelitian oleh Kontinen (2020) menjelaskan bahwa perilaku *emotional eating* sering muncul ketika individu mengalami kesulitan dalam mengelola emosi atau tekanan psikologis. Selain itu, penelitian Putri dan Rahmi (2023) menunjukkan bahwa kondisi emosional seperti stres dan tekanan psikologis dapat memengaruhi perilaku makan remaja, sehingga individu cenderung mengonsumsi makanan secara berlebihan sebagai respons terhadap emosi negatif. Dalam perspektif bimbingan dan konseling, menurut Ifdil dan Ghani (2019) kemampuan regulasi emosi merupakan faktor penting yang membantu individu merespons tekanan psikologis secara lebih adaptif sehingga perilaku *emotional eating* dapat diminimalkan.



Gambar 5. *Emotional Eating* Berdasarkan Urutan Kelahiran

Grafik *boxplot* di atas menunjukkan distribusi skor total berdasarkan urutan anak ke-1 hingga ke-8. Secara umum, terlihat bahwa anak ke-1 hingga ke-5 memiliki variasi nilai yang cukup besar, ditunjukkan oleh rentang (*whisker*) dan sebaran data yang lebar, serta adanya beberapa nilai pencilan (*outlier*) terutama pada anak ke-1, ke-2, dan ke-3. Median skor cenderung meningkat dari anak pertama hingga anak kelima, dengan anak ke-5 memiliki median tertinggi dibandingkan kelompok lainnya. Sementara itu, anak ke-6 menunjukkan skor yang relatif lebih rendah dengan variasi yang lebih sempit. Pada anak ke-7 dan ke-8, data tampak sangat terbatas dengan variasi kecil, sehingga kurang representatif untuk dibandingkan secara menyeluruh. Secara keseluruhan, terdapat kecenderungan peningkatan skor hingga anak ke-5, kemudian menurun pada urutan berikutnya.

Gambaran *Emotional Eating* Berdasarkan Aspek dan Urutan Kelahiran

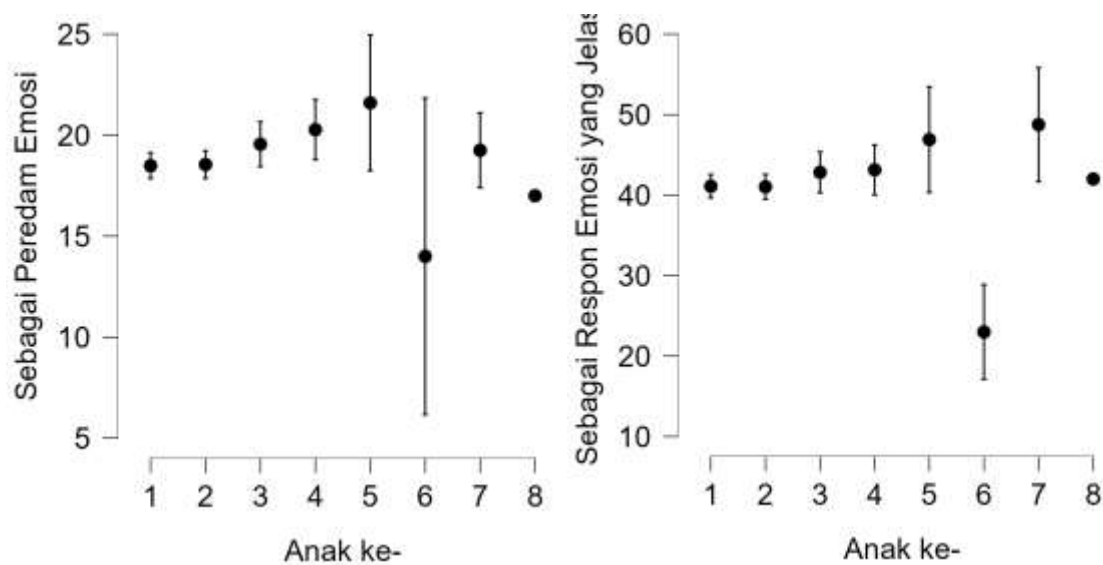
Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh gambaran tingkat *emotional eating* remaja berdasarkan aspek dan urutan kelahiran yang disajikan pada tabel berikut.

Tabel 8. *Emotional Eating* Berdasarkan Aspek dan Urutan Kelahiran

		<i>Valid</i>	<i>Missing</i>	<i>Mean (arithmetic)</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
Sebagai Peredam Emosi	1	345	0	18.49	6.053	7.000	35.00
Sebagai Peredam Emosi	2	277	0	18.54	5.826	7.000	35.00
Sebagai Peredam Emosi	3	123	0	19.55	6.286	7.000	35.00
Sebagai Peredam Emosi	4	44	0	20.27	5.032	7.000	28.00
Sebagai Peredam Emosi	5	10	0	21.60	5.420	12.00	28.00
Sebagai Peredam Emosi	6	2	0	14.00	5.657	10.00	18.00
Sebagai Peredam Emosi	7	4	0	19.25	1.893	18.00	22.00
Sebagai Peredam Emosi	8	1	0	17.00		17.00	17.00
Sebagai Respon Emosi yang Jelas	1	345	0	41.11	13.78	18.00	90.00
Sebagai Respon Emosi yang Jelas	2	277	0	41.03	13.18	18.00	86.00
Sebagai Respon Emosi yang Jelas	3	123	0	42.83	14.37	18.00	87.00

		<i>Valid</i>	<i>Missing</i>	<i>Mean (arithmetic)</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
Sebagai Respon Emosi yang Jelas	4	44	0	43.14	10.49	19.00	60.00
Sebagai Respon Emosi yang Jelas	5	10	0	46.90	10.59	30.00	59.00
Sebagai Respon Emosi yang Jelas	6	2	0	23.00	4.243	20.00	26.00
Sebagai Respon Emosi yang Jelas	7	4	0	48.75	7.228	42.00	59.00
Sebagai Respon Emosi yang Jelas	8	1	0	42.00		42.00	42.00

Berdasarkan tabel 8, pada aspek sebagai peredam emosi, rata-rata skor tertinggi terdapat pada remaja dengan urutan kelahiran kelima (Mean = 21,60), sedangkan rata-rata terendah terdapat pada urutan kelahiran keenam (Mean = 14,00). Sementara itu, pada aspek sebagai respons emosi yang jelas, rata-rata skor tertinggi juga terdapat pada urutan kelahiran ketujuh (Mean = 48,75) dan kelima (Mean = 46,90). Temuan ini menunjukkan bahwa perbedaan urutan kelahiran dapat berkaitan dengan pengalaman emosional yang berbeda dalam lingkungan keluarga. Penelitian Paul dan Vijayan (2024) menemukan bahwa terdapat perbedaan dalam kemampuan regulasi emosi berdasarkan urutan kelahiran, di mana urutan kelahiran berhubungan dengan pola pengasuhan dan perkembangan emosi individu. Selain itu, Kontinen (2020) menyatakan bahwa kesulitan dalam mengelola emosi dapat mendorong individu menggunakan makanan sebagai cara untuk meredakan emosi negatif.



Gambar 6. *Emotional Eating* Berdasarkan Aspek dan Urutan Kelahiran

Berdasarkan diagram tersebut, terlihat bahwa terdapat variasi skor *emotional eating* pada setiap urutan kelahiran baik pada aspek sebagai peredam emosi maupun sebagai respon emosi yang jelas. Perbedaan kecenderungan *emotional eating* pada setiap urutan kelahiran juga dapat dipengaruhi oleh dinamika keluarga dan pengalaman sosial yang berbeda pada masing-masing individu (Desmita, 2017). Pada aspek sebagai peredam emosi, rata-rata skor cenderung meningkat dari anak pertama hingga anak kelima, kemudian mengalami penurunan pada urutan kelahiran tertentu. Sementara itu, pada aspek sebagai respon emosi yang jelas, pola yang relatif serupa juga terlihat dengan kecenderungan skor yang lebih tinggi pada beberapa urutan kelahiran seperti anak kelima dan ketujuh. Secara umum, temuan ini menunjukkan bahwa urutan kelahiran memiliki variasi dalam kecenderungan perilaku *emotional eating* pada remaja.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat *emotional eating* pada kategori jarang hingga terkadang, meskipun masih terdapat sebagian kecil yang berada pada kategori sering

dan sangat sering sehingga memerlukan perhatian karena berpotensi menimbulkan dampak negatif. Secara deskriptif, remaja laki-laki menunjukkan rata-rata *emotional eating* yang sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan, dan remaja usia 12-15 tahun cenderung lebih tinggi dibandingkan usia 16-19 tahun, serta terdapat variasi berdasarkan urutan kelahiran yang mengindikasikan kemungkinan pengaruh dinamika keluarga. Namun, karena penelitian ini bersifat deskriptif tanpa analisis inferensial, temuan tersebut belum dapat disimpulkan sebagai perbedaan atau hubungan yang signifikan secara statistik, sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan desain analitik dan metode sampling yang lebih representatif untuk menguji hubungan antar variabel secara lebih mendalam. Implikasi penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi preventif melalui layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam penguatan regulasi emosi dan pengembangan strategi koping adaptif pada remaja, dengan pendekatan berbasis *cognitive-behavioral therapy* (CBT) sebagai salah satu alternatif yang potensial untuk membantu mengurangi kecenderungan *emotional eating*.

Referensi

- Andriani, N., Nurdin, A., Fitria, U., & Dinen, K. A. (2024). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Public Health Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.62710/84ebrk82>
- Azahra, R. C., Defitrika, F., & Ardaninggar, A. (2025). Pengaruh Pola Konsumsi Cepat Saji Terhadap Kesehatan Kardiovaskular Pada Remaja. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 5(1), 291-298. <https://doi.org/10.54297/Seduj.V5i1.1110>
- Backes, E. P., & Bonnie, R. J. (2019). *The Promise Of Adolescence: Realizing Opportunity For All Youth*. National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25388>
- Betancourt-Nunez, A., Márquez-Sandoval, F., González-Zapata, L., Babio, N., & Vizmanos, B. (2022). Emotional Eating And Its Association With Dietary Patterns Among Adolescents. *Nutrients*, 14(6), 1194. <https://doi.org/10.3390/Nu14061194>
- Braden, A., Musher-Eizenman, D., Watford, T., & Emley, E. (2018). Eating When Depressed, Anxious, Bored, Or Happy. *Appetite*, 125, 410-417. <https://doi.org/10.1016/J.Appet.2018.02.022>
- Daniel, J. (2020). *Sampling Essentials: Practical Guidelines For Making Sampling*. Choices. Uk: Sage Publications.
- Desmita, D. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dewi, R., Rahmawati, Y., & Putri, A. (2023). Emotional Eating Behavior Among Adolescents. *Journal Of Health Psychology*, 28(9), 1345-1356. <https://doi.org/10.1177/13591053221112345>
- Fisher, M. J., & Marshall, A. P. (2009). Understanding Descriptive Statistics. *Australian Critical Care*, 22(2), 93-97. <https://doi.org/10.1016/J.Aucc.2008.11.003>
- Goheer, A., Ansari, S., & Khan, M. (2021). Emotional Eating Behaviors And Psychological Stress Among Adolescents. *Journal Of Eating Disorders*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/S40337-021-00473-4>
- Haerani, M., Shahib, N., & Prawiradilaga, R. S. (2025). Hubungan Emotional Eating Dengan Persentase Lemak Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. In *Bandung Conference Series: Medical Science*, 5(1), 619-626. <https://doi.org/10.29313/Bcsm.V5i1.16929>
- Ifdil, I. (2020). Pengelolaan Emosi Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 211-219.
- Ifdil, I., & Ghani, F. (2019). Applications Post-Disaster Counseling In Indonesia. *Guidena*, 8(1), 10-14. <https://doi.org/10.24127/Gdn.V8i1.1165>
- Irzanti, A. F., Husodo, B. T., & Kusumawati, A. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa Di Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 22(6), 364-372. <https://doi.org/10.14710/Mkmi.22.6.364-372>
- Kontinen, H. (2020). Emotional Eating And Obesity In Adults. *Proceedings Of The Nutrition Society*, 79(3), 283-289. <https://doi.org/10.1017/S0029665120000166>
- Kusbiantari, D., & Linawati, R. (2025). *Kognisi Dalam Perilaku Makan*. Yogyakarta: Putra Adi Dharma.
- Lacaille, L. (2020). Eating Behavior. In *Encyclopedia Of Behavioral Medicine*, 442-443. https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_164
- Laili, N. (2023). Hubungan Stres Kerja, Emotional Eating, Dan Pola Konsumsi Makan Dengan Status Gizi Pada Pegawai Uin Walisongo Semarang. *Skripsi*. Semarang: Uin Walisongo Semarang.
- Maharani, A. (2024). Bimbingan Dalam Menangani Perubahan Emosional Selama Masa Pubertas. *Jbk Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(02), 60-65.
- Mantau, A., Hattula, S., & Bornemann, T. (2018). Individual Determinants Of Emotional Eating: A Simultaneous Investigation. *Appetite*, 130, 93-103. <https://doi.org/10.1016/J.Appet.2018.07.015>
- Noor, J. (2022). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Nurhayati, E. (2020). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Perilaku Makan. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(2), 154-165.
- Organization, W. H. (2014). *Health For The World's Adolescents: A Second Chance In The Second Decade*.

- Geneva: World Health Organization.
- Palupi, F. H., Sulistyorini, E., & Handayani, S. (2025). Pengaruh Faktor Individu, Sosial, Ekonomi Dan Lingkungan Terhadap Pemilihan Makanan Sehat Pada Siswa Sma N 1 Polokarto, Sukoharjo. *Indonesian Journal Of Public Health And Nutrition*, 5(2), 150-159. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v5i2.23234>
- Paul, S., & Vijayan, D. (2024). A Study On Birth Order, Perceived Parenting Styles And Emotional Regulation Amongst Young Adults. 22(01), 671-678. <https://doi.org/10.30574/Wjarr.2024.22.1.1125>
- Pearl, R. L., White, M. A., & Grilo, C. M. (2018). Overvaluation Of Shape And Weight. *Eating Behaviors*, 30, 7-11. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2018.05.004>
- Putri, A. R., & Rahmi, K. H. (2023). Hubungan Antara Emotional Distress Dengan Perilaku Makan Tidak Sehat Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3). <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i3.18642>
- Putri, Q. A., Syahreni, N. D., & Erdhika, K. R. (2026). Intensitas Komunikasi Dan Mood Pasca Makan Terhadap Perilaku Konsumsi Junk Food Pada Komunitas Kuliner Di Twitter. 13(2), 274-288. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v13i2.3469>
- Rachmi, C. N., Li, M., & Baur, L. A. (2021). Overweight And Obesity In Indonesia. *Public Health Nutrition*. <https://doi.org/10.1017/S1368980020001849>
- Rae, A. E., & Renyoet, B. S. (2022). Psychological And Social Factors Affecting Eating Habits In Adolescents. *Al Gizzai: Public Health Nutrition Journal*, 2(2), 95-107. <https://doi.org/10.24252/algizzai.v2i2.25921>
- Rahman, N., Dewi, N., & Armawaty, F. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. <https://doi.org/10.22146/ijcn.23114>
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 12(1), 40-47. <https://doi.org/10.30829/alirsyad.v12i1>
- Rasmaniar, R., Nurlaela, E., & Nurfiana, N. (2023). Balanced Nutrition Training For Adolescent Girls As Peer Educators On Improving Behavior Among Senior High School Students For Stunting Prevention. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 9(2), 123-130. <https://doi.org/10.33490/jkm.v9i2.803>
- Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Development*. New York, As: Mcgraw-Hill.
- Sari, D., & Putri, M. (2020). Hubungan Stres Dengan Perilaku Makan Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 43-48. <https://doi.org/10.26714/jkmi.15.2.2020.43-48>
- Sitanggang, Y. B., Sianturi, E., & Harefa, Y. (2025). Hubungan Stres Dengan Perilaku Emotional Eating Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025. *Inovasi Pembangunan: Jurnal Kelitbangan*, 13(2). <https://doi.org/10.35450/jip.v13i2.1232>
- Sulhan, N. A. A. (2024). Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi. *Behavior*, 1(1), 9-36.
- Sumartini, E., & Nia, A. (2022). Gambaran Perilaku Makan Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(1).
- Thompson, R. A. (2015). Emotional Eating And Its Relationship With Psychological Distress Among Adolescents. *Journal Of Adolescence*, 45, 196-204. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.09.005>
- Tumenggung, I., & Talibo, S. D. (2018). Eating Disorders Pada Siswa Sma Di Kota Gorontalo. *Health And Nutritons Journal*, 4(1), 26-35.
- 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. [https://doi.org/10.1002/1098-108x\(198602\)5:2%3c295::Aid-Eat2260050209%3e3.0.Co;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108x(198602)5:2%3c295::Aid-Eat2260050209%3e3.0.Co;2-T)
- Van Strien, T., & Konttinen, H. (2016). Emotional Eating As A Mediator Between Depression And Weight Gain. *Appetite*, 100, 216-224. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.02.034>
- Wangu, E. W., Widjayanti, Y., & Silalahi, V. (2023). Citra Tubuh (Body Image) Dan Perilaku Makan Pada Remaja. *Jpk: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(1), 7-14. <https://doi.org/10.54040/jpk.v13i1.239>
- Wardhana, A., & Iba, Z. (2024). Teknik Pengumpulan Data Penelitian: Dalam Metode Penelitian. *Purbalingga: Eureka Media Aksara*.
- Wulandari, S., & Hidayati, N. (2021). Perilaku Makan Emosional Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Yusuf, S. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.