

**PERILAKU *EMOTIONAL EATING* PADA REMAJA
(STUDI FENOMENOLOGIS PADA SISWA SMA N 3 SEMARANG)**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian Dari Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Strata (S1)
Psikologi**



**NISRINA RONA MAULIDA
1807016135**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nisrina Rona Maulida

NIM : 1807016135

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

“PERILAKU *EMOTIONAL EATING* PADA REMAJA

(STUDI FENOMENOLOGIS PADA SISWA SMA N 3 SEMARANG)”

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya sendiri, kecuali pada bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Pembuat Pernyataan
Semarang, 13 Juni 2024



Nisrina Rona Maulida
NIM. 1807016135



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING I

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah proposal skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : Perilaku *Emotional Eating* Pada Remaja
(Studi Fenomenologis Pada Siswa Sma N 3 Semarang)

Nama : Nisrina Rona Maulida

NIM : 1807016135

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah proposal skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dr. Hj. Nikmah Rochmawati M.Si.
NIP: 198002202016012901

Semarang, 5. Juni 2024
Yang bersangkutan

Nisrina Rona Maulida
NIM : 1807016135



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING II

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah proposal skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : Perilaku *Emotional Eating* Pada Remaja
(Studi Fenomenologis Pada Siswa Sma N 3 Semarang)

Nama : Nisrina Rona Maulida

NIM : 1807016135

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah proposal skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Hj. Siti Hikmah S.Pd., M.Si.
NIP: 197502052006042003

Semarang, 6 Juni 2024
Yang bersangkutan

Nisrina Rona Maulida
NIM : 1807016135



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Perilaku Emotional Eating Pada Remaja
(Studi Fenomenologis Pada Siswa Sma N 3 Semarang)
Nama : Nisrina Rona Maulida
NIM : 1807016135
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam siding *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 19 Juni 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I,

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.
NIP: 197304271996031001

Penguji II

Hj. Siti Hikmah S.Pd., M.Si.
NIP: 197502052006042003

Penguji III,

Dra. Hj. Maria Ulfah, M.Si.
NIP: 196008071986122001

Penguji IV

Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag.
NIP: 196006151991031004

Pembimbing I

Dr. Hj. Nisimah Rochmawati M.Si.
NIP: 198002202016012901

Pembimbing II

Hj. Siti Hikmah S.Pd., M.Si.
NIP: 197502052006042003

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*PERILAKU EMOTIONAL EATING PADA REMAJA (STUDI FENOMENOLOGIS PADA SISWA SMA N 3 SEMARANG)*”. Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah guna memenuhi salah satu dari syarat mengikuti sidang skripsi untuk memperoleh kelulusan sarjana S1, program studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Dalam proses penulisan skripsi yang penulis lakukan ini tidak luput dari kendala serta terdapat kekurangan. Kendala tersebut dapat diatasi penulis dengan usaha pribadi serta berkat bantuan, dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor UIN Walisongo Semarang
2. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
3. Wakil Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
4. Ketua Jurusan Psikologi
5. Ibu Dr. Hj. Nikmah Rochmawati M.Si, selaku dosen wali sekaligus pembimbing I dan Ibu Hj. Siti Hikmah S.Pd., M.Si. sebagai dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi selama penyusunan skripsi.
6. Seluruh dosen dan civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah membimbing serta telah memberikan ilmunya maupun fasilitas kepada penulis.
7. Kepada informan siswa SMA 3 Semarang yang telah bersedia membagikan pengalamannya kepada penulis sehingga penulis mampu memperoleh informasi yang dibutuhkan untuk menyusun skripsi ini.

Pada kesempatan ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, karena kesempurnaan yang hakiki hanya miliki Allah SWT. Penulis berharap bagi pembaca memberikan kritik dan saran serta penulis berharap pemikiran yang terdapat pada skripsi ini dapat bermanfaat. Aamiin.

Semarang, 13 Juni 2024

Penulis

Nisrina Rona Maulida

NIM. 1807016135

HALAMAN PERSEMBAHAN

1. Teruntuk kedua orang tua penulis, Bapak Purwanto dan Ibu Hanifah Ummu Syaja'atun Nisa yang selalu setia mendukung anaknya dalam hal apapun baik secara moril maupun material sehingga penulis tetap termotivasi untuk segera menyelesaikan skripsinya. Kelinci penulis yakni Grizelda, Kristoff, Mirabell, Julian dan Rosetta yang selalu berhasil membuat penulis gemas bahagia.
2. Kepada keluarga besar penulis yakni kakek, nenek, pakde, bude, om, tante, serta sepupu sekalian yang sudah menemani keseharian penulis selama di Semarang. Kepada keluarga Pakde Jasuri terima kasih sudah selalu menemani penulis dari awal daftar kuliah hingga bantuan lainnya. Kepada keluarga Om Syaichu, penulis mengucapkan terima kasih karena selalu ada untuk membantu keluarga penulis.
3. Sahabat-sahabat penulis saat kuliah Julieta Wulandari, Eka Nur Azizah dan Iqbal Akhsanun Ni'am. Lalu ada sahabat penulis sejak sekolah Alyani, Farah, Mba Riay, Icha, Roro, Gita, Sulis, Melly, Nurul dan Rima. Penulis mengucapkan terima kasih karena sudah kebersamaan, selalu setia berkawan hingga saat ini dan menghibur penulis semoga pertemanan ini bisa dilanjutkan sampai masa mendatang.
4. Kepada Ula, Ica dan Mas Radit terima kasih karena sudah meluangkan waktunya untuk penulis konsultasi dalam hal pengerjaan skripsi.
5. Untuk teman satu kos penulis Mba Nanda, Salsa, Maulina, Hana, Eka, Fairuz, Sindi, Rahma, Astri, Raudhah sampai jumpa di lain waktu, ditunggu cerita baru dan keseruan lainnya.

MOTTO HIDUP

“Pintu menuju ke dunia yang baru haruslah kau buka dengan tangan sendiri”

Motto ini bisa menjadi sumber inspirasi dan motivasi penulis dalam menghadapi tantangan dalam mencapai tujuan hidup, dengan memahami bahwa keberhasilan ada di dalam diri sendiri, terus berusaha dan tidak mudah menyerah.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO HIDUP.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
ABSTRACT	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. <i>Emotional Eating</i>	12
1. Pengertian <i>Emotional Eating</i>	13
2. Tahapan <i>Emotional Eating</i>	14
3. Dimensi <i>Emotional Eating</i>	15
4. Faktor Perilaku <i>Emotional Eating</i>	18
5. Dampak <i>Emotional Eating</i>	21
6. <i>Unity of Science</i>	25
B. Remaja.....	25
1. Pengertian Remaja.....	25
2. Tugas Perkembangan Remaja	32
3. <i>Unity of Science</i>	37
C. Kerangka Teori.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Jenis Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	42
C. Sumber Data	42
D. Teknik Pengumpulan Data	43
1. Wawancara	43
E. Prosedur Analisis dan Interpretasi Data	53
F. Keabsahan Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Deskripsi Penelitian.....	58
B. Deskripsi Subjek	60
C. Hasil Penelitian	69

D. Pembahasan	89
BAB V PENUTUP	101
A. Kesimpulan.....	101
B. Saran	102
DAFTAR PUSTAKA	103
LAMPIRAN	106
A. <i>Informed Consent</i>	106
B. Transkrip wawancara	110
C. Dokumentasi.....	131
D. Daftar riwayat hidup.....	132

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Judul	Halaman
Gambar 1	Indeks Massa Tubuh	24
Gambar 2	Kerangka teori	40
Gambar 3	Bagan atlas.ti subjek 1	62
Gambar 4	Bagan atlas.ti subjek 2	64
Gambar 5	Bagan atlas.ti subjek 3	66
Gambar 6	Bagan atlas.ti subjek 4	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Judul	Halaman
Tabel 1	Kategori berat badan	27
Tabel 2	<i>Blue print</i> wawancara	33
Tabel 3	Jadwal pelaksanaan wawancara	59
Tabel 4	Karakteristik subjek	60
Tabel 5	Observasi subjek	71

ABSTRACT

*Emotional eating is one of the coping strategies for dealing with a person's stress and anxiety. An emotional eater does not overeat because he is physically hungry or the duration of feeling full has run out, but because of an effort to improve his mood and minimize discomfort due to stress. The aim of this research is to find out a scientific picture of emotional eating behavior in teenagers. This type of research is a qualitative phenomenological research **with observation and direct interview as data collection methods**, case study of SHS N 03 Semarang students in order to understand the subjective experiences and meanings given by teenagers who face this situation. **The results of the research findings are presented by including evidence in the form of direct quotes and transcripts arranged according to the indicator aspects.** This study reveal that teenagers tend to use food as a mechanism to cope with emotional stress, especially when they feel stressed, sad, or angry. Unhealthy eating patterns, such as consuming fast food or foods high in sugar and fat, are often a choice when teenagers experience negative emotions. **In the context of adolescents, this is critical because adolescents often experience significant emotional changes during puberty, which can affect their eating patterns and overall health. The impact of an unhealthy diet includes the risk of obesity and other degenerative diseases.** These findings illustrate that it is necessary to understand the relationship between emotions and eating patterns to help teenagers manage emotional eating and encourage a healthier lifestyle physically and mentally.*

Keywords: Emotional Eating, Adolescents, Eating Behavior

ABSTRAK

Emotional eating merupakan salah satu *coping strategies* untuk mengatasi stres dan kecemasan seseorang. Seorang *emotional eaters* melakukan melakukan makan secara berlebihan bukan karena lapar fisik atau durasi rasa kenyang sudah habis melainkan karena sebuah usaha untuk memperbaiki suasana hati dan meminimalisasi rasa tidak nyaman akibat stres. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran ilmiah tentang perilaku *emotional eating* pada remaja. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif fenomenologis **dengan observasi dan wawancara langsung sebagai metode pengambilan data**, studi kasus siswa SMA N 03 Semarang guna memahami pengalaman subjektif dan pemaknaan yang diberikan oleh remaja yang menghadapi situasi ini. **Hasil temuan penelitian disajikan dengan mencantumkan bukti berupa kutipan langsung dan transkrip yang disusun sesuai dengan aspek indikator.** Penelitian ini mengungkapkan bahwa remaja cenderung menggunakan makanan sebagai mekanisme untuk mengatasi tekanan emosional, terutama saat merasa stres, sedih, atau marah. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji atau makanan tinggi gula dan lemak, seringkali menjadi pilihan saat remaja mengalami emosi negatif. **Dalam konteks remaja, hal ini menjadi kritis karena remaja sering kali mengalami perubahan emosional yang signifikan selama masa pubertas, yang dapat mempengaruhi pola makan dan kesehatan mereka secara keseluruhan. Dampak dari pola makan yang tidak sehat mencakup risiko obesitas dan penyakit degeneratif lainnya.** Temuan ini memberikan gambaran bahwa diperlukan pemahaman hubungan antara emosi dan pola makan untuk membantu remaja mengelola *emotional eating* dan mendorong gaya hidup yang lebih sehat secara fisik dan mental.

Kata kunci : *Emotional Eating*, Remaja, Perilaku Makan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu kebutuhan pokok bagi manusia yang secara terus menerus harus dipenuhi dalam menjalani kehidupannya adalah makan. Perilaku makan mencakup pengetahuan, sikap, pengolahannya, serta unsur gizi yang terkandung di dalam makanan. Pola makan seseorang akan menentukan jumlah zat gizi di dalam tubuhnya yang akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan individu tersebut. Perilaku makan merupakan tingkah laku manusia dalam memenuhi kebutuhan makanannya meliputi sikap, kepercayaan dan juga dalam hal pemilihan makanan.

Sebagaimana teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow mengatakan bahwa manusia termotivasi untuk mencapai kebutuhan tertentu, beberapa kebutuhan didahulukan daripada kebutuhan yang lain. Kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan mendasar yang mempertahankan kelangsungan hidup manusia. Kebutuhan tersebut terdiri dari udara, makan, minum, tempat tinggal, pakaian dan kebutuhan dasar lainnya. Maslow menganggap kebutuhan ini paling penting untuk terpenuhi terlebih dahulu lalu kebutuhan baru yang lebih tinggi bisa terpenuhi kemudian (Maslow, 1943: 375). Pemikiran Maslow terhadap kebutuhan fisiologis dipengaruhi juga oleh keadaan sekitar pasca Perang Dunia II yang kala itu manusia berada dalam kondisi kelaparan yang memilukan (Muazaroh, 2019: 23). Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka tubuh manusia tidak dapat berfungsi secara optimal.

Perilaku makan dibagi menjadi tiga aspek, yakni *external eating*, *restraint eating* dan *emotional eating*. (Nurdiani dkk, 2023: 60). *External eating* merujuk pada kecenderungan untuk mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap penglihatan, aroma, dan rasa makanan tanpa mempertimbangkan rasa lapar atau kenyang. Sementara *restraint eating* merupakan usaha kognitif untuk mengendalikan keinginan untuk makan. *Emotional eating*, di sisi lain, terjadi ketika seseorang merasa dorongan untuk makan sebagai respons terhadap emosi negatif seperti depresi atau keputusasaan. Ini melibatkan konsumsi makanan dalam jumlah besar dan berulang, tidak karena kebutuhan fisik, tetapi karena dorongan emosional atau perasaan (Rusad, 2013). Sama halnya dengan teori yang dikemukakan oleh Lazarevich dkk (2015), *emotional eating* adalah dorongan makan akibat respon emosi negatif seperti depresi dan kecemasan, kesedihan atau kesepian. Yang berarti, *emotional eating* merupakan salah satu *coping strategies* untuk mengatasi stres dan kecemasan seseorang. Seorang *emotional eaters* melakukan makan secara berlebihan bukan karena lapar fisik atau durasi rasa kenyang sudah habis melainkan karena sebuah usaha untuk memperbaiki suasana hati dan meminimalisasi rasa tidak nyaman akibat stres. (Nurdiani dkk, 2023: 60).

Observasi dari berbagai literatur menunjukkan bahwa *emotional eating* disebabkan oleh pengaruh dari hormon kortisol. Hormon kortisol terlibat dalam pengaturan nafsu makan (Wolkowitz, dkk 2001). Perilaku *emotional eating* ini seringkali berupa makanan yang manis, makanan berlemak atau tinggi karbohidrat. Makanan tersebut dapat memperbaiki suasana hati dalam kenyamanan

jangka pendek, tetapi bisa diikuti dengan kenaikan berat badan dan masalah kesehatan lainnya apabila perilaku tersebut tidak terkendali dengan baik. Tubuh memiliki kemampuan untuk mengenali kenikmatan dari makanan berdasarkan pengalaman sebelumnya. Pola makan yang terjadwal juga cenderung berulang; sebagai contoh, jika kita memiliki kebiasaan bangun tengah malam untuk makan, kita kemungkinan akan terus melakukannya (Trimawati, 2018: 56).

Makanan tidak hanya tentang mendapatkan energi atau mengisi perut. Selain memperoleh kepuasan, setiap jenis makanan yang dikonsumsi akan menjadi bagian integral yang membentuk tubuh, termasuk memengaruhi perasaan dan pikiran. Dampaknya tentu tidak serupa antara mengonsumsi makanan cepat saji dan memakan buah apel. Makanan yang kita pilih saat ini akan berdampak pada kesehatan saat ini dan di masa depan. Sayangnya, tren gaya hidup saat ini cenderung menuju ke arah kelebihan konsumsi makanan tanpa kendali. Akibatnya, banyak penyakit tidak timbul akibat kelaparan, tetapi karena pola makan yang berlebihan hingga mengakibatkan kekenyangan. Jika tradisi ini dibiarkan berlangsung, berbagai penyakit degeneratif seperti stroke, diabetes mellitus, gangguan jantung, dan hipertensi, bahkan risiko kematian dapat mengintai tubuh. Makan sebagai respons terhadap emosi bukan hanya meningkatkan jumlah makanan yang masuk ke dalam tubuh, tetapi juga secara bersamaan menurunkan kualitasnya. Individu cenderung mengonsumsi makanan yang kurang sehat, seperti yang tinggi lemak, karbohidrat olahan, garam, dan gula. Mereka cenderung menjauhi asupan sayuran, buah-buahan, atau jenis makanan sehat lainnya.

Kebiasaan *emotional eating* juga dapat mengakibatkan peningkatan asupan GGL (gula, garam, lemak), yang berpotensi memicu penyakit kronis. Menurut Dr. Prima Yosephine MKM, yang menjabat sebagai Kepala Subdit Diabetes Melitus dan Gangguan Metabolik di Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Kementerian Kesehatan RI, untuk mengatasi kebiasaan *emotional eating*, diperlukan pendekatan edukatif terhadap individu terkait perspektif sehat terhadap makanan, pembentukan pola makan yang lebih baik, pengenalan pemicunya, dan pengembangan strategi untuk menghadapi stres.

Menurut Santrock (2018, dalam Nindya, 2022: 34), perilaku makan pada remaja merupakan aspek yang perlu mendapat pengawasan. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kondisi ini termasuk keinginan remaja untuk mempertahankan citra tubuh, seperti postur fisik (Tumenggung & Talibo 2018: 28), pengaruh suasana emosional seperti kesedihan, interaksi dengan teman-teman, aktif dalam kegiatan tertentu yang membutuhkan waktu ekstra, dan sebagainya. Ketidakmampuan remaja untuk mengendalikan pola makan dapat menyebabkan mereka mengalami masalah berat badan berlebih hingga obesitas. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, terjadi peningkatan kasus obesitas Pada rentang usia 15-18 tahun, terjadi peningkatan dari 26,6% pada tahun 2016 menjadi 31% pada tahun 2018. Penelitian juga menunjukkan perilaku *emotional eating* yang dipengaruhi oleh kurangnya kemampuan remaja dalam mengelola diri dengan efektif, dapat menjadi faktor penyebab obesitas pada mereka (Rizkiana & Sumiarti, 2019: 125).

Peneliti melakukan penelitian pada siswa di SMA N 3 Semarang yang

merupakan salah satu sekolah yang berada di pusat pemerintahan kota Semarang. Selain tempat yang dapat dijangkau oleh peneliti, sekolah tersebut juga strategis dapat dilihat berdasarkan letak geografisnya berjarak 600 m dari pusat perbelanjaan Paragon City Mall, 290 m dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Jawa Tengah, 120 m dari Balaikota Semarang, 800 m dari pusat perbelanjaan DP Mall Semarang, dan 550 m dari monumen Tugu Muda Semarang. Dalam satu kelasnya rata-rata ada 35 orang siswa. Peneliti telah melakukan pra riset sebelumnya kepada 12 orang siswa, partisipan dipilih oleh peneliti secara *random sampling*. Data menunjukkan dari 12 partisipan 57% berjenis kelamin perempuan dan 43% laki-laki, 43% partisipan makan lebih banyak saat merasa stress, 59% partisipan merasa makan untuk menenangkan diri, 77,1% menghargai diri sendiri melalui makanan, 71,4% partisipan merasa makanan merupakan teman sejati, dan 42,9% partisipan merasa lepas kendali terhadap makanan. Di antara 12 partisipan, tercatat ada 7 orang yang masuk dalam kategori gemuk dan ada 5 orang yang obesitas tingkat ringan menurut perhitungan Indeks Massa Tubuh. Terletak di pusat kota menjadikan sekolah tersebut dekat dengan banyak sekali tempat makan baik itu kantin, angkringan, restorasi dan kafe sehingga membuat kemungkinan adanya siswa yang memiliki kecenderungan perilaku *emotional eating* itu terjadi.

Emotional eating adalah sebuah kondisi yang terjadi ketika seseorang memilih untuk mengonsumsi atau tidak mengonsumsi makanan berdasarkan situasi dan/atau kondisi emosionalnya. Menurut Alejandro Junger (2014) dalam bukunya berjudul "*Clean Gut*", *Emotional eating* melibatkan empat tahap siklus

utama, yang terdiri dari pemicu (*the trigger*), penutupan (*the cover up*), kebahagiaan palsu (*the false bliss*), dan masa pemulihan (*the hang-over*). Perilaku makan yang tidak sehat berdampak buruk pada kesehatan seperti resistensi insulin, menurunnya fungsi otak, kurangnya kemampuan beraktivitas, masalah suasana hati maupun obesitas. Meningkatnya jumlah masalah yang dihadapi dapat menyebabkan seseorang mengalami tekanan, baik secara fisik maupun mental. Orang yang mengalami *emotional eating* cenderung mengonsumsi makanan berlebihan bukan karena rasa lapar, tetapi sebagai cara untuk meningkatkan suasana hati dan mengurangi ketidaknyamanan yang disebabkan oleh stres. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan *emotional eating*, termasuk kekurangan nutrisi, kelelahan fisik, tekanan, dan ketergantungan pada jenis obat tertentu. Observasi terhadap berbagai sumber literatur menunjukkan bahwa *emotional eating* dipicu oleh pengaruh dari hormon kortisol, “*Cortisol is involved in appetite regulation*” (Wolkowitz *et al* dalam Marci, 2006: 26). Hormon Kortisol adalah jenis hormon steroid yang memengaruhi bagaimana tubuh merespons stress, diproduksi pada kelenjar adrenal. Perilaku *emotional eating* ini seringkali berupa makanan yang manis, makanan berlemak atau tinggi karbohidrat.

Makanan dapat memperbaiki suasana hati dalam kenyamanan jangka pendek, tetapi bisa diikuti dengan kenaikan berat badan dan masalah kesehatan lainnya apabila perilaku tersebut tidak terkendali. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al Qur'an Surah Al A'raf ayat 31:

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْهَا زَيْنَتُكَمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ۝

“Hai anak-anak Adam! Pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid, makan serta minumlah, dan jangan berlebihan. Sesungguhnya, Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (Shihab, 2002: 75).

Dalam ayat ini, Allah menginstruksikan umat-Nya untuk mengenakan pakaian yang layak dan baik saat beribadah, seperti salat, tawaf, dan kegiatan ibadah lainnya. Selain itu, Allah menasihatkan manusia untuk makan dan minum dengan porsi yang cukup, tanpa berlebihan. Mereka diperbolehkan menikmati makanan dan minuman yang halal, baik, dan bergizi sesuai dengan selera mereka, namun harus memperhatikan agar tidak berlebihan dalam segala hal, termasuk dalam pelaksanaan ibadah, baik itu dengan menambah cara atau intensitasnya. Karena Allah tidak akan memberikan rahmat dan pahala-Nya kepada orang yang berlebihan dalam hal apapun. Menurut ilmu pengetahuan modern, tubuh tidak menyerap seluruh nutrisi dari makanan yang dikonsumsi. Sebaliknya, ia hanya menyerap sejumlah yang diperlukan dan berupaya mengeluarkan kelebihan yang tidak diperlukan. Di samping itu, ayat ini menganjurkan kita untuk mengonsumsi makanan dan minuman yang halal dan baik bagi kesehatan agar badan senantiasa sehat dan kuat dalam bekerja (Shihab, 2002: 76).

Rasulullah telah mengajarkan kepada kita tentang cara makan dan tujuan dari makan itu sendiri sejak dahulu, adapun kutipan hadits riwayat Tirmidzi dan Ibnu Hibban adalah sebagai berikut:

Dari Miqdam bin Ma’dikariba sesungguhnya Rasulullah SAW bersabda: “Tidaklah seorang anak Adam mengisi sesuatu yang lebih buruk dari perutnya sendiri, cukuplah bagi anak Adam beberapa suap yang dapat menegakkan tulang punggungnya, jikapun ingin berbuat lebih, maka sepertiga untuk makanan dan sepertiga untuk minum dan sepertiga lagi untuk nafasnya”. (Asnawi, 2019: 29).

Ibnu Qayyim Al Jauziyyah dalam kitabnya yang berjudul “*Ath Thibbu An Nabawi*” (Asnawi, 2019: 30) menjelaskan bahwa, Nabi Muhammad SAW membimbing kita agar cukup mengonsumsi makanan untuk menjaga jiwa dan raganya serta menguatkannya dalam bekerja atau berbagai aktivitas. Sesungguhnya seburuk-buruknya wadah yang diisi adalah perut, karena terlalu kenyang dapat menimbulkan berbagai penyakit mematikan. Jika memang ingin berlebih, cukup dengan sepertiga makanan dan minuman dan tidak lupa menyisakan ruang untuk nafas sehingga tidak mengalami kesesakan dan kelelahan serta malas menunaikan kewajiban beribadah kepada Allah baik dalam urusan agama atau dunianya. Ini adalah cara makan terbaik, baik untuk tubuh maupun hati. Kekuatan tubuh hanya dapat tercapai melalui asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhannya, bukan dengan mengonsumsi makanan secara berlebihan.

Adanya globalisasi juga berperan sebagai elemen yang memengaruhi kebiasaan makan seseorang, dengan peningkatan konsumsi makanan di luar rumah dan tingkat konsumsi makanan olahan yang lebih tinggi (Wuryaningsih dkk, 2021: 67). Terutama di saat jam pembelajaran sudah selesai akan menciptakan situasi di mana mereka makan bersama dan mengobrol di restoran cepat saji atau kantin. Hal ini menyebabkan semakin memudahkan individu untuk memenuhi hasrat *emotional eating* mereka di mana pun dan kapan pun. Oleh karena itu, penelitian ini akan mencoba meneliti fenomena perilaku *emotional eating* tersebut sehingga memungkinkan untuk menilai sejauh mana pengetahuan remaja tentang kesehatan fisik dan mental terkait dengan kebiasaan *emotional eating*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan di atas, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah mengenai bagaimana perilaku *emotional eating* pada siswa SMA N 3 Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran ilmiah tentang perilaku *emotional eating* pada siswa SMA N 3 Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mendeskripsikan analisis dan menambah kajian pengetahuan dengan fokus pada perilaku *emotional eating* pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan kepada siswa agar dapat mengontrol emosi makan mereka agar tidak terjadi dampak negatif dari perilaku *emotional eating*.

b. Bagi orang tua siswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberi informasi kepada orang tua, di mana orang tua mampu mengidentifikasi adanya perilaku *emotional eating* pada anaknya.

c. Bagi masyarakat

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan mampu menambah wawasan

agar dapat menjaga pola makan dan mengelola emosi terkait makanan mereka dengan tujuan mencegah timbulnya dampak buruk dari perilaku *emotional eating*.

E. Keaslian Penelitian

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Marni Gori dan Ch. Yeni Kustanti (2018), berjudul "Studi Kualitatif mengenai Pola Makan Emosional pada Mahasiswa Tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta", partisipan penelitian adalah mahasiswa tingkat IV dari program studi Sarjana Keperawatan di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menyatakan bahwa perilaku *emotional eating* terjadi sebagai respons terhadap perasaan emosi yang mereka alami. Makan menjadi kebiasaan ketika mereka menghadapi tantangan, dan dalam konteks penelitian ini, *emotional eating* muncul sebagai respons terhadap tekanan yang mereka alami selama proses penulisan skripsi. Selain itu, Pengaruh hormon juga turut berperan dalam dorongan untuk makan. Dalam praktik *emotional eating*, mahasiswa memiliki kecenderungan untuk memilih berbagai jenis makanan, meskipun umumnya bukan merupakan makanan pokok.

Penelitian Hana Rufaida Heliza Putri (2018) yang berjudul "Perbedaan Tingkat *Emotional Eating* Antara Laki-Laki Dan Perempuan Pada *Emerging Adults* di Jakarta" dengan responden 259 *emerging adult* yang berstatus sebagai mahasiswa hingga bekerja dan berdomisili di Jakarta. Dari hasil penelitian ini, terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat *emotional eating* antara pria dan wanita ($p < 0.05$, $r: 0.003$). *Emotional eating* pada perempuan lebih tinggi daripada

pada laki-laki. Partisipan perempuan dan laki-laki menunjukkan perbedaan tingkat pada setiap dimensi kecemasan, kemarahan/frustrasi, dan depresi. Ketiga perasaan emosional tersebut termasuk dalam dimensi *emotional eating*.

Pada penelitian Fricca Yunita Rachmah tahun 2019 berjudul “Gambaran *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi Go-Food di Jakarta” dengan responden Mahasiswa yang menggunakan layanan Go-Food dalam rentang usia 18 - 30 tahun dan saat ini sedang menempuh pendidikan tinggi di Jakarta. Mean *emotional eating* pada responden laki-laki sedikit lebih tinggi (0.55) jika dibandingkan dengan perempuan. Laki-laki memiliki mean sebesar 28.82, sementara perempuan memiliki mean sebesar 28.37.

Penelitian Egananda Gryzela dan Atika Dian Ariana tahun 2021 yang berjudul “Hubungan antara Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi” dengan responden sebanyak 198 mahasiswi yang saat ini tengah menyelesaikan skripsi, dengan rentang usia antara 21 hingga 22 tahun. Penelitian ini mengungkapkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kecenderungan untuk melakukan *emotional eating* ($r=0,14$, $p=0,04$). Korelasi positif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin tinggi kecenderungan melakukan *emotional eating* pada mahasiswi yang tengah menghadapi proses penulisan skripsi.

Dari penelitian tersebut, ada beberapa perbedaan yang ditemukan pada penelitian ini, antara lain penelitian perilaku *emotional eating* dilakukan kepada remaja siswa SMA di kota Semarang, penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan studi fenomenologis dalam melakukan analisis. Fokus

penelitian sebelumnya lebih meneliti hubungan perilaku *emotional eating* dengan salah satu faktornya saja, belum ada yang membahas rumusan penelitian mengenai faktor sosial budaya dan kebiasaan masa kanak-kanak dalam hal perilaku *emotional eating* pada remaja.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Emotional Eating*

1. Pengertian *Emotional Eating*

Kecenderungan makan berlebihan sebagai mekanisme koping untuk mengelola dan meredakan emosi negatif seperti putus asa, cemas, dan stres dikenal sebagai *emotional eating* (Al-Musharaf, 2020). Bennet, Greene, dan Barcot (2012) mengemukakan bahwa perilaku *emotional eating* merujuk pada kecenderungan dimana emosi negatif dapat memengaruhi pola makan seseorang. Dalam konteks ini, *emotional eating* muncul sebagai respons terhadap emosi negatif seperti depresi dan rasa putus asa (Egananda, 2021: 19). Sesuai dengan teori yang diperkenalkan oleh Bennet (Tasya, 2019: 12), *emotional eating* adalah peningkatan konsumsi makanan sebagai tanggapan terhadap emosi negatif, dan dapat dianggap sebagai strategi penyesuaian yang kurang efektif untuk mengatasi perasaan yang menekan.

Emotional eating didasarkan pada teori psikosomatik, yang mengklaim bahwa orang yang menderita *emotional eating* tidak dapat membedakan antara kelaparan dan keadaan fisiologis yang datang dengan emosi buruk. Akibatnya, ketika seseorang mengalami emosi yang tidak menyenangkan, mereka merespons dengan makan, tetapi ini umumnya menyebabkan hilangnya nafsu makan karena emosi menciptakan perubahan fisiologis yang mirip dengan rasa kenyang (Bruch dalam Adriaanse et al., 2011).

Perilaku *emotional eating* terjadi ketika individu menggunakan makanan sebagai sarana untuk menghadapi emosi negatif mereka. Dorongan untuk mengonsumsi makanan secara berlebihan sering kali dipicu oleh ketidakstabilan emosional atau rasa bosan terhadap rutinitas. Dalam istilah lain, perilaku *emotional eating* mencakup kecenderungan seseorang untuk mengonsumsi makanan secara berlebihan sebagai respons terhadap kondisi emosional, perasaan, dan ingatan yang dimiliki oleh individu tersebut (Sudardo dalam Marni, 2018: 89). Fokusnya adalah pada sikap atau nilai yang terkait dengan berbagai jenis perilaku makan, seperti apakah makan tersebut dipandang sebagai sesuatu yang diinginkan atau tidak, atau sehat atau tidak sehat (Sessiani dan Hartanti, 2022: 17).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa perilaku *emotional eating* adalah praktik makan sebagai respons terhadap emosi buruk. *Emotional eating* merupakan cara bagi sebagian orang untuk mengatasi atau melampiaskan emosi mereka. Dengan kata lain, *emotional eating* merupakan suatu strategi penanganan untuk mengatasi tingkat stres dan kecemasan yang dialami. Orang sering makan, bukan hanya karena lapar, tapi karena alasan lain juga. Apapun pemicu spesifiknya, banyak aspek konsumsi makanan yang berhubungan dengan emosi. Makan dapat menghilangkan pengaruh negatif, membantu mengatasi kesepian, atau menunjukkan solidaritas kelompok.

2. Tahapan *Emotional Eating*

Menurut Alejandro Junger (2014) dalam bukunya berjudul “*Clean*

Gut”, *Emotional eating* melibatkan empat tahapan utama, yakni fase pemicu (*the trigger*), fase penyamaran (*the cover up*), fase kebahagiaan palsu (*the false bliss*), dan fase keterpurukan (*the hang-over*).

1) Fase *the trigger*

Fase di mana seseorang mengalami keadaan yang memicu munculnya respons *emotional eating* dengan situasi di mana ada rasa sakit atau kekecewaan yang tidak dapat diekspresikan secara langsung atau hanya tertahan dalam diri. Situasi yang dapat menyebabkan sebuah respon emosional seperti ini, tergantung pada rasa ketakutan individu masing-masing.

2) Fase *cover up*

Yakni saat individu merasakan ketidaknyamanan terhadap keadaan emosional tersebut. Individu memulai mencari kesenangan sesaat sebagai cara untuk menghindari perasaan kecewa, dan dalam situasi ini, pengalihan dari perasaan kecewa tersebut dilakukan melalui konsumsi makanan.

3) Fase *the false bliss*

Merupakan efek dari tahap *the cover up*, di mana individu akan merasakan kenyamanan saat mengalihkan perasaan kecewa dengan mengonsumsi makanan misalkan dengan rasa manis membuat individu merasakan sensasi bahwa segala sesuatu akan baik-baik saja. Perasaan nyaman terhadap suatu makanan terhubung dengan keinginan untuk menyembunyikan, mengalihkan, atau sementara waktu melupakan

perasaan kecewa.

4) Fase *hang-over*

Fase ini adalah pengaruh lanjutandi mana individu akan merasakan respon fisik dan respon emosional. Respon fisik yang dirasakan misalnya saja rasa mual karena mengonsumsi makanan secara berlebihan, sedangkan respon emosionalnya adalah individu akan mengalami perasaan bersalah akibat mengonsumsi makanan dalam jumlah yang berlebihan. baik perasaan bersalah dari segi finansial maupun dari segi kesehatan tubuh individu itu sendiri.

3. Dimensi Perilaku *Emotional Eating*

Menurut teori Wardle, *dkk.*, (Hunot *et al.*, 2016) beliau menjabarkan dimensi *Emotional eating* menjadi beberapa segi, yaitu :

1) Segi pendekatan makanan

Sisi ini memicu individu untuk mengutarakan keinginan makan yang disebabkan emosional positif yang timbul dengan dalih kenikmatan makan, makan sebagai respons terhadap isyarat makanan di lingkungan, dan makan sebagai respons terhadap afeksi negatif.

2) Penghindaran

Sedangkan bidang kedua ini berkebalikan dengan segi sebelumnya yang mana segi ini disebabkan oleh reaksi emosi negatif dengan bentuk respons terhadap rasa kenyang, lambatnya makan, kurang makan dalam menanggapi afek negatif, dan pilih-pilih atau "rewel" makan (Hunot *et al.*, 2016; Wardle, Guthrie, Sanderson, & Rapoport, 2001).

Menurut Tara de Thouars (2019), *emotional eating* memiliki dua komponen. Pertama-tama, dari perspektif fisik, ketika seseorang mengalami stres, biasanya terjadi perubahan kimia di otak, termasuk peningkatan kadar *dopamine* dan *serotonin*. Sisi kedua, dari sudut psikologis, setiap individu memiliki naluri untuk bertahan hidup di mana jika ada ketidaknyamanan, mereka cenderung mencari cara untuk menciptakan keseimbangan. Salah satu metode yang dipilih untuk mencapai keseimbangan emosional adalah melalui konsumsi makanan.

Sementara itu, instrumen pengukur *Emotional Eating Scale* (EES) yang dirancang oleh Goldbacher, Grunwald, dan LaGrotte (2012) menggambarkan *emotional eating* melalui empat dimensi:

a) Marah

Merupakan reaksi emosi yang terjadi ketika seseorang mengalami perasaan kegagalan atau ketidakmampuan mencapai tujuan yang diharapkan. Ketika berhasil mencapai tujuan, seseorang merasa senang, sedangkan ketika mengalami hambatan, individu dapat merasa frustrasi dan marah.

b) Kecemasan

Respon emosional yang kurang menyenangkan, ditandai dengan perasaan takut dan cemas yang dapat muncul akibat rasa kecewa, ketidakpuasan, perasaan tidak aman, atau konflik dengan orang lain.

c) Depresi

Suatu keadaan emosional yang dicirikan oleh perasaan tertekan,

bersalah, sedih, kehilangan minat, dan dorongan untuk menjauhi orang lain, yang mungkin berdampak pada relasi interpersonal.

d) *Somatic Eating*

Respon terhadap perasaan emosi negatif yang mencakup indikator seperti rasa gelisah, terguncang, merasa tersudutkan, tidak nyaman, gempar, dan lelah.

Mengacu pada penelitian Adrian Meule, Dkk dalam penelitian *Development and Preliminary Validation of the Salzburg Emotional Eating Scale* (2018) Aspek *emotional eating* pada dasarnya dapat terisi dari bentuk pengungkapan emosional fundamen manusia, aspek tersebut terdiri dari:

a) Bahagia

Dalam aspek ini, Adrian mengidentifikasikan “Bahagia” dengan sikap ceria, senang, optimis, bangga dan percaya diri. Pada aspek ini, sangat memungkinkan terjadi peningkatan kapasitas makan dikarenakan dari emosi yang timbul mendorong seorang menjadi ingin makan lebih banyak dari porsi biasanya.

b) Sedih

Sedih, tertekan, bosan, kesepian, frustrasi merupakan bentuk dari emosi Sedih (Adrian Meule, dkk. *Development and Preliminary Validation of the Salzburg Emotional Eating Scale*, 2018). Intensitas dan Kapasitas makan yang hadir karena dorongan emosi negatif ini menjadikan lebih tinggi daripada porsi makan yang sebelumnya.

c) Marah

Adrian Meulea juga menganalisa dari segi emosi marah yang berisi, marah, kesal, jengkel, cemburu. Pada bentuk lonjakan emosi ini Individu secara tak sadar porsi makan akan menurun dikarenakan dorongan dari bentuk emosi negatif ini.

d) Kecemasan

Hampir selaras dengan marah, kecemasan juga menimbulkan bentuk emosi negatif yang mengakibatkan mood makan menjadi berkurang. Kecemasan sendiri ditandai dengan rasa cemas, khawatir, tegang, gelisah, gugup.

Sejalan dengan teori yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini akan menggunakan subskala *emotional eating* yang dikembangkan oleh Van Strien dan tim pada tahun 1986. Dalam skala *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ), emotional eating dibagi menjadi dua dimensi, yaitu:

a) Sebagai mekanisme mengatasi emosi

Emotional eating dijelaskan sebagai cara untuk mengatasi emosi tertentu, seperti makan saat tidak ada aktivitas lain, makan ketika merasa bosan, dan makan saat merasa kesepian.

b) Sebagai respons terhadap emosi yang jelas

Emotional eating diartikan sebagai bentuk respons terhadap emosi tertentu, seperti makan saat marah, sedih, atau kecewa.

4. Faktor Perilaku *Emotional Eating*

Gavin (2014) mencatat bahwa terdapat sejumlah faktor yang berpengaruh terhadap kecenderungan melakukan emotional eating, termasuk:

a. Stres

Stress, ketakutan dan kekhawatiran adalah respons emosional yang normal ketika kita melihat situasi nyata yang mengancam kehidupan dan ketika kita dihadapkan pada keadaan yang tidak pasti atau tidak diketahui (Sessiani dan Hartanti, 2022). Stres dapat memicu perasaan lapar, terutama dalam konteks stres kronis yang meningkatkan tingkat hormon kortisol. Kortisol memicu keinginan untuk makan makanan yang tinggi lemak, manis, dan asin untuk mendapatkan dorongan energi dan rasa kenikmatan.

b. *Stuffing Emotion* atau Menggunakan makanan sebagai penenang emosi

Makan dapat menjadi mekanisme sementara untuk mengatasi emosi yang tidak nyaman seperti marah, takut, sedih, cemas, kesepian, kebencian, dan malu. Meskipun tidak ada rasa lapar, pikiran tetap fokus pada konsumsi makanan.

c. Kebosanan atau rasa hampa

Ada keinginan untuk makan sebagai cara mengusir kebosanan atau mengisi kekosongan dalam rutinitas, dan makanan memberikan kepuasan dalam hal rasa dan aktivitas mulut.

d. Kebiasaan dari masa kecil

Kenangan dari masa kecil, seperti mendapatkan makanan sebagai hadiah atas pencapaian tertentu, dapat membentuk kebiasaan emosional dalam mengonsumsi makanan yang terus berlanjut hingga dewasa.

e. Pengaruh sosial

Berbagi waktu bersama orang lain saat makan dapat berfungsi sebagai upaya untuk mengurangi stres, namun demikian, hal tersebut juga berpotensi menimbulkan kecenderungan untuk mengonsumsi makanan secara berlebihan. Terkadang, pengaruh sederhana seperti makanan yang tersedia atau orang lain yang makan dapat mempengaruhi keputusan makan.

f. Sosial dan Budaya

Budaya memainkan peran penting dalam menentukan pola makan, termasuk jenis makanan yang dikonsumsi, cara memasak, dan kapan waktunya untuk makan (Sulistyoningsih, 2011).

g. Sosiodemografis

Usia, jenis kelamin, serta status sosial dan pendidikan juga mempengaruhi perilaku makan. Orang dengan tingkat pendapatan tinggi yang tidak diimbangi dengan pengetahuan mungkin cenderung konsumtif terhadap makanan. Kelompok ekonomi menengah ke atas juga cenderung mengonsumsi makanan impor dan jenis makanan siap saji (Sulistyoningsih, 2011).

h. Kepribadian

Kepribadian dapat memengaruhi kesejahteraan secara tidak langsung melalui pola perilaku individu. Sebagai contoh, individu dengan tingkat kesadaran yang tinggi umumnya cenderung mengadopsi kebiasaan makan yang lebih sehat dan sikap yang positif terhadap makanan, terlepas dari lingkungan sekitar (King, 2010; Hong, 2013).

5. Dampak *Emotional Eating*

Jika dilihat dari sisi psikologis, perilaku *emotional eating* yang dilakukan secara berulang dapat mengakibatkan kesulitan dalam membangkitkan motivasi diri, munculnya emosi sedih, kemarahan, atau kekecewaan. Selain itu, adanya perasaan bersalah ketika menyadari sudah makan terlalu banyak kemudian menjadi stress yang diakibatkan oleh kenaikan berat badan (Kustanti & Gori, 2019). Penyesalan ini terkadang memiliki potensi menimbulkan pola makan yang cenderung tidak teratur, membuat adanya perasaan takut akan penolakan atau ketidaknyamanan (*insecure*) terhadap orang lain serta menarik diri dari lingkungan. Seseorang yang memiliki berat badan berlebih seringkali cenderung menjadi bahan perbincangan lingkungan sekitar (Nemiary et al., 2013 dalam Priandari, 2018).

Dampak *emotional eating* dapat dilihat pula dari segi kognitif. Menurut McLaughlin (2014) perilaku tersebut dapat menyebabkan pengurangan kinerja otak, berkurangnya kapasitas tubuh untuk bergerak, dan mempengaruhi kualitas tidur menjadi buruk. Perilaku *emotional eating* yang berlebih juga dapat menimbulkan kesulitan konsentrasi, sulit memahami dan sulit mengingat yang dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik (Bennett, Greene dan Schwartz-Barcott, 2013).

Dari segi kesehatan dalam penelitian Imam Rizqi (2018), perilaku *emotional eating* dengan mengonsumsi makanan berlebih dapat

menyebabkan gangguan pencernaan (McLaughlin, 2014), peningkatan indeks massa tubuh yang tinggi (Peneau dkk, 2013), peningkatan berat badan dalam jangka panjang (Sung dkk, 2009), serta risiko pre-diabetes dan diabetes (Tsenkova & kolega, 2013), kandungan lemak dan kalori dalam tubuh yang tinggi sehingga dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas (Kontinen dkk. 2009). Kebiasaan makan menjadi faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya obesitas, waktu makan yang tidak teratur, mengonsumsi *junk food* dan kudapan berkalori tinggi (Kaloeti dan Ardhiani, 2020: 67).

Kepuasan terhadap citra tubuh sangat berpengaruh terhadap harga diri remaja (Pisitsungkagarn et al, 2014; Kaloeti dan Ardhiani, 2020: 66). Remaja yang menggunakan mekanisme koping dengan makanan cenderung memiliki kebiasaan yang kurang sehat. Dalam penelitian Chung, Kim dan Woo pada tahun 2007 dijelaskan kebiasaan makan akan dipengaruhi oleh situasi stress yang berkaitan dengan aktivitas kelas mereka (Kaloeti dan Ardhiani, 2020: 66). Menurut penelitian Strasburger (2010) evaluasi tubuh salah satunya dipengaruhi oleh BMI yang berkorelasi dengan kepuasan atau ketidakpuasan terhadap individu. Kategori berat badan ditunjukkan melalui angka Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index (EC)* (BMI). Indeks Massa Tubuh merupakan metode yang digunakan dalam penentuan status gizi seseorang. Penentuan IMT pada remaja berdasarkan perhitungan Indeks Massa Tubuh yang kemudian dicocokkan dengan grafik pertumbuhan sesuai dengan usia dan jenis kelamin (Filsa dkk, 2017: 24). Gizi lebih, atau yang sering disebut sebagai kegemukan, adalah kondisi tidak seimbang status gizi akibat

asupan nutrisi yang berlebihan. Hal ini mengakibatkan ketidakseimbangan antara asupan makanan dan pengeluaran energi, yang dapat mengakibatkan masalah kesehatan. Peningkatan tingkat kemakmuran dan pengaruh westernisasi dapat mengubah gaya hidup masyarakat dalam memilih jenis makanan. Cenderung lebih menyukai makanan cepat saji (*fast food*) yang kandungan gizinya tidak seimbang, terutama dalam hal energi, garam, lemak (termasuk kolesterol) dalam jumlah tinggi, namun kurang mengandung serat. Indeks massa tubuh dapat dihitung menggunakan rumus berat badan ideal, yaitu dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter kuadrat. Berikut ini adalah rumusnya:

$$\text{Indeks Massa Tubuh (IMT)} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m}^2\text{)}}$$

Beberapa orang mungkin mengalami ketidakakuratan dalam penggunaan Indeks Massa Tubuh (IMT), seperti ibu hamil atau atlet binaraga. Ini berarti, meskipun nilai IMT mereka mungkin melebihi batas normal, bukan berarti mereka memiliki kelebihan lemak. Menurut *World Health Organization* (WHO), kategorisasi IMT terbagi menjadi empat tingkatan, yakni:

1. Obesitas = IMT 30 atau lebih.
2. Kelebihan berat badan = IMT antara 25 - 29,9.
3. Berat badan normal = IMT antara 18,5 - 24,9.
4. Berat badan di bawah normal = IMT di bawah 18.

Sedangkan untuk populasi Asia, termasuk Indonesia, pengelompokan IMT adalah sebagai berikut:

Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 - 18,4
Normal		18,5 - 25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	25,1 - 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	> 27,0

Tabel 1. Kategori berat badan

(Oleh P2PTM Kemenkes RI diakses pada tanggal 19 Agustus 2022).



Gambar 1. Indeks Massa Tubuh
(Oleh P2PTM Kemenkes RI diakses pada tanggal 19 Agustus 2022).

6. *Unity of Science*

Islam juga mengajarkan bagaimana perilaku makan yang baik bagi umat manusia. Tidak hanya wajib mengonsumsi makanan yang halal, tetapi juga dianjurkan untuk memilih makanan yang bergizi dan sesuai porsi sebagai firman Allah Q. S. Thaha (20) ayat 81 berikut:

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحِلَّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ ۝

“Makanlah dari rezeki yang baik-baik yang telah Kami berikan kepadamu, dan janganlah melampaui batas, yang menyebabkan kemurkaan-Ku menimpamu. Barang siapa ditimpa kemurkaan-Ku, maka sungguh, binasalah dia.” (A’zamul, 2014: 317)

Menurut tafsir Al Misbah, ayat tersebut merupakan perintah Allah agar kita makan dari rezeki yang baik karunia Allah SWT. Hindarilah melakukan tindakan yang tidak adil dan melanggar aturan agama dalam kehidupan yang penuh dengan berbagai kebaikan ini, agar tidak menarik kemurkaan Allah. Orang yang mendapat kemurkaan-Nya akan menghadapi hukuman Allah yang paling serius. (Shihab, 2002: 344). Ayat tersebut juga mengajarkan kita untuk selektif terhadap memilih makanan, porsi makanan dengan gizi seimbang serta konsumsi makanan yang *thayyib* seraya bersyukur atas rezeki Allah SWT.

B. Remaja

1. Pengertian Remaja

Kata “remaja” berasal dari bahasa Latin yakni *adolescence* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity* atau sedang dalam masa pertumbuhan. Menurut Anna Freud menyatakan bahwa masa remaja melibatkan perubahan dalam

perkembangan psikoseksual, perubahan dalam interaksi dengan orang-orang di sekitarnya, dan pembentukan cita-cita sebagai bagian dari proses membentuk orientasi masa depan (Khamim, 2017: 25). Masa remaja merupakan fase perkembangan yang menjadi jembatan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, umumnya dimulai pada usia sekitar 12 tahun dan berlangsung hingga sekitar usia 19 atau 21 tahun dianggap sebagai periode "remaja" dalam berbagai disiplin ilmu sosial lainnya. Remaja merupakan pembelajar yang aktif, melewati momen kritis, pencarian identitas, unik satu sama lain dalam mengembangkan seluruh potensinya (Aini dkk, 2020: 104).

Pada tahun 1974, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan tiga kriteria perubahan bagi remaja, yaitu aspek biologis, psikologis, dan sosial-ekonomi. Menurut definisi tersebut yang dikutip dari penelitian Hayes dan Ross pada tahun 1987, remaja adalah fase di mana individu mengalami perubahan dari awal munculnya proses mencapai kematangan seksual melibatkan pengembangan tanda-tanda seksual sekunder. Selama periode ini, individu mengalami pertumbuhan psikologis dan mengalami transformasi dari tahap kanak-kanak ke tahap dewasa. Terjadi pula transisi dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh menuju kondisi yang lebih mandiri (Helmi, A. F., & Ramdhani, N. 1992: 16).

Selanjutnya, WHO mengukuhkan batas usia remaja antara 10 hingga 20 tahun. Meskipun definisi ini awalnya berfokus pada fertilitas wanita, batasan ini juga berlaku untuk remaja pria. Organisasi kesehatan dunia (WHO) membagi kisaran usia ini menjadi dua fase, yaitu remaja awal (10-14 tahun)

dan remaja akhir (15-20 tahun). Selain itu, Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menetapkan rentang usia 15-24 tahun sebagai kategori pemuda (*youth*) (Helmi, A. F., & Ramdhani, N. 1992: 16).

Oleh karena itu, masa pubertas mencakup periode peralihan dari fase anak-anak menuju pencapaian kematangan fisik, yakni kira-kira dari usia 12 tahun hingga 15 tahun. Selama periode ini, terjadi perubahan signifikan dalam aspek fisik yang berkaitan dengan proses kematangan seksual. Selain itu, juga teramati perkembangan psikososial yang terhubung dengan kemampuan individu dalam berinteraksi di lingkungan sosial, seperti melepaskan ketergantungan dari orang tua, pembentukan rencana masa depan, dan pengembangan sistem nilai-nilai. (Priyanto & Kresna Ahmad, 2019: 24).

Sejalan dengan itu, Hurlock juga mengutarakan bahwa masa remaja dibedakan menjadi dua bagian, masa remaja awal dan masa remaja akhir diawali ketika menginjak usia kira-kira 13 tahun sampai 16 atau 17 tahun. Selanjutnya masa remaja akhir dimulai pada usia 16 atau 17 sampai usia 18 tahun. Saat peralihan masa remaja awal menuju remaja akhir biasanya terjadi saat usia kurang lebih 17 tahun yang saat itu sebagian besar remaja duduk di tahun terakhir Sekolah Menengah Atas dan sebagian orang tua mulai menganggap hampir dewasa (Hurlock, E. B., 1980: 148). Masa remaja dicirikan sebagai berikut (Hurlock, E. B., 1980):

a) Merupakan periode yang penting

Masa ini sebagai masa yang terpenting pada kelanjutan masa berikutnya karena masa remaja merupakan periode perkembangan fisik

maupun perkembangan mental yang cepat sehingga memerlukan berbagai penyesuaian untuk membentuk sikap dan minat yang baru (Tanner, dalam Hurlock, E. B., 1980)

b) Sebagai Periode Peralihan

Periode remaja merupakan periode kelanjutan dari masa Kanak-kanak dimana para remaja akan menggantikan pola kehidupan yang perlu mengembangkan kedewasaan dan memahami pola perilaku serta sikap baru sebagai pengganti dari yang dulu dijalani. Namun, dalam hal peralihan harus juga dipahami, sebagian remaja pada saat kanak-kanak mempunyai kenangan mengenai masa lalu yang akan mempengaruhi pola perilaku yang baru (Osterith. dalam Hurlock, E. B., 1980).

c) Sebagai Periode Perubahan

Perubahan pada remaja pada dasarnya sejajar antara fisik dan perilaku. Ketika perubahan fisik terjadi secara pesat, maka perilaku juga berkembang pesat dan begitu sebaliknya. Pada umumnya terdapat 4 perubahan pada remaja yang nampak, yaitu:

d) Perubahan emosi

Perubahan ini sangat tinggi pada saat masa remaja awal, dan hal ini bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis.

e) Perubahan fisik, minat dan peran

Saat remaja akan merasa mendapati banyak masalah dan sangat sulit untuk memecahkan masalah sehingga merasa terbebani oleh itu. Dari permasalahan itulah yang akan membuat perubahan minat dan peran pada

remaja

f) Perubahan nilai-nilai

Saat Saat remaja, akan merasa mendapati banyak masalah dan sangat sulit untuk memecahkan masalah sehingga merasa terbebani oleh itu. Dari permasalahan itulah yang akan minat dan peran berubah, maka nilai-nilai juga berubah. Nilai tersebut merupakan nilai yang dijalani pada saat masa kanak-kanak dahulu akan ditinggalkan dan diganti oleh nilai-nilai saat remaja.

g) Sering bersikap ambivalen

Remaja seringkali mempunyai sikap yang berlawanan pada setiap perubahan. Saat masa ini, remaja seringkali memberontak dan menuntut kebebasan namun mereka tidak mau untuk bertanggung jawab.

h) Masa-masa penuh masalah

Saat masa ini, para remaja sering di hadapkan berbagai masalah yang menurut mereka cukup sulit untuk diselesaikan. Terdapat dua alasan sulit yaitu masalah para remaja sering diselesaikan oleh orang tuanya. Remaja dengan latar ini akan menemui kesulitan pada masalah berikutnya karena kurang paham dalam menyelesaikannya. Alasan berikutnya yakni para remaja merasa sudah mampu menyelesaikannya sendiri dan menolak bantuan dari orang tua. Karena ketidakmampuan mereka dalam menyelesaikan sendiri, para remaja selalu menemukan hasil yang tidak sesuai dengan harapan yang mengakibatkan merasa kesulitan (Anna Freud, dalam Hurlock, E. B., 1980).

i) Periode mencari jati diri

Perubahan dari masa kanak-kanak ke masa remaja menyebabkan pergeseran nilai-nilai dan transformasi dalam kepribadian remaja itu sendiri. Saat ini untuk menuju masa selanjutnya yakni perlu identitas diri. Awal penyesuaian diri dengan kelompok atau geng masih sangat tinggi, lambat laun akan menurun dan lebih mengedepankan identitas diri masing-masing (Erikson, dalam Hurlock, 1980).

j) Sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Saat ini, banyak dari kalangan remaja yang sering melakukan tindak negative seperti kekerasan, tawuran, dan tindakan negatif seperti lainnya. Walaupun tidak semua remaja gemar melakukan hal seperti itu, namun itumenjadi stereotype (cerminan) pada hampir semua kalangan remaja

k) Masa yang tidak realistis

Masa remaja merupakan masa dengan pandangan yang masih kabur. Remaja seringkali menginginkan dirinya menjadi sesuatu yang diinginkannya dan bukan dari apa adanya. Akhirnya banyak dari remaja yang sering mendapatikecewaan dari keinginannya yang tidak tergapai. Namun saat masa remaja akhir, akan ada suatu pola pikir yang berubah yakni mengenai angan dan keinginan dimana hal itu didapati dari berbagai pengalaman pribadi dan pengalaman sosial. Dengan begitu, saat remaja akhir akan lebih merasa bahagia karena memandang diri, teman, dan keluarga pada kenyataannya (Back. K. W., 1975, dalam Hurlock, E. B., 1980).

l) Masa ambang masa dewasa

Seiring berjalannya usia, para remaja akan mulai merasa gelisah karena sudah mulai masuk usia dewasa. Tidak sedikit remaja akhir yang masih bingung untuk memulai pola kehidupan orang dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa belum cukup untuk dikategorikan dewasa. Namun disatu sisi, para remaja akhirnya meniru kebiasaan negatif yang identik dengan dewasa terlibat dalam kebiasaan seperti merokok, mengonsumsi minuman beralkohol, dan aktivitas seksual. Perilaku ini memunculkan anggapan bagi para remaja bahwa untuk dianggap sebagai dewasa dapat dengan cara ini (Hurlock, E. B., 1980).

Masa remaja merupakan periode transisi di antara masa anak-anak dan dewasa. Ini sering dikenal sebagai masa pencarian identitas diri (*ego identity*). Masa remaja dapat dikenali dari sejumlah ciri khas penting, yaitu:

- 1) Mencapai relasi yang matang dengan teman sebaya;
- 2) Mampu memahami dan mempraktikkan peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dihormati dalam masyarakat;
- 3) Menerima kondisi fisiknya dan dapat memanfaatkannya secara efektif;
- 4) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan tokoh dewasa lainnya;
- 5) Memilih dan mempersiapkan karier di masa depan sesuai dengan minat dan bakatnya;

- 6) Membangun pandangan positif terhadap pernikahan, kehidupan berkeluarga, dan peran sebagai orangtua;
 - 7) Mengembangkan keterampilan intelektual dan memahami konsep-konsep yang diperlukan sebagai warga negara; Bertindak dengan tanggung jawab secara sosial;
 - 8) Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai panduan dalam berperilaku;
 - 9) Membangun pemahaman keagamaan dan meningkatkan spiritualitas.
- (Higgins, T., Bond, R. R, Klein, R., & Strauman, T. 1986).

Berdasarkan pemaparan teori di atas, penjelasan mengenai pengertian dan karakteristik remaja melibatkan pemahaman terhadap istilah-istilah seperti pubertas, puber, dan *adolescence*. Istilah "puber" bersumber dari bahasa Latin yang berarti kedewasaan yang dipenuhi dengan ciri-ciri kematangan fisik yang sesuai dengan jenis kelamin, khususnya dalam hal sifat-sifat yang menandakan kedewasaan laki-laki. Asal mula kata "puber" sendiri berasal dari kata Latin "*pubes*" yang mengacu pada rambut-rambut di area kemaluan, yang menjadi penanda utama dari kematangan fisik.

2. Tugas Perkembangan bagi Remaja

Dalam proses perkembangannya, remaja melalui tiga tahap penting menurut Hill, Oliver, dan Rogers pada tahun 1992:

a) Remaja awal (*Early Adolescence*)

Pada tahap ini, remaja masih merasa kagum dengan perubahan

yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertainya. Mereka mulai membentuk pemikiran baru, cenderung tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Bahkan dengan sentuhan sekecil apapun dari lawan jenis, mereka bisa berfantasi erotis. Sensitivitas yang berlebihan ini, bersama dengan kurangnya kontrol terhadap emosi dan identitas diri, membuat remaja awal sulit dipahami oleh orang dewasa.

b) Remaja madya (*Middle Adolescence*)

Pada tahap ini, remaja sangat membutuhkan persahabatan. Mereka senang memiliki banyak teman dan ingin disukai oleh mereka. Ada kecenderungan untuk mencintai diri sendiri (*narcissistic*), dengan lebih menyukai teman-teman yang memiliki sifat yang serupa. Di samping itu, mereka sering kali bingung karena harus memilih di antara berbagai hal: menjadi peka atau acuh tak acuh, menghabiskan waktu bersama atau sendiri, memiliki pandangan optimis atau pesimis, menjadi idealis atau materialistis, dan sebagainya. Remaja laki-laki juga mengalami tahap pembebasan diri dari Kompleks Oedipus (perasaan cinta pada ibu pada masa kanak-kanak) dengan memperkuat hubungan dengan teman-teman perempuan.

c) Remaja akhir (*late adolescence*)

Tahap ini mencakup periode menuju kedewasaan, yang dicirikan oleh pencapaian lima aspek berikut: a) Pengembangan minat yang lebih stabil terhadap fungsi intelektual, b) Dorongan untuk bergabung dengan

orang lain dan mencari pengalaman baru semakin meningkat, c) Pembentukan identitas seksual yang bersifat permanen, d) Pergeseran dari sikap egois ke keseimbangan antara kepentingan pribadi dan kepentingan orang lain, e) Munculnya "dinding" yang memisahkan sisi pribadi dari kehidupan masyarakat umum.

Pada umumnya, ada enam tugas perkembangan yang harus diatasi oleh remaja. Keenam tugas ini dapat berjalan dengan lebih lancar jika tidak ada hambatan dari lingkungan atau dari dalam diri remaja itu sendiri. Berikut adalah keenam tugas perkembangan yang dijelaskan oleh Hurlock (1980):

1) Menerima keadaan fisik

Remaja perlu memahami ajaran agama tentang pentingnya bersyukur dan menerima dengan lapang dada segala bentuk anugerah fisik yang diberikan oleh Tuhan. Hal ini penting karena setiap individu diciptakan dengan ciri-ciri yang berbeda. Jika seseorang merasa tidak puas dengan keadaan fisiknya, hal itu dapat mengakibatkan perasaan kecewa dan bahkan masalah psikologis seperti rendah diri dan isolasi sosial.

2) Memperoleh kebebasan emosional

Kebebasan emosional yang dipandu oleh nilai-nilai agama memungkinkan remaja untuk membedakan antara tindakan yang benar dan salah, mengenali hal-hal yang seharusnya dilakukan atau dihindari, serta menetapkan tujuan hidup yang patut dikejar.

Kebebasan emosional yang berakar pada nilai-nilai agama membantu remaja menjalani interaksi sosial dengan bijak, sedangkan jika tidak, mereka dapat terperangkap dalam perilaku yang merugikan masa depan.

3) Mampu Bergaul

Rasa malu atau ketidakcocokan dengan harapan orang lain dapat menjadi hambatan bagi remaja dalam berinteraksi dengan orang lain. Memperluas lingkaran pergaulan seringkali melibatkan berbagai tantangan, baik bimbingan maupun kebingungan dari lingkungan sekitar. Pada masa remaja, komunikasi terbuka antara orang tua dan remaja sangat penting. Nilai-nilai agama juga menjadi pegangan yang vital.

4) Menemukan Model untuk Diteladani

Masa remaja menuntut remaja untuk menemukan identitas diri mereka sendiri. Mereka sedang dalam pencarian gaya hidup dan pola perilaku yang mencerminkan diri mereka. Selama proses pertumbuhan fisik dan kematangan seksual, remaja mulai mempertanyakan pandangan diri dan orang lain terhadap mereka.

5) Mengetahui dan Menerima Kemampuan Sendiri

Untuk mencegah perkembangan perilaku yang menghambat, remaja perlu melakukan introspeksi untuk mengenali kemampuan mereka. Hal ini melibatkan penilaian realistis terhadap potensi dan keterbatasan mereka serta menerima hasil dari refleksi tersebut.

6) Memperkuat Penguasaan Diri Berdasarkan Skala Nilai dan Norma

Skala nilai, baik yang berasal dari ajaran agama maupun dari contoh tokoh yang dihormati atau norma-norma masyarakat, membantu membentuk filosofi hidup remaja. Berdasarkan nilai dan norma ini, mereka membangun landasan penguasaan diri yang kuat.

Senada dengan hal tersebut, Horowitz menjelaskan singkat mengenai tugas perkembangan bagi remaja (Horowitz, J. 1965 dalam Hurlock, E. B., 1980), yakni:

- a) Mengembangkan relasi baru yang lebih matang dengan teman sebaya, baik dengan mereka yang sejenis maupun yang berbeda jenis kelamin.
- b) Memahami dan mempraktikkan peran sosial sebagai pria dan wanita dalam masyarakat.
- c) Menerima kondisi fisiknya dan menggunakannya dengan efektif.
- d) Mengharapkan serta mewujudkan perilaku sosial yang memiliki tanggung jawab.
- e) Mencapai kemandirian sosial dari orang tua dan figur dewasa lainnya.
- f) Menyusun rencana untuk karier ekonomi, serta mempersiapkan diri untuk pernikahan dan membentuk keluarga.
- g) Memperoleh kumpulan nilai dan sistem etika sebagai panduan dalam berperilaku dan berpikir ideologis.

Masa remaja adalah periode yang memerlukan perhatian khusus karena pada fase ini terjadi banyak perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Transisi ini membawa risiko terhadap kesejahteraan fisik dan

mental remaja (Grabber et al. dalam Azmia, 2007: 20). Dalam perspektif Millstein, Petersen, dan Nightingale, salah satu risiko serius terhadap kesehatan dan kesejahteraan remaja berkaitan dengan perilaku makan yang tidak sehat dan masalah gangguan makan. Laporan dari WHO juga menegaskan bahwa remaja menghadapi risiko yang semakin tinggi terhadap masalah kesehatan yang dapat berdampak pada peningkatan angka kematian dan penyakit. Temuan ini juga didukung oleh laporan dari kongres Amerika Serikat tahun 1991, yang mencatat bahwa dalam dua dekade terakhir, terjadi peningkatan sebesar 11% dalam hal morbiditas pada kelompok usia remaja di Amerika Serikat. Gangguan makan dan perilaku makan yang tidak sehat, termasuk praktik pembatasan makanan, adalah masalah umum yang dihadapi oleh sebagian besar remaja, khususnya remaja perempuan. Dari hasil survei di Inggris, ditemukan bahwa salah satu perhatian utama dalam perilaku makan adalah praktik diet yang dapat mengarah pada kebiasaan makan yang tidak sehat. Sekitar 73% remaja perempuan diperkirakan melakukan praktik makan yang tidak sehat dengan tujuan menurunkan berat badan (Moses et al. dalam Yulianti, 2009: 3).

3. *Unity of Science*

Mendukung argumen yang disampaikan mengenai remaja, ayat Al Qur'an yang membahas tentang remaja terdapat dalam Q. S. Al Kahf ayat 13:

نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ نَبَأَهُم بِالْحَقِّ إِنَّهُمْ فِتْنَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى

“Kami kisahkan kepadamu (Muhammad) kisah mereka dengan

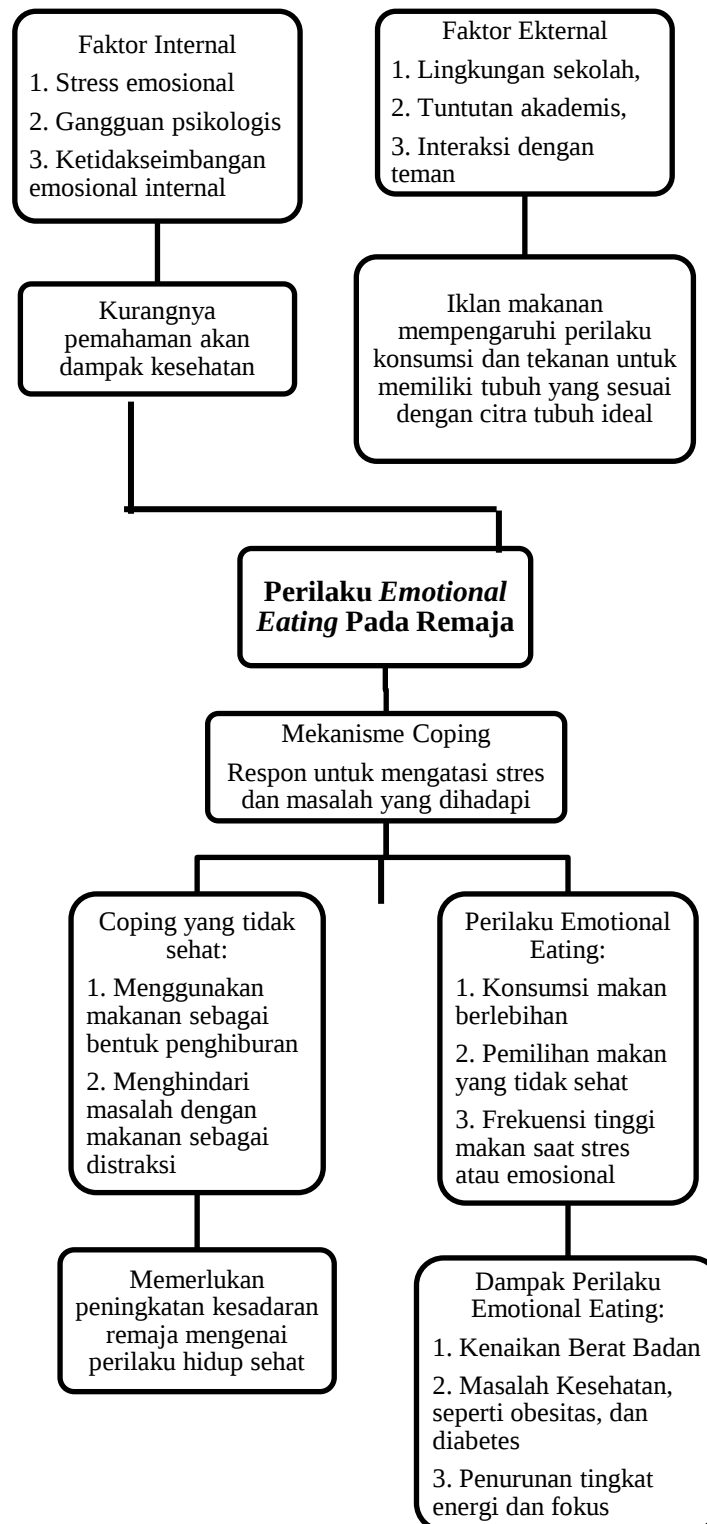
sebenarnya. Sesungguhnya mereka adalah pemuda-pemuda yang beriman kepada Tuhan mereka, dan Kami tambahkan petunjuk kepada mereka” (Shihab, 2002: 23).

Ayat Al Qur'an di atas menjelaskan tentang karakter pemuda yang memiliki keteguhan keimanan masing-masing. Pemuda yang imannya tidak cepat goyah karena pengaruh duniawi. Dalam tafsir Al Misbah, dijelaskan bahwa kami menyampaikan kepadamu kisah yang sebenarnya tentang mereka. Mereka adalah sekelompok pemuda yang memegang teguh keyakinan agama pada zamannya. Meskipun hidup dalam masyarakat yang menyekutukan Tuhan, mereka tetap meyakini keesaan Allah, dan sebagai hasilnya, keyakinan mereka semakin kuat (Shihab, 2002: 24). Masa muda adalah masa yang semestinya paling produktif karena tenaga fisik dan juga pikiran sedang dalam kondisi optimal.

C. Kerangka Teori

Emotional eating merupakan salah satu bentuk perilaku dari coping mechanism emosi yang menjurus ke makanan atau minuman yang dapat bersifat positif maupun negatif. Faktor internal dari *emotional eating* adalah stress, gangguan psikologis serta ketidakseimbangan emosi internal. Sementara faktor eksternalnya ialah lingkungan sekolah, tuntutan akademis dan interaksi dengan teman. *Emotional eating* merupakan perilaku coping yang tidak sehat, menggunakan makanan sebagai penghibur serta menghindari masalah dengan makanan sebagai distraksi. Pelaku biasanya mengonsumsi makanan yang berlebih, pemilihan makan yang tidak sehat dan frekuensi

makan yang tinggi saat stress. *Emotional eating* yang secara terus menerus dapat menyebabkan dampak negatif seperti sulit untuk memotivasi diri, timbulnya perasaan sedih, marah atau frustrasi, dan juga secara tidak sadar dapat menambah berat badan hingga obesitas. Remaja adalah tahapan penting dalam pengelolaan emosi yang juga dikenal sebagai masa yang labil akan diri sendiri. Remaja yang tidak bisa menyelesaikan masalah dengan baik akan memicu pelarian stres atau emosi salah satunya emosional eating yang mana hal ini dapat memicu terjadinya kenaikan berat badan yang mana hal tersebut tidak seuaian dengan tugas perkembangan remaja yaitu menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif. Peneliti akan melakukan penelitian terkait *emotional eating* pada remaja di SMA Negeri 3 Semarang. Hal tersebut dikarenakan SMA merupakan formasi dalam akademisi bagi remaja yang beranjak dewasa, hal tersebut dapat berakibat kepada masa perkembangan setelahnya.



Gambar 2. **Kerangka Teori**

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Pemilihan metode ini didasarkan pada keinginan peneliti untuk mengungkap, memahami, dan mengeksplorasi fenomena yang tidak dapat diakses hanya melalui data numerik atau asumsi.

Denzin dan Lincoln mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai upaya untuk mengartikan suatu fenomena dengan memanfaatkan beragam metode. Erickson juga berpendapat bahwa penelitian kualitatif menitikberatkan pada usaha untuk menemukan serta menggambarkan kegiatan dan efek dari penelitian yang dilakukan melalui pendekatan naratif (Anggito & Setiawan, 2018: 7). Menurut Basrowi menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah suatu metode penelitian yang menitikberatkan pada upaya memahami peristiwa melalui pendekatan berpikir induktif. Dengan menggunakan metode ini, diharapkan bahwa peneliti dapat mengidentifikasi subjek dengan cara ikut serta merasakan pengalaman subjek terhadap suatu peristiwa. Selain itu, peneliti diingatkan untuk terus fokus pada peristiwa dalam konteks penelitiannya (Martha & Kresno, 2016: 2).

Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan pendekatan fenomenologis. Menurut Polkinghorne (1989), pendekatan fenomenologi merupakan suatu metode untuk mendapatkan pemahaman tentang makna dari pengalaman individu terhadap konsep tertentu. Peneliti diharapkan untuk memahami signifikansi dari suatu peristiwa dan orang-orang yang terlibat di dalamnya. Pendekatan ini

menekankan pada fokus pada pengalaman-pengalaman subjektif individu serta penafsiran terhadap dunia sekitarnya.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 3 Semarang yang beralamat di Jalan Pemuda nomor 149, RT.5/RW.3, Sekayu, Kecamatan Semarang Tengah, Semarang, Jawa Tengah. Waktu observasi dan wawancara dilaksanakan lebih kurang selama dua bulan yakni pada bulan November 2023 sampai Januari 2024.

C. Sumber Data

Sumber utama dari data dalam penelitian kualitatif berasal dari partisipan. Data utama berasal dari informan yang terlibat dalam penelitian. Moleong menjelaskan bahwa data primer dikumpulkan melalui pencatatan tertulis, perekaman, wawancara, dan observasi (Moleong, 2006).

Subjek dalam penelitian ini merujuk kepada individu yang dianggap memiliki pemahaman mendalam terkait masalah yang sedang diteliti dan bersedia berbagi informasi kepada peneliti. Definisi subjek penelitian menurut Moleong (2010) adalah individu yang memiliki kapabilitas untuk memberikan keterangan atau informasi terkait dengan topik permasalahan yang sedang diinvestigasi, dan mereka berpartisipasi sebagai sumber informasi selama pelaksanaan penelitian. Peran kehadiran subjek dalam penelitian memiliki signifikansi yang besar, karena mereka berperan sebagai sumber utama dalam proses pengumpulan data.

Wawancara dalam penelitian membutuhkan kehadiran sejumlah subjek yang diminta menjawab serangkaian pertanyaan yang terkait dengan penelitian. Oleh karena itu, peneliti menggunakan pertimbangan, kriteria, serta ciri-ciri atau

karakteristik tertentu untuk menentukan subjek atau narasumber yang dapat memberikan jawaban relevan terkait permasalahan penelitian. Kriteria pemilihan subjek atau narasumber yang diterapkan oleh peneliti adalah:

1. Siswa/i SMA N 3 Semarang
2. Subjek yang dipilih memiliki karakteristik dan latar belakang yang beragam, mencakup variasi dalam perilaku makan, respons emosional, status kesehatan dan berbagai kategori IMT.
3. Remaja yang berusia antara 15-18 tahun, sesuai dengan rentang usia siswa SMA pada umumnya.

Kriteria tersebut bisa dijadikan panduan untuk memilih subjek atau narasumber yang akan memberikan informasi terkait dengan topik perilaku *emotional eating* pada siswa SMA N 3 Semarang.

D. Cara Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan sebuah proses yang dilakukan untuk mendapatkan data yang dibutuhkan dalam penelitian guna mengungkap serta menyaring informasi untuk menjelaskan konsep *emotional eating* pada usia remaja. Teknik pengumpulan data didapatkan baik dari hasil observasi dan wawancara kepada partisipan. Adapun cara pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan beberapa teknik, yaitu sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menggali data yang dilakukan oleh peneliti secara langsung dengan melakukan pengamatan secara detail terhadap sumber data utama atau informan dalam sebuah penelitian

(Creswell, 2008). Pengumpulan data melalui teknik observasi memiliki karakteristik yang khas. Berbeda dengan teknik wawancara yang menitikberatkan pada interaksi dengan subjek, dalam teknik observasi, peneliti juga harus memperhatikan obyek-obyek di sekitar subjek. Sutrisno menyatakan bahwa observasi merupakan suatu proses yang kompleks karena melibatkan proses pengamatan dan ingatan (Anggito & Setiawan, 2018: 109).

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti juga mengadopsi pedoman observasi yang dirancang untuk memudahkan proses penelitian. Berikut ini merupakan panduan observasi dalam penelitian ini:

- a) Meninjau keadaan sekitar lingkungan sekolah
- b) Meninjau secara langsung kondisi fisik informan
- c) Mengamati tingkah laku informan selama wawancara

2. Wawancara (in-depth interview)

Menurut Esternberg (dalam Satori & Komariah, 2010), mendefinisikan wawancara sebagai pertukaran informasi antara dua individu melalui serangkaian pertanyaan dan jawaban untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai suatu topik tertentu. Wawancara merupakan sebuah interaksi yang didapatkan dari pertukaran peraturan, tanggung jawab, kepercayaan, motif serta informasi. Wawancara merupakan kegiatan yang dilakukan oleh peneliti dengan memulai pembicaraan dengan komunikasi dua arah untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan (Stewart & Cash, 2009).

Teknik wawancara yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur atau sering juga disebut *in depth interview* (wawancara mendalam). Dijelaskan

oleh Herdiansyah (2015), bahwa teknik wawancara ini merupakan teknik yang menggunakan *guidline interview* (pedoman wawancara) sebagai sebuah acuan ataupun kontrol dalam alur pembicaraan tetapi bersifat fleksibel. Pada teknik *in depth interview* seorang peneliti membuka percakapan dengan bertanya mengenai fenomena yang ingin digali dalam sebuah penelitian, kemudian pertanyaan selanjutnya dikembangkan sesuai dengan keadaan sehingga mendapatkan data lebih detail, mendalam, hingga sampai pada kejenuhan data (Kurnanto, n.d.). Pewawancara tetap memiliki kebebasan untuk mengajukan pertanyaan seputar topik permasalahan (Martha & Kresno, 2016: 55). Wawancara dengan narasumber direncanakan dilakukan secara langsung melalui pertemuan tatap muka.

Dalam melaksanakan teknik ini, peneliti akan membuka pertanyaan dengan bertanya mengenai fenomena yang dialami oleh informan mengenai *emotional eating*, kalimat pertanyaan yang diajukan oleh peneliti diimprovisasi sesuai dengan kebutuhan. Agar cakupan bahasan tidak keluar dari jalur maka wawancara tetap dilakukan berdasarkan pedoman wawancara yang berupa topik-topik pembicaraan yang mengacu pada sentral yang sudah ditetapkan berdasarkan tujuan penelitian. Wawancara yang dilakukan bertujuan untuk mengungkap beberapa hal, di antaranya tentang perilaku makan pada subjek serta hal-hal yang berkaitan dengan *emotional eating*.

Dalam penerapan teknik ini, kalimat pertanyaan yang diajukan oleh peneliti akan disesuaikan sesuai dengan kebutuhan. Agar cakupan bahasan tidak keluar dari jalur, maka wawancara tetap dilakukan berdasarkan pedoman

wawancara berbentuk topik pembicaraan yang merujuk pada inti yang telah ditetapkan berdasarkan tujuan penelitian. Wawancara yang dilakukan bertujuan untuk mengungkap beberapa hal, di antaranya tentang perilaku makan pada subjek serta hal-hal yang berkaitan dengan *emotional eating*.

Panduan wawancara dalam penelitian ini mengacu pada instrumen yang telah disusun, memungkinkan improvisasi pertanyaan sesuai kebutuhan dan konteks. Demikian pula, penggunaan bahasa dalam wawancara dapat disesuaikan dengan kenyamanan informan. Pelaksanaan wawancara dalam penelitian ini bersifat tentatif sesuai dengan ketersediaan subjek. Berikut alur wawancara dalam penelitian ini :

1. Perkenalkan saya Nisrina Rona Maulida, Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo bermaksud untuk melakukan wawancara mengenai *emotional eating* guna mendapatkan data untuk penelitian saya mengenai “Perilaku Emotional Eating pada Remaja”, apakah anda bersedia melakukan wawancara bersama saya?
2. Dalam wawancara ini akan dilakukan selama satu hari, untuk waktunya disesuaikan dengan anda. Apakah anda bersedia?
3. Selanjutnya, apakah Anda setuju untuk menandatangani persetujuan informasi? Untuk menjaga kerahasiaan informasi yang Anda berikan, Anda diberi kebebasan untuk menuliskan hal-hal yang tidak ingin Anda sampaikan selama wawancara.
4. Lalu apakah wawancara bisa dimulai?
5. Jika subjek bersedia maka selanjutnya melakukan wawancara sesuai

instrumen yang telah dirancang.

6. Peneliti menyimpulkan pembicaraan dalam pertemuan tersebut.
7. Baik, untuk itu wawancara di sesi ini sudah selesai. Saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya untuk informasi yang sudah diberikan. Selamat beristirahat atau melanjutkan aktivitas.

a) Instrumen Penelitian

Aspek	Indikator	Informasi yang ingin diungkap
<i>Emotional eating</i>	Peredam emosi	- Frekuensi makan partisipan - Jenis makanan yang dipilih partisipan - Keadaan partisipan pasca mengonsumsi sesuatu
	Respon terhadap emosi yang jelas	- Keinginan partisipan ketika merespon emosi - Jenis makanan yang dipilih partisipan - Perasaan partisipan setelah keinginannya terpenuhi
Faktor <i>emotional eating</i>	Stres	- Keinginan partisipan ketika merasa stress - Kebiasaan partisipan apabila merasa stress - Perasaan partisipan setelah stres mereda
	<i>Stuffing emotion</i>	- Respon partisipan ketika merasa kesepian - Keinginan partisipan ketika merasa sendiri - Makanan yang dipilih partisipan
	Kebosanan atau perasaan hampa	- Respon partisipan ketika merasa bosan - Keinginan partisipan mengonsumsi sesuatu ketika merasa bosan - Makanan yang dipilih partisipan

	Kebiasaan masa kecil	- Kebiasaan sarapan partisipan - Pola makan partisipan dan keluarga - Intoleransi makanan - Kebiasaan yang dilakukan apabila menerima penghargaan serta merasa sedih
	Pengaruh sosial dan budaya	- Gaya hidup orang di sekitar partisipan - Pola asuh orang tua partisipan - Hubungan antara partisipan dengan teman sekolahnya - Kebiasaan makan partisipan di sekolah
	Sosiodemo-grafis	- Keadaan lingkungan tempat tinggal dan sekolah partisipan
	Kepribadian	- Prinsip pola makan partisipan - Kemampuan partisipan dalam mengontrol emosi
Dampak <i>emotional eating</i>	Fisik	- Respon ketika berat badan kamu bertambah - Kesadaran informan tentang mengonsumsi sesuatu untuk menurunkan berat badan
	Psikologis	- Respon partisipan setelah mengonsumsi sesuatu yang mengandung banyak gula dan kalori - Perasaan <i>inscure</i> terhadap orang lain
	Kognitif	- Adakah kesulitan konsentrasi dalam belajar - Keinginan partisipan apabila merasa sulit konsentrasi belajar - Perilaku partisipan agar menambah konsentrasi belajar

Tabel 2. Blue Print Pertanyaan

E. Prosedur Analisis dan Interpretasi Data

Penelitian kualitatif memiliki perbedaan mendasar dengan penelitian kuantitatif karena tidak melibatkan penggunaan rumus untuk mengolah dan menganalisis data. Moleong (2010) mengartikan analisis sebagai proses pengorganisasian dan penataan data yang diperoleh ke dalam pola, kategori, dan susunan tertentu. Dalam kutipan Sugiyono (2010), Bogdan menjelaskan bahwa analisis data adalah langkah mencari dan menyusun data dengan sistematis agar mudah dipahami dan dapat disampaikan kepada orang lain.

Tujuan dari analisis data dalam penelitian kualitatif adalah untuk memahami hasil wawancara, catatan observasi, atau sumber data lain yang telah dikumpulkan. Penelitian kualitatif menggunakan berbagai teknik pengumpulan data, termasuk triangulasi data, yang dilakukan secara terus-menerus hingga data terasa jenuh. Miles dan Huberman (Sugiyono, 2010: 337) menyebutkan bahwa dalam menganalisis data, terdapat tiga tahapan yang berulang: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keseluruhan proses ini membentuk suatu siklus selama proses pengumpulan data untuk mencapai pemahaman umum, yaitu "analisis".

Untuk memastikan kelancaran dan keteraturan analisis data dalam penelitian ini, penulis telah merancang serangkaian tahapan analisis IPA yang terstruktur dengan baik (Kahija, 2017:108-133). Tahapan ini meliputi:

1. Pengumpulan transkrip hasil wawancara, yang mencakup informasi tentang identitas narasumber, lokasi dan waktu wawancara, serta durasi.
2. Pembuatan catatan awal untuk mencatat komentar eksploratoris dan

interpretasi peneliti yang akan digunakan sebagai dasar analisis lebih lanjut.

3. Identifikasi tema-tema emergen berdasarkan komentar eksploratoris, yang diorganisasi menjadi kata atau frasa sesuai dengan kerangka yang diharapkan.
4. Pembentukan tema superordinat yang menggabungkan tema-tema emergen dengan makna yang serupa, untuk menghindari pengulangan pertanyaan yang memiliki jawaban serupa.
5. Analisis pola-pola antar kasus untuk memahami hubungan antar tema yang muncul dari setiap narasumber.
6. Penataan seluruh tema superordinat dalam tabel untuk memudahkan proses penyederhanaan dan perbandingan antar narasumber.

Dengan demikian, proses analisis data dimulai dari penyusunan transkrip wawancara hingga penataan akhir tema superordinat, memastikan pengumpulan dan penyajian data yang sistematis dan terstruktur.

F. Keabsahan Data

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah fenomenologi di mana sangat menjunjung kualitas dari sebuah riset tersebut, maka perlu ditelisik apakah data yang didapatkan dapat menggambarkan secara akurat serta menggambarkan deskripsi secara structural mengenai topik yang dikaji (Polkinghorne, 1989). Moelong menjelaskan bahwa terdapat empat kriteria yang dijadikan patokan untuk mendapatkan keabsahan data dalam sebuah penelitian, yaitu *credibility* (derajat keterpercayaan), *transferability* (keteralihan), *dependability* (kebergantungan), *confirmability* (kepastian) (Moelong, 2006). Untuk itu peneliti

melakukan beberapa teknik untuk memenuhi kriteria tersebut:

1. *Credibility* (keterpercayaan)

Pengecekan keabsahan data untuk mendukung kriteria *credibility* (keterpercayaan) yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *triangulasi*. *Triangulasi* merupakan teknik pengecekan keabsahan sebuah data melalui perbandingan data yang diperoleh oleh peneliti, baik melalui sumber data, berbagai teori, teknik/metode penelitian (Kurnanto, n.d.). Terdapat beberapa teknik pemeriksaan data menggunakan metode *triangulasi* yaitu *triangulasi* sumber, *triangulasi* teknik/metode, *triangulasi* teori (Moelong, 2006).

Triangulasi, menurut Moleong (2010), adalah metode untuk memeriksa keabsahan data dengan memanfaatkan sumber-sumber lain untuk membandingkan dan memverifikasi data. Artinya, triangulasi merupakan cara untuk mengevaluasi keabsahan data dengan menggunakan sumber data tambahan. Validitas dalam penelitian merujuk pada akurasi alat, proses, dan data yang digunakan dalam suatu penelitian (Anggito & Setiawan, 2018: 216).

Moleong mengategorikan tiga bentuk teknik triangulasi, yakni melibatkan metode, sumber, dan teori. Dalam konteks penelitian ini, peneliti memutuskan untuk menerapkan teknik triangulasi sumber data, yang melibatkan eksplorasi dan evaluasi informasi yang diberikan oleh narasumber kepada peneliti. Dengan menerapkan triangulasi sumber, peneliti bisa mendapatkan wawasan atau informasi yang mungkin tidak diungkapkan oleh narasumber awal. Oleh karena itu, teknik triangulasi sumber data memungkinkan untuk mendapatkan

sudut pandang yang lebih kompleks terkait dengan permasalahan yang sedang diteliti. Sumber data tambahan dalam triangulasi bisa diperoleh dari individu lain yang memenuhi kriteria yang serupa dengan individu pertama.

Dalam melakukan pengecekan data serta membandingkan derajat keterpercayaan penelitian ini maka peneliti menggunakan *triangulasi* metode dengan melakukan perbandingan dari sumber data yang diperoleh melalui beberapa teknik yang digunakan dalam penelitian ini. Peneliti akan melakukan perbandingan antara sumber data yang didapatkan dari hasil observasi dan sumber data yang didapatkan dari hasil wawancara.

2. *Tranferability*

Teknik *transferability* merupakan suatu pendekatan yang digunakan untuk menguji keabsahan eksternal dalam penelitian kualitatif. Dalam konteks ini, fokus pada kemampuan untuk mentransfer informasi dengan konsistensi antara penulis dan pembaca. Untuk mendukung keabsahan data, peneliti menyajikan data secara deskriptif tanpa mengurangi rincian, kejelasan, dan sistematisasi hasil data.

3. *Dependability* (kebergantungan)

Dalam konteks penelitian kualitatif, konsep dependabilitas memiliki makna yang serupa dengan reliabilitas dalam penelitian kuantitatif (Moleong, 2006). Dependabilitas dalam penelitian kualitatif mengacu pada faktor-faktor yang saling terkait dan perlu diinterpretasikan oleh peneliti (Kurnanto, n.d.). Proses implementasinya melibatkan audit yang dapat dilakukan baik oleh peneliti sendiri maupun oleh pembimbing sebagai bentuk pengawasan

(Sugiyono, 2016). Oleh karena itu, peneliti akan melakukan audit dengan berkonsultasi dengan pembimbing untuk mengevaluasi secara menyeluruh penelitian dan mengidentifikasi dan memperbaiki kesalahan yang mungkin terdapat dalam penulisan penelitian.

4. *Confirmability* (kepastian data)

Dalam konteks penelitian kualitatif setiap informasi yang didapatkan dari sumber data utama bersifat dipercayai, dapat diterima, diakui dan disetujui kebenarannya (Kurnanto, n.d.). Untuk mendukung kriteria ini maka peneliti menggunakan teknik *thick description* (uraian rinci), sebuah teknik khas yang sering digunakan dalam penelitian yang digunakan untuk membangun *transferability* (keteralihan) memiliki ketergantungan dengan peneliti sebagai penerima informasi yang bertugas untuk menuliskan hasil data yang didapatkan untuk pembaca, agar dapat memahami hasil penelitian ini dengan baik (Kurnanto, n.d.). Untuk itu peneliti akan menuliskan hasil data dengan sebaik-baiknya dengan meningkatkan ketekunan serta ketelitian dalam penulisan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Penelitian

Proses penelitian dimulai dengan pengumpulan izin dari berbagai instansi terkait, termasuk fakultas Psikologi dan Kesehatan dengan SMA N 3 Semarang. Setelah izin diperoleh, peneliti mengoordinasikan dengan pihak SMA N 3 Semarang untuk melakukan riset terhadap empat siswa kelas XII IPS 1 yang memenuhi kriteria terkait *emotional eating* yakni dengan inisial EC, SF, SS, dan HF.

Pada bulan November tahun 2023, proses penelitian dimulai dengan tahap observasi dan pra-riset yang dilakukan oleh peneliti. Tahap ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi awal dan pemahaman yang lebih dalam terkait dengan pola makan emosional. Kemudian, proses riset dilanjutkan dengan wawancara yang dilakukan hingga bulan Januari tahun 2024.

Langkah pertama dalam proses penelitian adalah mencari partisipan yang sesuai dengan kriteria remaja yang mengalami *emotional eating*. Pemilihan partisipan didasarkan pada data berat badan dan tinggi badan untuk menentukan Indeks Massa Tubuh (IMT) partisipan. Selanjutnya, peneliti memberikan penjelasan terperinci mengenai tujuan dan maksud penelitian kepada calon partisipan, serta meminta izin untuk melakukan wawancara sebagai subjek penelitian.

Setelah partisipan bersedia menjadi subjek penelitian, peneliti

menyampaikan surat pernyataan persetujuan kepada mereka. Surat pernyataan ini berisi kesepakatan yang telah disetujui secara sadar oleh partisipan untuk menjadi narasumber dalam penelitian tersebut, dan dikuatkan dengan tanda tangan dari masing-masing subjek.

Selanjutnya, peneliti dan subjek melakukan kesepakatan terkait jadwal pelaksanaan wawancara serta lokasi di mana wawancara akan dilaksanakan. Lokasi wawancara dipilih agar memastikan kenyamanan dan kemudahan akses bagi semua pihak yang terlibat, serta untuk menghindari gangguan eksternal yang dapat memengaruhi jalannya wawancara. Lokasi wawancara yang disepakati juga merupakan tempat yang netral dan telah dijadwalkan sebelumnya oleh peneliti dan subjek. Berikut waktu dan pelaksanaan wawancara dalam tabel sebagai berikut:

No.	Inisial	Hari/Tanggal	Waktu	Tempat
1	EC	Selasa, 15 Januari 2024	16:30 – 17:00	SMA N 3 Semarang
2	SF	Rabu, 16 Januari 2024	18:40 – 20:00	Tepian Kopi
3	HF	Kamis, 17 Januari 2024	19:00 – 20:30	Rumah Subjek
4	SS	Jum'at, 18 Januari 2024	13:00 – 14:30	SMA N 3 Semarang

T

abel 3. Jadwal Pelaksanaan Wawancara

B. Deskripsi Subjek

Identitas Subjek	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3	Subjek 4
Nama/Inisial	EC	SF	HF	SS
Umur	18 Tahun	17 Tahun	17 Tahun	17 Tahun
Tinggi	159 cm	169 cm	155 cm	163 cm
Berat	60 kg	85 kg	60 kg	61 kg
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Laki-laki	Perempuan

Tabel 4. Karakteristik Subjek

a. Subjek 1 (EC)

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek 1 penelitian yang berinisial S (EC), seorang remaja perempuan berusia 18 tahun dengan tinggi 159 cm dan berat 60 kg, terungkap beberapa pola perilaku terkait pola makan, aktivitas fisik, dan respons emosional terhadap makanan.

S (EC) mengakui bahwa pola makan tidak teratur merupakan salah satu faktor yang mungkin menyebabkan peningkatan berat badannya. Dia mengaku sering makan lebih dari yang seharusnya dalam sehari, terutama makanan manis dan junk food seperti ayam goreng dan coklat, sebagai respons terhadap emosi, terutama saat merasa stres atau sedih. Bahkan, setelah mengalami situasi yang menegangkan seperti ulangan matematika yang sulit, S (EC) dan teman-temannya merasa lega setelah memakan es krim sebagai cara untuk meredakan stres.

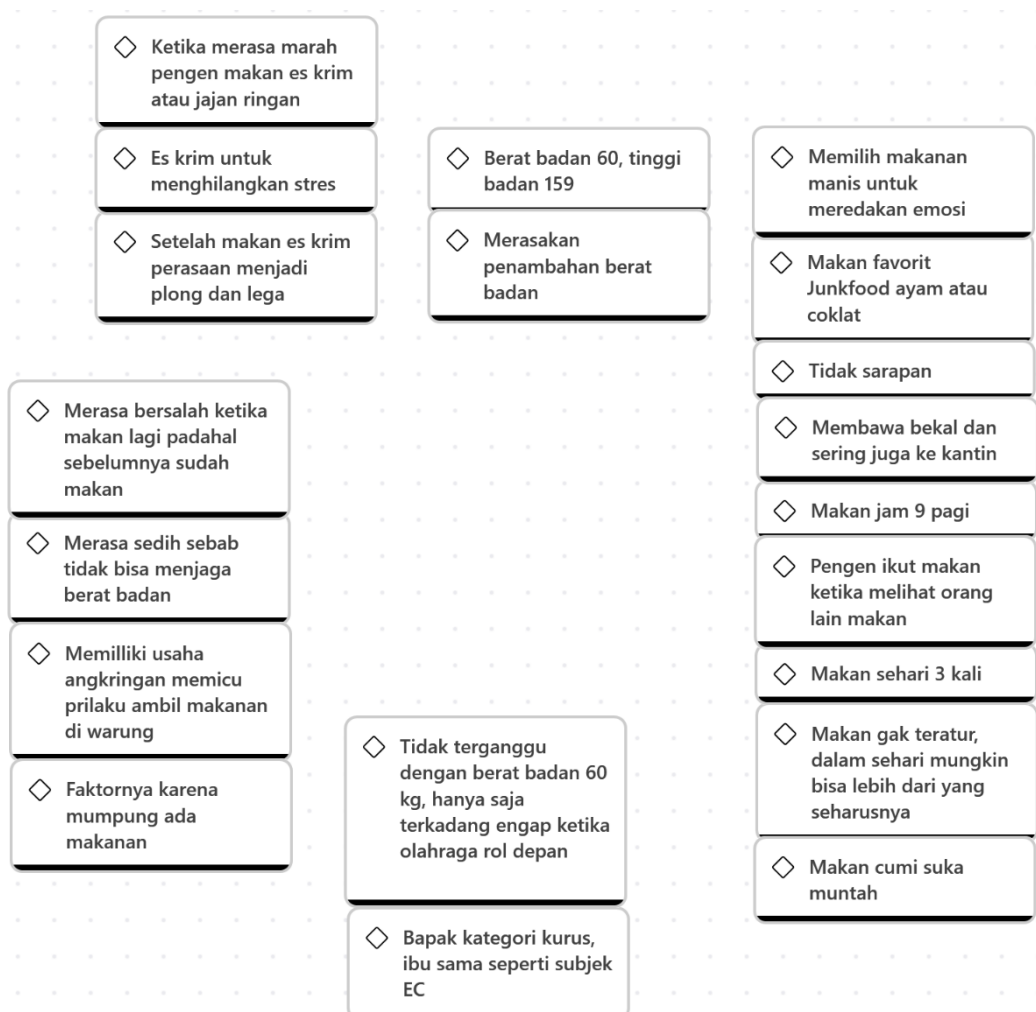
Selain itu, S (EC) cenderung memilih makanan manis untuk mengatasi emosi negatifnya. Dia juga mengakui kecenderungannya untuk ikut makan saat diajak oleh teman-temannya, meskipun mengaku kadang-

kadang tergantung pada ketersediaan uang. Meskipun demikian, ia juga mengalami perasaan bersalah setelah makan lebih dari yang seharusnya dalam sehari.

Aktivitas fisik S (EC) terbatas pada pelajaran olahraga di sekolah, dan dia mengakui bahwa dia tidak melakukan olahraga di luar itu. Ketika ditanya tentang pengalaman alergi makanan, S (EC) menyebutkan bahwa dia mengalami muntah setelah makan cumi, meskipun tidak mengalami reaksi serupa terhadap makanan laut lainnya seperti udang.

S (EC) juga mengungkapkan bahwa dia menemukan hiburan dalam menonton drama Korea (drakor) sebagai cara untuk mengatasi perasaan tertekan. Namun, dia juga mengakui kecenderungannya untuk tidur saat pulang sekolah sebagai cara untuk mengisi ulang energi.

Dari wawancara ini, terlihat bahwa S (EC) memiliki pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik, yang dapat berkontribusi pada peningkatan berat badannya. Respons emosionalnya terhadap makanan juga menjadi perhatian, dengan kecenderungan untuk mengandalkan makanan sebagai cara untuk mengatasi stres dan emosi negatif. Hal ini menunjukkan pentingnya untuk mengembangkan strategi yang lebih sehat untuk mengelola emosi dan memperbaiki pola makan dan gaya hidupnya.



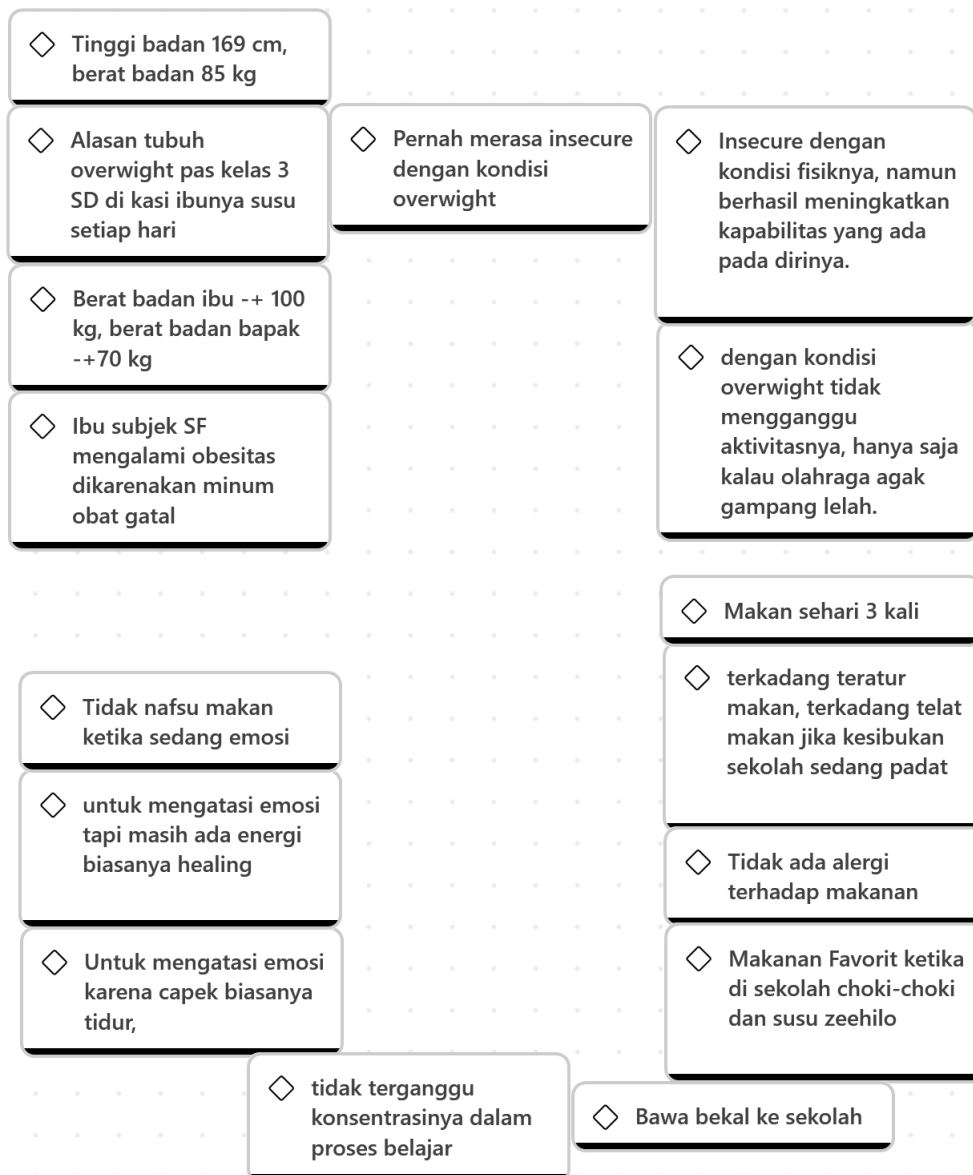
Gambar 3. Bagan atlas.ti Subjek 1 (EC)

b. Subjek 2 (SF)

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek 3 dengan inisial S (SF) seorang remaja berusia 17 tahun, memiliki tinggi 169 cm dan berat 85 kg. S (SF) adalah seorang siswa SMA yang tinggal bersama orang tua. Dalam percakapan, S (SF) mengungkapkan bahwa dirinya mengalami perubahan fisik yang signifikan dari masa kecil hingga sekarang. Awalnya, S (SF) mengalami masalah kurang berat badan dan kemudian mengalami peningkatan berat badan yang cukup drastis karena konsumsi susu dan makanan lebih banyak.

S (SF) tidak merasa terganggu dalam aktivitas sehari-harinya meskipun memiliki IMT yang menunjukkan *overweight*. Namun, dirinya mengakui bahwa saat olahraga cenderung mudah merasa lelah. S (SF) juga mengakui adanya perasaan insecure terutama terkait dengan penampilan fisiknya dan mencoba untuk mengatasi rasa tersebut dengan meningkatkan kemampuan dan keahliannya dalam hal-hal yang dirinya kuasai, seperti menjadi pembawa acara (MC) dan berdebat.

Dalam menghadapi perasaan insecure, S (SF) juga memilih untuk meningkatkan pengetahuannya dalam bidang yang diminatinya, seperti akuntansi, melalui belajar secara mandiri dan berkonsultasi dengan orang-orang yang lebih berpengalaman. S (SF) percaya bahwa nilai sejati seseorang bukan hanya terletak pada penampilan fisik, tetapi juga pada keberanian untuk belajar dan berkembang pada pertumbuhan pribadi dan pengembangan diri.



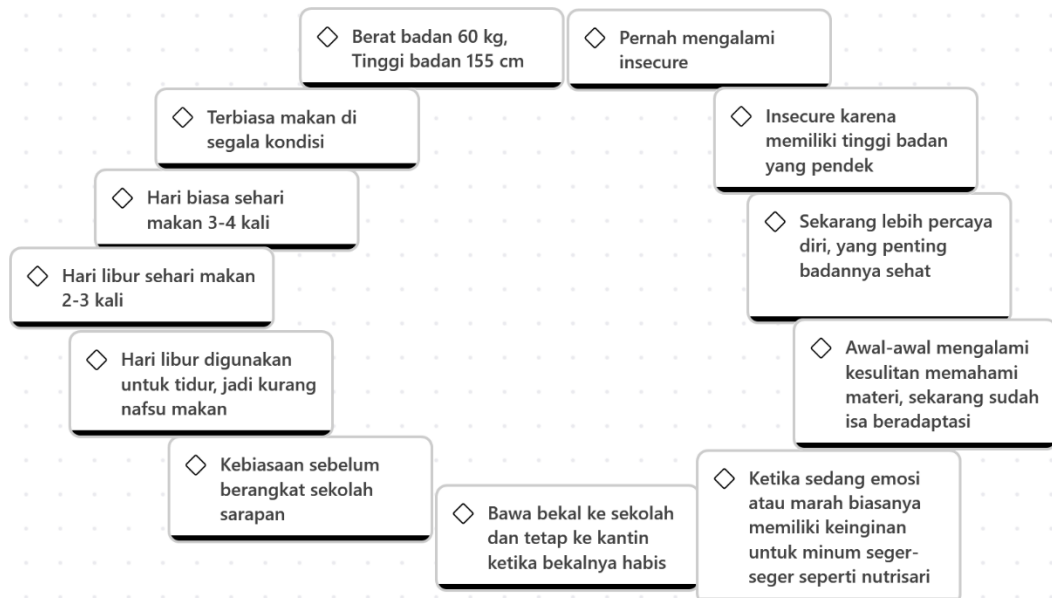
Gambar 4. Bagan atlas.ti Subjek 2 (SF)

c. Subjek 3 (HF)

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek 3 dengan inisial S (HF), dapat diketahui bahwa S (HF) merupakan seorang remaja laki-laki yang berusia 17 tahun, dengan tinggi badan sekitar 155 cm dan berat badan sekitar 60 kg. S (HF) adalah seorang siswa di SMA 3 yang aktif dalam membawa bekal setiap hari ke sekolah, namun kadang-kadang juga membeli makanan tambahan di kantin bersama teman-temannya.

Dari wawancara tersebut, S (HF) terlihat sebagai individu yang memperhatikan kebutuhan nutrisinya dengan membawa bekal secara rutin. Meskipun demikian, saat libur, pola makannya sedikit berkurang karena lebih banyak beristirahat dan kurangnya nafsu makan. Ketika merasakan emosi atau marah, S (HF) cenderung memilih untuk mengonsumsi minuman segar seperti Nutrisari dan makan bakso atau siomay sebagai bentuk pelampiasan.

Selain itu, S (HF) juga mengungkapkan bahwa dia pernah merasa insecure terkait tinggi badannya, tetapi sekarang telah lebih menerima diri sendiri dan bersyukur dengan keadaan yang diberikan. Meskipun awalnya mengalami kesulitan dalam pembelajaran dan konsentrasi, namun S (HF) berhasil beradaptasi dengan lingkungannya sehingga kini merasa lebih nyaman dalam proses belajar.



Gambar 5. Bagan atlas.ti Subjek 3 (HF)

d. Subjek 4 (SS)

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek 4 yakni S (SS) adalah seorang siswi SMA 3 Semarang berusia 17 tahun yang tinggal dalam lingkungan keluarga besar yang ramai dalam satu atap. Meskipun hidup dalam keramaian, S (SS) adalah satu-satunya anak, sehingga dia mungkin menghadapi dinamika keluarga yang unik.

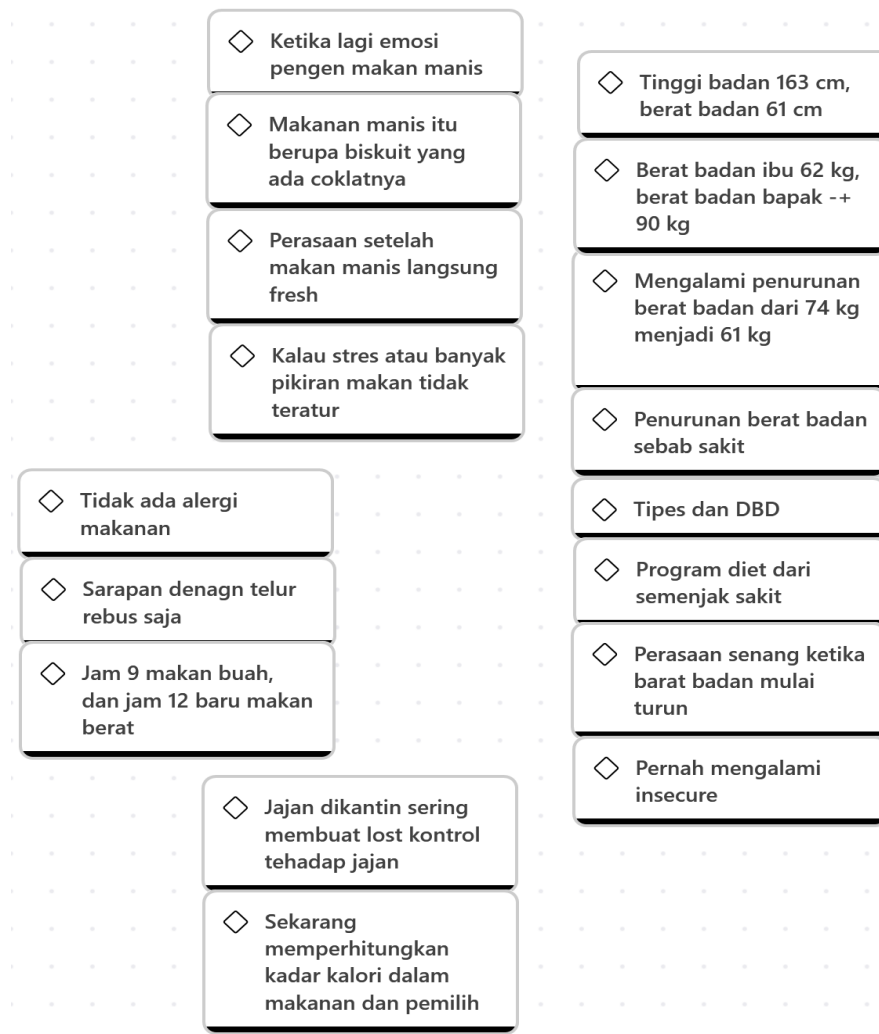
Dalam konteks fisik, S (SS) memiliki tinggi badan 163 cm dan berat badan 61 kg. Penurunan signifikan berat badannya dari 74 kg terjadi setelah mengalami penyakit tipis dan demam berdarah pada bulan Juli tahun sebelumnya. Meskipun mengalami tantangan kesehatan yang serius, S (SS) mengungkapkan rasa syukur karena telah pulih sepenuhnya.

Pola makan S (SS) mencerminkan kebiasaan sarapan dengan telur rebus tanpa nasi, sebagai bagian dari program diet yang direkomendasikan oleh dokter setelah penyakitnya. Program ini memengaruhi pola makan S (SS), dengan penekanan pada konsumsi makanan yang sehat dan porsi yang terkontrol.

Selain itu, S (SS) menggunakan makanan, terutama makanan manis seperti coklat atau biskuit, sebagai mekanisme untuk mengatasi emosi, khususnya ketika sedang sedih. Namun, dia juga memperhatikan pentingnya memilih pilihan makanan yang lebih sehat untuk mengatasi kebutuhan emosionalnya.

Dari segi hubungan sosialnya, S (SS) mengalami beberapa tingkat ketidaknyamanan atau perasaan tidak aman di sekitar orang-orang

tertentu, terutama dari ceruk tertentu dalam lingkungan sekolahnya. Namun, dia memiliki strategi untuk mengatasi perasaan tersebut dengan tetap mempertahankan sikap yang autentik dan memilih untuk fokus pada dirinya sendiri tanpa terlalu dipengaruhi oleh pandangan atau perlakuan negatif dari orang lain.



Gambar 6. Bagan atlas.ti Subjek 4 (SS)

C. Hasil Penelitian

Dalam tahapan ini, data yang telah dikumpulkan oleh peneliti disaring kembali untuk menemukan informasi yang relevan yang akan disajikan dari narasumber yang telah diwawancara. Data tersebut kemudian diubah menjadi transkrip dan disusun dengan melakukan proses coding untuk mengkategorikan informasi, dengan tujuan menemukan makna psikologis yang tersembunyi di dalamnya (Kahija, 2017:173). Proses ini bertujuan untuk memudahkan peneliti dalam mengkaji kembali pernyataan yang diberikan oleh narasumber.

Aspek	S1	S2	S3	S4	S5
Peredam Emosi	Ngemil, makan es krim	Keramas, mendengarkan musik	Jalan-jalan	Minuman segar	Pola makan tidak teratur
Respon Terhadap Emosi yang Jelas	Ingin makan saat marah, setelah menonton mukbang	Menangis saat marah, tidur sambil memeluk guling	Merasa cepat lelah saat olahraga	Mengakui perasaan insecure	Merasa senang dan fresh cepat
Kebosanan atau Perasaan Hampa	Mengambil makanan yang tersedia di angkringan	Menonton drama	Pola makan tidak teratur saat banyak tugas	Tidak menyebutkan kebosanan atau perasaan hampa	Memperbaiki kebiasaan belajar dan mandiri untuk kuliah
Stres	Ulangan matematika sulit, makan es krim untuk menghilangkan stres	Pikiran kacau, keramas untuk merelaksasi, marah bikin capek	Tidur atau jalan-jalan saat emosi, olahraga membuat cepat capek	Tidak menyebutkan pengalaman stres	Mengalami stres terkait situasi sakit
<i>Stuffing Emotion</i>	Ngemil atau makan saat marah atau ketika ada kesempatan	Tidak pernah terpikir untuk makan saat emosi naik, malah jadi malas	Tidak kepikiran makan saat emosi naik, jadi ga mood untuk makan	Tidak kepikiran makan saat emosi naik, malah jadi ga nafsu makan	Makanan manis saat sedih

Kebiasaan Masa Kecil	Pola makan tiga kali sehari	Lebih sering membeli makanan, jika masak hanya yang sederhana	Awalnya kurus, kemudian diberi susu secara rutin oleh ibu	Terbiasa makan banyak sejak kecil, di segala kondisi	Kebiasaan makan berdasarkan ketersediaan makanan di rumah
Pengaruh Sosial dan Budaya	Jajan bersama, menonton drama Korea	Batasan pengeluaran uang, jarang jajan	Membawa bekal dari rumah, beli di kantin	Membawa bekal dari rumah, sering beli di kantin bersama teman	Jarang ke kantin, ke kantin jika diajak teman
Sosiodemo Grafis	Sering ingin makan saat melihat rumah makan, tetapi sering menunda makan	Dekat dengan warung kecil, tidak bisa naik motor	Dipengaruhi kebiasaan makan dari ibu, makan lebih banyak karena diberikan susu	Membawa bekal ke sekolah, membeli makanan di kantin jika lapar	Sarapan telur rebus untuk menahan lapar hingga jam 9 pagi
Kepribadian	Menggunakan es krim dan makanan ringan untuk mengatasi stres, menonton drama Korea	Kehilangan nafsu makan saat emosi naik, fokus pada masalah yang menyebabkan emosi	Kehilangan mood untuk makan saat emosi	Tidak terlalu dipengaruhi oleh emosi, lebih memilih minuman segar	Mencari kenyamanan dalam makanan manis saat sedih
Fisik	Berat 60 kg, tinggi 159 cm, berat badan memengaruhi kemampuan fisik	Berat 55 kg, tinggi 163 cm, kesadaran akan pentingnya menjaga berat badan secara konsisten	Berat 85 kg, tinggi 169 cm, perubahan fisik dari kurus menjadi gemuk	Berat 60 kg, tinggi 155 cm, kesadaran akan hubungan antara berat dan tinggi badan	Berat 61 kg, tinggi 163 cm, sebelumnya berat 74 kg
Psikologis	Konflik internal antara keinginan dan rasa bersalah terkait makanan	Kecemasan finansial terkait pengeluaran uang	Merasa insecure adalah hal umum, tetapi tidak terlalu terpengaruh	Pernah merasa insecure tentang tinggi badan, sekarang lebih percaya diri	Insecure sesekali, lebih sering cemas tentang pandangan orang lain

Kognitif	-	Sering kesulitan konsentrasi , terutama setelah bangun tidur	Tidak mengalami kesulitan konsentrasi belajar	Kesulitan konsentrasi awalnya, sekarang bisa beradaptasi dengan lingkungan	-
----------	---	--	---	--	---

Tabel 5. Observasi Subjek

Selain itu, peneliti juga mengembangkan tema-tema superordinat untuk menjelaskan deskripsi yang telah dianalisis menggunakan metode analisis IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*). Hasil temuan penelitian disajikan dengan mencantumkan bukti berupa kutipan langsung dan transkrip yang disusun sesuai dengan aspek indikator-indikator yang relevan, sebagai berikut:

1) Peredam emosi

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan kelima subjek (S1 – S4), terdapat variasi dalam cara mereka mengatasi emosi atau stres melalui aktivitas yang berhubungan dengan makanan dan minuman. Ini menunjukkan bahwa setiap individu memiliki strategi yang berbeda dalam menghadapi dan meredam emosi yang dialaminya.

Peredam emosi adalah cara atau aktivitas yang dilakukan seseorang untuk meredakan atau menghilangkan stres, kecemasan, atau emosi negatif yang dirasakan. Ini bisa berupa kegiatan fisik, konsumsi makanan atau minuman tertentu, atau aktivitas relaksasi lainnya (Sumaiyah, 2019: 303)

S1 merespons dengan mengungkapkan bahwa mereka

cenderung mengalihkan emosi negatif dengan ngemil atau makan eskrim. Ini menunjukkan bahwa untuk S1, aktivitas makanan merupakan cara untuk meredakan stres atau emosi negatif yang dirasakannya. Keterangan S1 sebagai berikut:

"emang enak gitu daripada marah mending ngemil" - S1 (EC)

"habis ulangan matematika itu saya sama temen tuh makan eskrim buat ngilangin stress" - S1 (EC)

S2 menciptakan hubungan antara emosi dan aktivitas fisik dengan pergi jalan-jalan. Ini menunjukkan bahwa S2 memilih untuk menghabiskan energi secara fisik sebagai cara untuk mengatasi emosi yang kuat. Keterangan S2 sebagai berikut:

"Saya tinggal tidur kak, tapi kalo emosi aja tapi energi nya masih ada biasanya saya pergi jalan2 (healing)." – S2 (SF)

S3 cenderung mencari pereda stres kebiasaan minum minuman segar, camilan favorit seperti bakso dan siomay, serta kebiasaan makan dalam porsi besar sebagai cara untuk meredakan emosi negatif. Keterangan S3 sebagai berikut:

"Aku biasanya minum yang seger-seger mba kayak nutrisari, terus aku juga sering beli bakso atau siomay dan Kalau makan aku memang terbiasa makan banyak mbak dari dulu di segala kondisi mbak" – S3 (HF)

S4 mengungkapkan bahwa meskipun ia peduli dengan kesehatan dan pola makan yang baik, saat stres atau banyak pikiran, pola makan menjadi tidak teratur. Ini menunjukkan bahwa S4 menggunakan makanan sebagai bentuk penghiburan atau pelarian saat menghadapi emosi negatif. Keterangan S4 sebagai

berikut:

“.....kalo misal lg stress ato banyak pikiran yaa makan nya ga teratur padahal akuu orgnya tu ky selalu mikirin kalori dr makanan yg aku makan gt kaa” – S4 (SS)

2) Respon terhadap emosi yang jelas

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, setiap subjek mempunyai respon yang berbeda-beda terhadap emosi yang mereka alami. Respon terhadap emosi yang jelas merujuk pada bagaimana individu merespon atau bereaksi terhadap emosi yang mereka rasakan dengan cara yang konkret atau nyata. Ini termasuk tindakan fisik, ekspresi verbal, dan perilaku yang secara langsung terkait dengan emosi tersebut.

Respon terhadap emosi yang jelas penting untuk dipahami karena menunjukkan bagaimana seseorang mengelola dan mengekspresikan emosinya dalam situasi yang berbeda. Menurut Lazarus (1991), emosi adalah respon yang kompleks yang melibatkan pengalaman subjektif, respon fisiologis, dan perilaku ekspresif (Lazarus, 1991:39).

S1 merespon emosi dengan keinginan untuk makan. Ketika marah atau setelah menonton mukbang, S1 merasa ingin makan sesuatu. Ini menunjukkan bahwa S1 menggunakan makanan sebagai mekanisme coping untuk meredakan emosi negatif seperti kemarahan. Keterangan S1 sebagai berikut:

"rasanya pengen ikutan makan itu" (setelah menonton mukbang)

- S1 (EC)

"kalo aku lagi ngerasa marah kaya gitu pengen makan sesuatu gitu" - S1 (EC)

S2 merespon emosinya dengan perubahan fisiologis, seperti merasa cepat lelah saat berolahraga. Meskipun aktivitas sehari-hari tidak terganggu, kelelahan ini menunjukkan adanya dampak fisiologis yang mungkin terkait dengan tekanan emosional.

Keterangan S2 sebagai berikut:

"Alhamdulillah tidak ada yang terganggu kak aktivitas saya, paling kalau olahraga aja yg agak haduh jadi gampang capek."
– S2 (SF)

S3 mengakui pengalaman emosional yang tidak nyaman, seperti perasaan insecure. Pengakuan ini menunjukkan bahwa S3 menghadapi emosinya secara langsung, yang membantu dalam proses penerimaan dan pemahaman diri. Keterangan S3 sebagai berikut:

"Pastinya pernah." (Menunjukkan pengalaman emosional insecure yang diakui.) – S3 (HF)

S4 menunjukkan perubahan emosi yang cepat dan positif. S4 merasa senang dan fresh dalam waktu singkat, menunjukkan kemampuan untuk dengan cepat mengalihkan suasana hati ke arah yang lebih positif. Keterangan S4 sebagai berikut:

"Perasaan nya sii seneng yaa" (Menunjukkan respons emosional yang langsung terasa.) – S4 (SS)
"Langsung fresh wkwkw" (Menunjukkan perubahan emosi yang langsung terasa.) – S4 (SS)

3) Kebosanan atau perasaan hampa

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, setiap subjek mempunyai respon yang berbeda-beda mengenai kebosanan dan perasaan hampa. Kebosanan adalah keadaan emosional di mana seseorang merasa kurang tertarik, tidak memiliki stimulasi, atau merasa tidak ada yang menarik untuk dilakukan. Ini sering terjadi ketika seseorang mengalami rutinitas yang monoton atau tidak menemukan tantangan dalam aktivitas sehari-hari (Fauzi, 2020: 45).

Sedangkan Perasaan hampa adalah kondisi emosional yang lebih mendalam di mana seseorang merasa kehilangan makna atau tujuan dalam hidup. Ini bisa disebabkan oleh kurangnya hubungan emosional, hilangnya tujuan hidup, atau perasaan keterasingan (Nurhayati, 2018: 123).

S1 mengatasi kebosanannya dengan mengambil makanan yang tersedia di angkringan miliknya. Ini mencerminkan bagaimana kebosanan dapat membuat seseorang mencari aktivitas lain untuk mengisi waktu atau mendapatkan sedikit kepuasan sementara. Keterangan S1 sebagai berikut:

"kalo misalkan bosen ya pasti, apalagi kan saya buka kaya angkringan gitu kan mba ya pasti suka ambil makanan yang di situ" - S1 (EC)

S2 tidak secara eksplisit menyebutkan kebosanan, tetapi ada indikasi bahwa stres dan beban tugas yang banyak

menyebabkan perubahan pola makan yang tidak teratur. Ini mungkin mencerminkan perasaan hampa atau kurangnya kontrol yang dialami saat beban akademis meningkat. Keterangan S2 sebagai berikut:

"kalo pas minggu2 sekolah lancar jaya makan nya juga teratur aja, cuman kalo pas lagi banyak tugas, ulangan, dll jadi ga teratur gitu kak" – S2 (SF)

S3 tidak menunjukkan tanda-tanda kebosanan atau perasaan hampa dalam wawancaranya. Ini bisa berarti bahwa S3 memiliki mekanisme coping yang efektif atau memiliki minat dan aktivitas yang cukup untuk mencegah munculnya kebosanan.

S4 menunjukkan perasaan kebosanan dengan keinginan untuk memperbaiki kebiasaan dan belajar lebih mandiri sebagai persiapan untuk kuliah. Ini mencerminkan bahwa S4 mungkin merasa hampa dalam hal ketergantungan pada teman dan mencari cara untuk merasa lebih mandiri dan puas dengan diri sendiri. Keterangan S4 sebagai berikut:

"Itung itung buat belajar di kuliah nanti klo apa'itu ga serta merta harus bergantung sm temennn" (Menunjukkan perasaan kebosanan dan keinginan untuk memperbaiki kebiasaan.) – S4 (SS)

4) Stres

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, setiap subjek menunjukkan respon yang berbeda-beda terkait dengan aspek stres. Stres adalah reaksi tubuh dan pikiran terhadap tuntutan atau tekanan dari lingkungan yang dirasakan melebihi kemampuan

individu untuk mengatasinya. Menurut buku "Manajemen Stres" oleh Sarwono Prawirohardjo (halaman 45-46), stres bisa berasal dari berbagai sumber, seperti pekerjaan, sekolah, hubungan interpersonal, dan kondisi kesehatan. Stres dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang, serta cara mereka berperilaku dan merespon situasi sehari-hari (Prawirohardjo, 2019: 50).

S1 menunjukkan bahwa stres berasal dari ulangan matematika yang sulit. Untuk mengatasi stres ini, S1 dan temannya memilih makan es krim sebagai bentuk coping atau pelarian sementara dari tekanan akademis. Ini mencerminkan penggunaan makanan sebagai cara untuk mengurangi perasaan stres. Keterangan S1 sebagai berikut:

“kaya kemarin sih habis ulangan matematika mba itu saya sama temen tuh mkn eskrim buat ngilangin stress solnya susah susah”
- S1 (EC)

S2 menyatakan bahwa ia merespon stres dan kelelahan dengan tidur jika kedua kondisi tersebut terjadi bersamaan. Jika hanya merasa emosional tanpa terlalu lelah, S2 memilih untuk jalan-jalan sebagai bentuk "healing" atau pemulihan diri. Pernyataan tentang olahraga yang membuat cepat capek menunjukkan bahwa aktivitas fisik berat juga dapat menjadi sumber stres bagi S2. Keterangan S2 sebagai berikut:

"kalo emosi nya pas sekaligus lagi capek juga, biasanya saya tinggal tidur kak, tapi kalo emosi aja tapi energi nya masih ada"

biasanya saya pergi jalan2 (healing)" – S2 (SF)
"paling kalau olahraga aja yg agak haduh jadi gampang capek" – S2 (SF)

S3 tidak menunjukkan tanda-tanda atau menyebutkan pengalaman stres dalam wawancaranya. Ini bisa berarti S3 memiliki mekanisme coping yang efektif atau sedang dalam kondisi yang relatif bebas dari tekanan.

S4 menunjukkan bahwa ia mengalami stres yang berhubungan dengan situasi sakit yang dihadapinya. Keterangan S4 sebagai berikut:

"Sempet di rawat jugaa" (Merujuk pada situasi stres yang dialami ketika sakit.) – S4 (SS)

5) *Stuffing emotion*

Berdasarkan wawancara kelima subjek, setiap subjek mempunyai respon yang berbeda terhadap emosi negatif dalam konteks *stuffing emotion*. *Stuffing emotion* merujuk pada perilaku di mana seseorang menggunakan makanan sebagai mekanisme untuk mengatasi atau menekan emosi negatif seperti marah, stres, atau sedih. Orang yang mengalami *stuffing emotion* sering kali mengonsumsi makanan, terutama yang tinggi gula atau lemak, untuk mendapatkan kenyamanan emosional sementara. Fenomena ini dikenal dalam literatur psikologi sebagai salah satu bentuk *coping mechanism* yang tidak sehat karena dapat mengarah pada masalah berat badan dan kesehatan mental yang lebih serius.

Menurut Ahmadi (2013: 201), *emotional eating* adalah

kondisi di mana seseorang mengonsumsi makanan bukan karena lapar fisik tetapi karena lapar emosional yang dipicu oleh berbagai perasaan seperti stres, kebosanan, atau kesedihan.

S1 menunjukkan *stuffing emotion* karena memilih ngemil atau makan sebagai cara untuk mengatasi kemarahan atau ketika ada kesempatan. Ini jelas menggambarkan bagaimana S1 menggunakan makanan untuk mengelola emosi negatif atau sekadar memenuhi keinginan saat makanan tersedia. Keterangan S1 sebagai berikut:

"iya mba kadang enak gitu daripada marah mending ngemil" – S1 (EC)

"iya gitu persis, ih masa makan lagi tapi pengen gimana mumpung ada juga" - S1 (EC)

S2, S3 memberikan respon yang berbeda. Ketika mengalami peningkatan emosi, S2, S3 tidak pernah terpikir untuk makan dan justru merasa malas. Ini menunjukkan bahwa S2, S3 tidak mengalami *stuffing emotion*. Sebaliknya, emosi yang meningkat membuat kehilangan nafsu makan, yang bisa jadi merupakan reaksi fisiologis terhadap stres. Keterangan S2, S3 sebagai berikut:

"Tidak ada kakk, karena kalo saya emosi justru jadi ga mood untuk makan kak." - S2 (SF)

"Klo pas libur itu kebanyakan tidur trus agak gk nafsu makan." – S3 (HF)

S4 menyatakan bahwa biasanya mengonsumsi makanan manis ketika sedang sedih. Ini menunjukkan bahwa S4 memiliki kecenderungan untuk *stuffing emotion* dengan memilih makanan

manis sebagai cara untuk mengatasi kesedihan. Kebiasaan ini sesuai dengan definisi stuffing emotion di mana makanan digunakan untuk mendapatkan kenyamanan emosional. Keterangan S4 sebagai berikut:

"Adaaaa. Makanan maniss si kaa, biasanya kl lagi sedih"
(Mengindikasikan kebiasaan mengonsumsi makanan manis sebagai respons terhadap emosi sedih.) – S4 (SS)

6) Kebiasaan masa kecil

Berdasarkan wawancara pada kelima subjek menunjukkan respon yang berbeda mengenai kebiasaan masa kecil mereka, khususnya dalam hal kebiasaan makan. Kebiasaan masa kecil merujuk pada pola atau rutinitas yang dialami dan dilakukan seseorang selama masa kanak-kanak, yang sering kali mencakup aktivitas sehari-hari seperti makan, bermain, belajar, dan interaksi sosial. Kebiasaan ini bisa terbentuk dari lingkungan keluarga, budaya, atau kondisi sosial-ekonomi. Menurut buku "Psikologi Perkembangan" karya Desmita (2019: 45), kebiasaan masa kecil sangat memengaruhi perkembangan karakter dan kebiasaan seseorang di masa dewasa.

S1 memiliki kebiasaan makan yang teratur sejak kecil, dengan pola makan tiga kali sehari. Hal ini menunjukkan bahwa S1 mungkin dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang memperhatikan pentingnya nutrisi dan pola makan yang sehat. Keterangan S1 sebagai berikut:

"iya sehari 3 kali makan" - S1 (EC)

S2 awalnya memiliki masalah berat badan dan nafsu makan yang rendah, tetapi mengalami perubahan signifikan setelah diberikan susu secara rutin oleh ibunya. Kebiasaan ini menunjukkan intervensi keluarga yang berhasil dalam mengubah pola makan anak dari yang kurang sehat menjadi lebih baik. Hasilnya adalah perubahan signifikan pada berat badan dan pola makan. Keterangan S2 sebagai berikut:

"waktu paud-2 SD itu saya kurus banget sampe diejek orang2 seperti ikan teri, kelas 3 nya ibu tiap hari ngasih saya susu milo kak, nah dari yang awalnya saya gamau makan (makan cuman sekali), jadi makan lebih banyak, nah darisitu sampai sekarang jadi ndut" – S2 (SF)

S3 terbiasa makan banyak sejak kecil dalam berbagai kondisi. Hal ini mungkin mencerminkan lingkungan keluarga yang menyediakan makanan berlimpah atau budaya keluarga yang menghargai makanan terlebih ia seorang laki-laki yang biasanya mengeluarkan energi yang banyak. Keterangan S3 sebagai berikut:

"Kalau makan aku memang terbiasa makan banyak mbak dari dulu di segala kondisi mbak." (Menggambarkan kebiasaan makan sejak masa kecil.) – S3 (HF)

Kebiasaan makan S4 sangat dipengaruhi oleh ketersediaan makanan di rumah. Ini bisa menunjukkan kondisi sosial-ekonomi keluarga yang mungkin berfluktuasi atau kebiasaan keluarga yang adaptif terhadap ketersediaan sumber daya. S4 terbiasa dengan

situasi yang fleksibel terkait makanan, yang bisa membentuk sifat adaptif dan tidak pilih-pilih terhadap makanan.

"Se ada nya yg ada di rumahh kaa" (Menunjukkan kebiasaan makan berdasarkan ketersediaan.) – S4 (SS)

7) Pengaruh sosial dan budaya

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, setiap subjek memiliki respon yang berbeda terhadap aspek pengaruh sosial dan budaya dalam kehidupan sehari-hari mereka. Pengaruh sosial dan budaya adalah kekuatan yang membentuk perilaku, nilai, dan kebiasaan seseorang dalam interaksi dengan lingkungannya, baik dari segi sosial maupun budaya. Ini mencakup norma-norma, nilai-nilai, tradisi, dan interaksi antarindividu serta dengan kelompok-kelompok sosial dan budaya yang memengaruhi cara individu berpikir, bertindak, dan merasakan (Yunus, 2014: 37).

S1 mengungkapkan bahwa dia melakukan aktivitas tertentu, seperti jajan bersama dan menonton drama Korea, karena hal itu umum di lingkungannya. Ini mencerminkan pengaruh sosial yang kuat dari teman-teman atau kelompok sebaya mereka. Keterangan S1 sebagai berikut:

"sama kakak sih" (tentang jajan bersama) - S1 (EC)

"kalo di luar konteks makanan ya, saya nonton drakor sih mba" - S1 (EC)

"sering malem, eh apa ga sering sih cuma kalo semisal gada tugas banyak itu baru nonton" (tentang menonton drakor) - S1 (EC)

"pulang sekolah nongki di burjo" (tentang menghabiskan waktu dengan teman-teman) - S1 (EC)

S2 membawa bekal dari rumah, yang mungkin mencerminkan kebiasaan keluarga atau preferensi pribadi terhadap jenis makanan tertentu. Namun, S2 juga membeli beberapa makanan di kantin. Keterangan S2 sebagai berikut:

"cuman choki2 sama susu zee/hilo kak, karna bawa bekal dari rumah "- S2 (SF)

S3 juga membawa bekal dari rumah, tetapi lebih cenderung untuk membeli makanan di kantin bersama teman-temannya. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi sosial dengan teman-teman memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keputusan makanannya, mungkin karena adanya norma sosial untuk makan bersama atau karena ingin menyesuaikan diri dengan teman-temannya. Keterangan S3 sebagai berikut:

"Aku bawa bekal tpi klo siangnya laper ya aku beli lgi di kantin"
– S3 (HF)

"Lebih sering sama temen"sih mbak." (Menunjukkan pengaruh lingkungan sosial terhadap kebiasaan makan.) – S3 (HF)

S4 jarang pergi ke kantin tetapi lebih cenderung untuk pergi ke kantin jika diajak oleh teman-temannya. Ini menunjukkan bahwa interaksi sosial memiliki dampak yang kuat pada keputusan makanannya, di mana kebiasaan makan menjadi lebih dipengaruhi oleh kebutuhan untuk memenuhi ekspektasi atau mengikuti teman-temannya. Keterangan S4 sebagai berikut:

"Akuu si anaknya jarang bgt ke kantin ka. Tp klo ke kantin sama temen sii lebih tepatnya di ajak sm temen" – S4 (SS)

8) Sosiodemografis

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, setiap subjek memiliki respons yang berbeda terhadap keadaan lingkungan tempat tinggal dan sekolah mereka terkait pola makan subjek. Sosiodemografis mengacu pada faktor-faktor sosial dan demografis yang mempengaruhi individu, termasuk tempat tinggal, pendidikan, pekerjaan, status ekonomi, dan lain sebagainya (Soemardi, 2002: 29).

S1 menyatakan bahwa meskipun seringkali memiliki keinginan untuk makan ketika melewati sebuah rumah makan, namun ketika melihatnya merasa sudah kenyang dan akhirnya memutuskan untuk menunda makan tersebut hingga besok. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan tempat tinggal atau sekolah mereka memiliki cukup banyak pilihan makanan. Keterangan S1 sebagai berikut:

"iya sih seringnya pengen....." (keadaan ketika melewati sebuah rumah makan) - S1 (EC)

S2 menyebutkan bahwa kebiasaan makannya dipengaruhi oleh kebiasaan yang diterapkan oleh ibunya di rumah. Dalam hal ini, ibunya sewaktu subjek kelas 3 diberikan susu milo setiap hari, dan membuat subjek makan lebih banyak daripada sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan tempat tinggal memiliki dampak pada pola makan subjek. Keterangan S2 sebagai berikut:

"kelas 3 nya ibu tiap hari ngasih saya susu milo kak, nah dari yang awalnya saya gamau makan (makan cuman sekali), jadi makan lebih banyak....." – S2 (SF)

S3 membawa bekal ke sekolah, namun ketika lapar di siang hari, subjek memilih untuk membeli makanan di kantin bersama teman-temannya. Ketersediaan kantin di sekolah juga memengaruhi pilihan makanan S3. Keterangan S3 sebagai berikut:

"Aku bawa bekal tpi klo siangnya laper ya aku beli lgi dikantin,...sama temen"sih mbak" – S3 (HF)

S4 menjelaskan pola makan mereka yang dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan telur rebus, yang membantu subjek menahan lapar lebih lama sehingga tidak ngemil sebelum jam 9 pagi. Lingkungan keluarga dan kebiasaan sarapan tersebut memengaruhi pola makan S4. Keterangan S4 sebagai berikut:

"Sarapan nya sii telur godog doang kaa. Nahan laper nya lama gitu kaaa. Jd biar engga ngemilll sbml jam 9. Nanti jam 9 makan buah gitu, terus jam 12 baru makan berat kyk sayur lauk" - S4 (SS)

9) Kepribadian

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, setiap subjek memiliki respons yang berbeda terhadap pengaruh kepribadian pada pola makan dan kontrol emosi. Kepribadian adalah seperangkat karakteristik yang membedakan satu individu dari individu lainnya, termasuk pola perilaku, pemikiran, dan respons terhadap lingkungan sekitarnya (Alwisol, 2008: 6).

Dalam kasus ini, respon terhadap pengaruh kepribadian pada pola makan dan kontrol emosi menunjukkan variasi yang

signifikan antara individu-individu tersebut. Hal ini mencerminkan kompleksitas dan keragaman manusia dalam menanggapi pengaruh kepribadian terhadap perilaku mereka sehari-hari.

S1 memiliki kepribadian cenderung menggunakan makanan, khususnya eskrim, sebagai cara untuk mengatasi stres. Mereka juga menemukan kenyamanan dalam menonton drama Korea (drakor) sebagai hiburan saat sedang stres. Keterangan S1 sebagai berikut:

"ada ya paling eskrim atau mknan ringan jajan gitu" - S1 (EC)
"saya sama temen tuh mkn eskrim buat ngilangin stress....." – S1 (EC)
"eeh kalo di luar konteks makanan ya, saya nonton drakor sih mba hehee" S1 (EC)

S2 memiliki kepribadian penurunan nafsu makan dan kehilangan mood untuk makan saat menghadapi emosi. Keterangan S2 sebagai berikut:

"tidak ada kakk, karena kalau saya emosi justru jadi ga mood untuk makan kak" – S2 (SF)

Respon kepribadian S3 terhadap emosi mempengaruhi pola makan, minum minuman segar, camilan favorit seperti bakso dan siomay, sehingga dijadikan sebagai alternatif mekanisme coping. Keterangan S3 sebagai berikut:

"minum yang seger-seger mba kayak nutrisari, terus aku juga sering beli bakso atau siomay...." – S3 (HF)

S4 memiliki kepribadian cenderung mencari kenyamanan dalam makanan manis seperti biskuit atau coklat saat sedang

sedih, sehingga menggunakan makanan sebagai cara untuk mengatasi perasaan negatif. Keterangan S4 sebagai berikut:

"Adaaaa. Makanan maniss si kaa, biasanya kl lagii sedih. Se ada nya yg ada di rumahh kaa. Ky biskuit klo ada coklat yaa coklatt
– S4 (SS)

10) Fisik

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, setiap subjek memiliki respons yang berbeda terhadap aspek fisik. Fisik adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan tubuh manusia dan ciri-cirinya. Hal ini mencakup tinggi badan, berat badan, proporsi tubuh, dan lain sebagainya.

S1 memiliki berat badan 60 kg dengan tinggi 159 cm. Responsnya terkait kemampuan fisik yang disebabkan oleh berat badan yang lebih tinggi mungkin mengindikasikan bahwa berat badan memengaruhi kemampuan fisik seseorang, seperti dalam hal melakukan aktivitas fisik tertentu. Keterangan S1 sebagai berikut:

"Terakhir cek BB 60 tinggi 159 mb" – S1 (EC)
"mungkin pas pelajaran olahraga itu kalo suruh lari engap terus gabisa rol depan tapi emang dasarnya gabisa sih ya mba"
(tentang dampak berat badan terhadap kemampuan fisik) - S1
(EC)

S2 tinggi badannya 169 cm dengan berat badan 85 kg. Responsnya menggambarkan perjalanan fisiknya dari masa kecil hingga sekarang, di mana ia awalnya kurus dan kemudian mengalami peningkatan berat badan secara signifikan. Hal ini dapat menggambarkan bagaimana pola makan dan aktivitas fisik

seseorang dapat berubah seiring waktu. Keterangan S2 sebagai berikut:

"169cm terus berat badan 85 kak." – S2 (SF)
"waktu paud sampai 2 SD itu saya kurus banget sampe diejek orang2 seperti ikan teri, kelas 3 nya ibu tiap hari ngasih saya susu milo kak, nah dari yang awalnya saya gamau makan (makan cuman sekali), jadi makan lebih banyak, nah darisitu sampai sekarang jadi ndut." – S2 (SF)

S3 memberikan perkiraan bahwa berat badannya berada di kisaran 60 kg dengan tinggi 155 cm. Ini menunjukkan kesadaran subjek terhadap hubungan antara berat badan dan tinggi badan dalam menentukan indeks massa tubuh (IMT). Keterangan S3 sebagai berikut:

"Klo bb tu kisaran 60 an trus tb 155." (Memberikan estimasi berat dan tinggi badan.) – S3 (HF)

S4 tinggi badannya 163 cm dengan berat 61 kg. Subjek ini juga memberikan informasi bahwa berat badannya sebelumnya adalah 74 kg, menunjukkan adanya perubahan fisik yang signifikan dalam rentang waktu tertentu. Keterangan S4 sebagai berikut:

"Tingginya 163 kak, kalau berat 61" (Memberikan informasi tentang karakteristik fisik.) – S4 (SS)
"Dulu berat badan aku 74" (Menunjukkan perubahan fisik dari masa lalu.) – S4 (SS)

11) Psikologis

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, kelima subjek menunjukkan respons psikologis yang berbeda terhadap situasi

atau perasaan tertentu. Perbedaan ini mencerminkan variasi dalam kepribadian dan mekanisme koping mereka. Psikologi adalah ilmu yang mempelajari bagaimana manusia berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam berbagai situasi. Selain itu, Psikologi juga berfokus pada bagaimana individu menghadapi dan mengatasi masalah dalam kehidupan sehari-hari, termasuk perasaan bersalah, kecemasan, dan perasaan insecure (Kartono, K, 2014: 23).

S1 menunjukkan konflik internal antara keinginan dan rasa bersalah. Ini mengindikasikan adanya ketidakmampuan untuk mengendalikan keinginan meskipun sadar akan konsekuensi negatifnya. Perasaan bersalah yang muncul saat mengonsumsi makanan berlebih adalah refleksi dari self-regulation yang belum optimal. Keterangan S1 sebagai berikut:

"bersalah gimana mba? ooh iya gitu persis, ih masa makan lagi tapi pengen gimana mumpung ada juga" (tentang perasaan bersalah terkait makanan) - S1 (EC)

S2 mengakui bahwa perasaan insecure adalah hal yang umum dialami oleh semua orang, kecuali "cipung" (Rayyanza anak aktris Rafi Ahmad). Keterangan S2 sebagai berikut:

"pasti kakk, setiap insan manusia sepertinya pernah merasa insecure, kecuali cipung" – S2 (SF)

S3 mengakui pernah merasa insecure tentang tinggi badan, namun kini memilih untuk bersyukur dan percaya diri. Hal ini menunjukkan perkembangan dalam penerimaan diri dan kemampuan untuk memfokuskan pada aspek positif (sehat)

daripada kekurangan fisik. Keterangan S3 sebagai berikut:

"Pastinya pernah. Tapi sekarang pd aja mbak bersyukur. Yang penting diberi badan sehat" (insecure karena badan pendek)
– S3 (HF)

S4 mengakui pernah merasa insecure, namun bukan hal yang sering dirasakan. Lebih sering, subjek merasa cemas tentang bagaimana orang lain memandang dirinya dan bagaimana dia memperlakukan orang lain. Ini menunjukkan adanya perhatian yang besar terhadap persepsi sosial dan interaksi interpersonal. Kecemasan tentang pandangan orang lain dan perilaku sendiri bisa menjadi indikasi dari *self-consciousness* yang tinggi dan mungkin juga perfeksionisme dalam hubungan sosial. Keterangan S4 sebagai berikut:

"Insecure sii pernah yaaa. Tp ga sering banget. Yg sering bgt kepikiran tu kyk tatapan orang'ke aku atopun perlakuan ku ke mereka gmn yaa" - S5 (SS)

12) Kognitif

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, setiap subjek menunjukkan respon yang berbeda terkait aspek kognitif terkait kondisi belajar. Kognitif adalah proses mental yang terkait dengan pengetahuan, pemahaman, pemikiran, dan ingatan. Kognitif mencakup aktivitas mental seperti persepsi, perhatian, ingatan, pembelajaran, dan pemecahan masalah. Fungsi kognitif ini penting dalam kegiatan belajar dan dalam menghadapi tantangan sehari-hari (Syah. M, 2014: 55).

S2 tidak mengalami kesulitan dalam konsentrasi belajar. Ini menunjukkan bahwa S2 memiliki kemampuan kognitif yang baik dalam memfokuskan perhatian dan memahami pelajaran. Kemampuan ini mungkin dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi dan minat belajar yang tinggi. Keterangan S2 sebagai berikut:

“Tidak kakk”. (tidak pernah terganggu konsentrasi belajarnya dan jarang mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran) – S2 (SF)

S3 pernah mengalami kesulitan konsentrasi pada awalnya, tetapi sekarang tidak lagi setelah mampu beradaptasi dengan lingkungan. Ini menunjukkan kemampuan kognitif S3 dalam beradaptasi dan mengatasi hambatan awal, yang berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Keterangan S3 sebagai berikut:

"Awal"sih pernah mbak cuman sekarang udah ngga. Gara"udh bisa adaptasi sama lingkungan." (Menunjukkan kemampuan adaptasi kognitif terhadap lingkungan baru.)-S3 (HF)

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan dalam penelitian "Perilaku *Emotional Eating* pada Remaja (Studi Fenomenologis pada Siswa SMA N 3 Semarang)", dengan mewawancarai empat subjek (S1, S2, S3, S4) remaja yang memiliki karakteristik dan pola perilaku yang berbeda, dengan tujuan untuk memahami lebih dalam tentang fenomena

emotional eating pada remaja.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan teori-teori psikologis tentang *emotional eating*, yang mengemukakan bahwa makanan dapat berfungsi sebagai bentuk pelampiasan atau pengalihan emosi negatif pada individu yang mengalami stres atau perasaan tidak nyaman.

Dalam mengeksplorasi dan mendalami hasil penelitian mengenai perilaku *emotional eating* pada remaja, terdapat sejumlah aspek yang perlu dipertimbangkan secara mendalam yang mencakup pola makan remaja dan respons emosional mereka terhadap berbagai situasi. Dalam analisis lebih lanjut, dapat ditemukan implikasi yang luas dalam hal kesehatan mental, kesehatan fisik, serta intervensi dan pencegahan.

Pertama-tama, penting untuk memahami konsep dasar dari *emotional eating* itu sendiri. Emotional eating merujuk pada kecenderungan seseorang untuk mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap kondisi emosional yang sedang dialami, seperti stres, kecemasan, atau kesedihan, bukan karena rasa lapar. Ini bisa menjadi salah satu bentuk coping mechanism yang digunakan individu untuk mengatasi tekanan atau ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks remaja, hal ini menjadi kritis karena remaja sering kali mengalami perubahan emosional yang signifikan selama masa pubertas, yang dapat mempengaruhi pola makan dan kesehatan mereka secara keseluruhan.

Temuan utama dari penelitian ini adalah bahwa ketiga subjek (S1, S3, S4) cenderung menggunakan makanan sebagai mekanisme untuk

mengatasi emosi. Sementara itu, subjek kedua (S2) memiliki tingkat emotional eating yang rendah. Meskipun S2 tidak merasa selera makan saat menghadapi kondisi emosional tertentu seperti marah, cemas, khawatir, tegang, atau kesal, S2 masih mengalami obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa S2 tidak mengonsumsi makanan sebagai penyelesaian saat dalam kondisi buruk, tetapi memiliki keinginan kuat untuk makan saat dalam kondisi biasa atau bahagia.

Makanan tidak hanya berfungsi sebagai bahan bakar fisik bagi tubuh, tetapi juga memiliki peran penting dalam kesejahteraan emosional individu. Remaja yang mengalami tekanan atau kesedihan cenderung mencari kenyamanan dalam makanan tertentu, seringkali makanan yang tidak sehat seperti makanan cepat saji atau camilan tinggi gula dan lemak seperti pada S1 dan S4 yang lebih menggunakan makan manis ketika sedang stres. Hal ini sejalan dengan penelitian Macht (2008) yang menunjukkan bahwa makanan manis sering dipilih dalam situasi emosional karena kemampuannya untuk meningkatkan suasana hati (Macht, 2008, hlm. 146). Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Rahayu (2019: 135-145) menunjukkan bahwa banyak remaja di Jakarta menggunakan makanan sebagai mekanisme untuk mengatasi stres dan emosi negatif dengan cenderung menggunakan makanan sebagai cara untuk mengatasi stres, kebosanan, dan perasaan hampa. Makanan yang paling sering dikonsumsi adalah makanan manis dan berlemak seperti coklat, kue, dan makanan cepat saji.

Ketika remaja merasa stres atau tertekan, mereka cenderung mengalami emosi yang tidak stabil, yang memicu peningkatan hormon kortisol dalam tubuh sebagai respon terhadap stres. Peningkatan hormon kortisol ini menyebabkan peningkatan nafsu makan, sebagai upaya tubuh untuk menyediakan energi yang dibutuhkan dalam menghadapi stres. Akibatnya, remaja sering mencari makanan sebagai pelarian untuk mengatasi emosi mereka (Octavia, T, 2019, 12). Hal ini menunjukkan bahwa emotional eating pada remaja bukan hanya masalah kesehatan fisik, tetapi juga masalah kesehatan mental yang perlu diperhatikan dengan serius.

Selain itu, penelitian juga menyoroti peran faktor lingkungan sosial dalam pola makan emosional remaja. Tekanan dari teman sebaya atau tuntutan untuk memiliki tubuh yang ideal dapat mempengaruhi perilaku makan remaja secara signifikan. Misalnya, remaja mungkin merasa perlu untuk mengikuti tren diet tertentu atau membatasi asupan makanan untuk mencapai standar kecantikan yang ditetapkan oleh masyarakat atau media sosial. Hal ini dapat menyebabkan ketegangan emosional dan bahkan menyebabkan perilaku makan yang tidak sehat, seperti makan berlebihan saat merasa tertekan atau menolak makan ketika merasa bersalah karena tidak mematuhi diet seperti pada S4 (SS).

Dalam konteks kesehatan mental, fenomena emotional eating pada remaja menjadi perhatian yang serius. Penggunaan makanan sebagai mekanisme coping dapat menjadi bentuk self-soothing yang sementara,

tetapi pada akhirnya sedikit kurang efektif dalam mengatasi masalah yang mendasari. Hal ini dapat menyebabkan pola makan yang tidak sehat, peningkatan risiko obesitas, gangguan makan, dan masalah kesehatan mental lainnya pada masa depan. Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara emosi dan pola makan, serta mengembangkan strategi intervensi yang efektif untuk membantu remaja mengatasi masalah ini.

Dalam konteks kesehatan fisik, pola makan yang tidak sehat pada remaja dapat memiliki konsekuensi jangka panjang yang serius. Padahal mengonsumsi makanan cepat saji banyak memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mereka. Salah satu dampak utama adalah peningkatan risiko obesitas atau kegemukan.

Remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami obesitas, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kemungkinan terkena penyakit degeneratif seperti diabetes, hipertensi, gangguan lemak darah, kanker, penyakit jantung, dan stroke. Selain itu, konsumsi makanan cepat saji yang tinggi dalam garam, gula, lemak, dan zat adiktif seperti monosodium glutamat (MSG) juga dapat menyebabkan kecanduan pada rasa yang enak dan gurih, memperburuk pola makan yang tidak sehat pada remaja (Pamelia, I, 2018, 148-149). Oleh karena itu, penting untuk memberikan pendidikan tentang pentingnya pola makan sehat dan memberikan dukungan bagi remaja untuk mengadopsi gaya hidup yang sehat sejak dini.

Ketika meninjau temuan dari wawancara dengan subjek 1 (S1), terlihat bahwa pola makan tidak teratur dan respons emosional terhadap makanan menjadi fokus utama. S1 cenderung menggunakan makanan, terutama makanan manis dan junk food, sebagai respons terhadap emosi negatif seperti stres atau sedih. Ini menunjukkan bahwa S1 mungkin mengalami emotional eating sebagai mekanisme untuk mengatasi tekanan emosionalnya. Kondisi stres dapat mendorong seseorang untuk mengonsumsi makanan obesogenik. Makanan obesogenik adalah jenis makanan yang dapat meningkatkan risiko obesitas, seperti fast food, junk food, dan minuman berpemanis. Makanan-makanan ini dikenal memiliki kandungan energi, lemak, dan gula yang tinggi, namun rendah serat. Perubahan pola makan yang tidak tepat dapat memicu terjadinya obesitas (Auliannisaa, A., & Wirjatmadi, B, 2023, 213).

Di sisi lain, subjek 2 (S2) menunjukkan pola perilaku yang berbeda terhadap situasi makan. Meskipun memiliki indeks massa tubuh yang menunjukkan overweight, S2 lebih berfokus pada pengembangan diri dan meningkatkan kemampuan dalam hal-hal yang diminatinya sebagai cara untuk mengatasi perasaan insecure terkait penampilan fisiknya yang tergolong obesitas. Melalui pengembangan minat dan hobi, S2 menunjukkan strategi adaptif dalam menghadapi stres dan emosi negatif.

Subjek 3 (S3) memiliki kecenderungan untuk melakukan emotional eating dalam situasi tertentu. Ketika merasa emosi atau marah, dia cenderung menggunakan makanan sebagai bentuk pelampiasan, memilih

minuman segar seperti Nutrisari dan makanan berat seperti bakso atau siomay yang menjadi favoritnya. Sementara itu, subjek 4 (S4) menunjukkan perubahan signifikan dalam pola makan dan respons emosional setelah mengalami penyakit yang serius. Meskipun memiliki pola makan yang lebih sehat sekarang, S4 masih menggunakan makanan sebagai mekanisme untuk mengatasi emosi, terutama saat sedang sedih. Ini menunjukkan bahwa pengalaman penyakit telah mempengaruhi pola makan dan respons emosional S4 secara signifikan.

Dalam wawancara dengan keempat subjek (S1, S2, S3, dan S4) juga ditemukan berbagai faktor yang mempengaruhi perilaku emotional eating pada keempat subjek.

Pada subjek pertama, stres dan kebosanan adalah pemicu utama dari emotional eating. Subjek ini cenderung makan es krim atau ngemil untuk meredakan stres, terutama setelah menghadapi ujian matematika yang sulit. Kebosanan juga memicu ngemil karena subjek ini memiliki angkringan sendiri dan mudah mengakses makanan. Stres dan kebosanan menjadi pemicu utama karena mereka memanfaatkan makanan sebagai sarana pelarian dari ketidaknyamanan emosional.

Subjek kedua menunjukkan respons yang berbeda terhadap emosi. Ketika mengalami stres atau emosi negatif, subjek ini cenderung menghindari makan dan lebih memilih aktivitas fisik seperti jalan-jalan atau tidur sebagai mekanisme coping. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak semua individu merespons stres dengan cara yang sama, dan ada

yang justru kehilangan nafsu makan ketika mengalami emosi negatif. Responden cenderung membatasi asupan makan ketika mengalami kondisi emosional tertentu. Kondisi ini mengarah pada perilaku *restrained eating*, yaitu perilaku makan untuk melawan dorongan makan atau membatasi makan. Penurunan asupan makan dapat terjadi pada awal situasi stres ketika kelenjar adrenal menghasilkan hormon adrenalin yang dapat mengurangi nafsu makan (Auliannisaa, A., & Wirjatmadi, B., 2023, 216).

Pada subjek ketiga, konsumsi minuman segar dan makanan favorit adalah cara untuk mengatasi emosi. Minuman seperti Nutrisari atau makanan seperti bakso dan siomay sering kali dikonsumsi untuk merasa lebih baik. Pola makan yang banyak sejak kecil juga berperan dalam kebiasaan ini, menunjukkan bahwa kebiasaan masa kecil dan preferensi makanan dapat mempengaruhi bagaimana seseorang merespons stres dan emosi.

Subjek keempat menunjukkan bahwa stres dan kesedihan adalah pemicu utama untuk mengonsumsi makanan manis. Makanan manis dianggap sebagai sumber kenyamanan ketika subjek ini merasa sedih atau mengalami stres. Pola makan yang teratur dan kebiasaan mengonsumsi makanan di rumah sejak kecil juga mempengaruhi perilaku ini, menegaskan bahwa faktor sosial dan lingkungan sejak masa kecil dapat membentuk pola makan seseorang.

Dari wawancara, dapat disimpulkan bahwa emotional eating pada keempat subjek dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti stres, kebosanan,

kebiasaan masa kecil, dan pola makan yang teratur atau tidak teratur. Setiap individu menunjukkan mekanisme coping yang berbeda, namun faktor sosial dan budaya juga memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan makan mereka. Hal ini menegaskan bahwa emotional eating adalah respons kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai aspek kehidupan individu.

Dalam konteks temuan ini, dapat disimpulkan bahwa emotional eating memainkan peran yang signifikan dalam kehidupan remaja, dengan setiap subjek menunjukkan pola perilaku yang berbeda-beda. Hal ini menekankan pentingnya untuk memahami kompleksitas individual dalam mengelola emosi dan pola makan, serta mengembangkan strategi intervensi yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing remaja.

Implikasi dari temuan ini juga dapat membawa dampak dalam pengembangan intervensi dan program pencegahan. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan emosional remaja, dapat dirancang strategi intervensi yang lebih efektif untuk membantu mereka mengatasi masalah ini. Ini bisa termasuk program pendidikan tentang manajemen emosi dan keterampilan coping yang sehat, dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga, serta aksesibilitas terhadap makanan sehat dan lingkungan yang mendukung gaya hidup aktif.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan wawasan yang berharga tentang pentingnya pemahaman tentang hubungan antara emosi

dan pola makan pada remaja. Hal ini menyoroti perlunya pendekatan holistik dalam memahami dan mengatasi masalah kesehatan mental dan pola makan yang tidak sehat pada populasi remaja. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat dikembangkan strategi intervensi yang lebih efektif untuk membantu remaja mengatasi masalah ini dan mempromosikan kesehatan fisik dan mental yang optimal dalam jangka panjang.

Analisis temuan pada penelitian yang dilakukan oleh siswa SMAN 3 Semarang terkait dengan penggunaan makanan sebagai mekanisme koping untuk mengatasi stres atau emosi negatif sejalan dengan temuan dari penelitian sebelumnya. Dalam penelitian sebelumnya oleh Marni Gori dan Ch. Yeni Kustanti (2018), ditemukan bahwa mahasiswa tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan di Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta menggunakan makanan sebagai respons terhadap tekanan yang mereka alami selama proses penulisan skripsi. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian siswa SMAN 3 Semarang, yang menunjukkan bahwa remaja juga menggunakan makanan sebagai bentuk pelampiasan atau pengalihan emosi negatif saat menghadapi stres atau perasaan tidak nyaman.

Selain itu, temuan yang menunjukkan perbedaan tingkat emotional eating antara laki-laki dan perempuan, seperti dalam penelitian oleh Hana Rufaida Heliza Putri (2018), juga mendukung hasil penelitian siswa SMAN 3 Semarang. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat emotional eating yang lebih tinggi daripada

laki-laki, yang sesuai dengan temuan pada siswa SMAN 3 Semarang bahwa beberapa remaja mengandalkan makanan sebagai mekanisme koping untuk meredakan emosi negatif meskipun tidak secara eksplisit menekankan pada identitas gender. Selain itu penelitian ini menyoroti bahwa faktor-faktor seperti stres, kebosanan, kebiasaan masa kecil, dan pola makan yang teratur atau tidak teratur dapat mempengaruhi tingkat emotional eating pada individu.

Selanjutnya, temuan terkait hubungan antara tingkat stres dan kecenderungan melakukan emotional eating pada mahasiswi yang tengah menyelesaikan skripsi, seperti dalam penelitian oleh Egananda Gryzela dan Atika Dian Ariana (2021), juga mendukung hasil penelitian siswa SMAN 3 Semarang. Korelasi positif antara tingkat stres dan kecenderungan melakukan emotional eating menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin tinggi pula kecenderungan melakukan emotional eating, yang sejalan dengan temuan bahwa remaja menggunakan makanan sebagai mekanisme koping untuk mengatasi stres atau emosi negatif.

Secara keseluruhan, temuan pada penelitian siswa SMAN 3 Semarang mendukung temuan dari penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan makanan sebagai mekanisme koping untuk mengatasi stres atau emosi negatif merupakan fenomena yang dapat diamati pada berbagai kelompok usia dan latar belakang. Pola makan yang dipengaruhi oleh respons emosional ini menegaskan pentingnya peran pola

makan dalam kesejahteraan emosional remaja serta pentingnya pemahaman akan faktor-faktor psikologis yang memengaruhi perilaku makan.

Penelitian "Perilaku Emotional Eating pada Remaja (Studi Fenomenologis pada Siswa SMA N 3 Semarang)" memberikan pemahaman yang mendalam tentang penggunaan makanan sebagai mekanisme koping untuk mengatasi stres atau emosi negatif pada remaja. Dengan pendekatan kualitatif melalui wawancara terhadap empat subjek, penelitian ini berhasil mengumpulkan data yang komprehensif tentang berbagai aspek perilaku emotional eating. Temuan penelitian ini konsisten dengan teori-teori psikologis tentang penggunaan makanan sebagai pelampiasan emosi negatif. Namun, kekurangan penelitian ini terletak pada keterbatasan sampel yang hanya melibatkan empat subjek, sehingga generalisasi temuan menjadi terbatas. Selain itu, ketiadaan penggunaan metode observasi menjadi kekurangan utama, karena observasi dapat memberikan data yang lebih objektif tentang perilaku makan dan respons emosional subjek. Meskipun demikian, penelitian ini tetap memberikan kontribusi penting dalam pemahaman tentang fenomena emotional eating pada remaja, dan saran untuk penelitian selanjutnya adalah mengkombinasikan pendekatan kualitatif dengan metode observasi dan melibatkan sampel yang lebih besar untuk memperkuat hasilnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini meneliti perilaku "*emotional eating*" pada empat remaja siswa SMA N 3 Semarang, bahwa emotional eating memiliki dampak yang signifikan pada remaja, dengan setiap individu menunjukkan pola perilaku yang unik. Peneliti menyoroti bahwa remaja cenderung menggunakan makanan sebagai mekanisme untuk mengatasi tekanan emosional, terutama saat merasa stres, sedih, atau marah. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji atau makanan tinggi gula dan lemak, seringkali menjadi pilihan saat remaja mengalami emosi negatif.

Tingkat stres yang tinggi dapat memicu peningkatan hormon kortisol dalam tubuh, yang mengakibatkan peningkatan nafsu makan. Hal ini mendorong remaja untuk mencari kenyamanan dalam makanan tertentu sebagai cara untuk mengatasi emosi mereka. Selain itu, tekanan dari lingkungan sosial, seperti tuntutan untuk memiliki tubuh yang ideal, juga dapat mempengaruhi perilaku makan remaja secara signifikan.

Dampak dari pola makan yang tidak sehat pada remaja mencakup risiko obesitas dan penyakit degeneratif lainnya. Makanan cepat saji dan makanan tinggi gula, lemak, dan garam dapat meningkatkan risiko obesitas, yang pada gilirannya meningkatkan risiko terkena penyakit seperti diabetes, penyakit jantung, dan kanker.

Meskipun demikian, temuan juga menunjukkan bahwa beberapa remaja mengembangkan strategi adaptif dalam menghadapi stres dan emosi

negatif, seperti pengembangan minat dan hobi. Pengalaman penyakit serius juga dapat mempengaruhi pola makan dan respons emosional seseorang.

Kesimpulannya, pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara emosi dan pola makan serta pengembangan strategi intervensi yang sesuai dengan kebutuhan individu diperlukan untuk membantu remaja mengelola perilaku *emotional eating* dan mendorong gaya hidup yang lebih sehat secara fisik dan mental.

B. Saran

1. Saran untuk Sekolah

Sekolah dapat menyediakan program edukasi tentang pola makan sehat dan manajemen stres untuk siswa. Kegiatan seperti workshop kesehatan mental dan sesi konseling bisa membantu siswa mengembangkan keterampilan koping yang lebih sehat daripada menggunakan makanan sebagai pelampiasan emosi.

2. Saran untuk Keluarga

Keluarga perlu mendukung remaja dengan menciptakan lingkungan rumah yang positif dan terbuka untuk komunikasi. Orang tua harus memperhatikan pola makan anak-anak mereka, menawarkan makanan sehat, dan menjadi teladan dalam mengelola stres dengan cara yang sehat.

3. Saran untuk peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya bisa mengeksplorasi lebih dalam tentang faktor-faktor lain yang memengaruhi *emotional eating*, seperti pengaruh

media sosial atau tekanan akademik. Studi longitudinal juga bisa dilakukan untuk melihat perkembangan perilaku makan remaja dari waktu ke waktu dan efektivitas intervensi yang diterapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifudin, & Saebani, B. (2012). Metodologi penelitian kualitatif. Bandung: Pustaka Setia. (hal. 134)
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja dan Dampaknya bagi Kesehatan. IKESMA, 14(2), 148-149. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10459>
- Octavia, T. (2019). Perencanaan panduan cara mengatasi emotional eating untuk mengatasi remaja di kota Semarang (hal. 12).
- Auliannisaa, A., & Wirjatmadi, B. (2023). Hubungan Emotional Eating dan Pola Konsumsi Makan dengan Obesitas pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 213&216. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023>
- Ahmadi, A. (2013). Psikologi konseling. Jakarta: Rineka Cipta. (hal. 201)
- Aini, D. K. dkk. (2020). *How Do They Deal with the Pandemic? The Effect of Secure Attachment and Mindfulness on Adolescent Resilience*. Psikohumaniora, Jilid 6 No. 1 Halaman 103-116 DOI : <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i1.6857>.
- Alwisol. (2008). Psikologi kepribadian. Malang: UMM Press. (hal. 6)
- Annisa, S. R. & Zahra, A. S. A. (2021). Hubungan Antara *Emotional Eating* Dengan penambahan *Body Mass Inds (EC)* di Masa Pandemi Covid-19. Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat UPNVJ 2021. ISBN 976-623-92728-6-9.
- Desmita. (2019). Psikologi perkembangan. Bandung: Remaja Rosdakarya. (hal. 45)
- Fathanah, N. & Nur H. (2021). Pengaruh *Neurotiscm* terhadap *Emotional Eating*. Jurnal Sains Psikologi, Vol. 10, No. 1, Halaman 31-40. <http://dx.doi.org/10.17977/um023v10i12021p31-40>.
- Fauzi, A. (2020). Psikologi kebosanan. Jakarta: Pustaka Edukasi. (hal. 45)
- Frayn et al. (2018). *Emotional Eating and Weight Regulation : A Qualitative Study Of Compensantory Behaviors And Concerns*. *Journal of Eating Disorders*, Volume 06 No. 23.
- Güzeldere, H. K. B. & Lanpir, D. (2021). *The Association Between Body Mass Inds (EC), Emotional Eating and Perceived Stress during COVID-19 Partial Quarantine in Healthy Adults*. *Public Health Nutrition*: 25(1), 43–50. [doi:10.1017/S1368980021002974](https://doi.org/10.1017/S1368980021002974).
- Hayes, D., & Ross, C. E. (1987). *Concern With Appearance, Health Beliefes, and Eating Habits*. *Journal of Health and Social Behavior*, 28, 2, 120-130.
- Helmi, A. F., & Ramdhani, N. (1992). Konsep Diri dan Kemampuan Bergaul. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Herman C. P. & Polivy J., (1975). *Anxiety, Restraint, and Eating Behavior*. *Journal of Abnormal Psychology*, 84, 666-672.
- Hidayah. (1999). Hubungan antara Harga Diri dengan Kolektivitas dengan Kecenderangan Perilaku Konsumtif pada Remaja. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Higgins, E. T. et al. (1986). *Self Discrepancies and Emotional Vulnerability: How Manitude, Accessibility, and Type of Discrepancy Influence Affect*. *Journal of Personality and Social Psycholog*.
- Hill, A. J., Oliver, S., & Rogers, P. J. (1992). *Eating in Adult World: The Rice of Dieting*

- in Childhood and Adolescence. British Journal of Clinical Psychology. 31,95-105.*
- Huriock, E. B. (1976). *Personality Development*. New Delhi: Mc Graw-Hill. Publishing Company TMH Edition.
- Irmawati, D. G. dkk. (2023). Pola *Emotional Eating* pada Wanita Dewasa Awal dalam Hubungan Berpacaran Jarak Jauh. *Peshum*, Volume 02, Nomer 02, Hal 223-231.
- Kaloeti, D. V. & Ardiani, L. N. (2020). *The Effect of Sels-esteem, Atitude, Towards The Body, and Eating Habit on Cognitive Reactivity*. Psikohumaniora, Jilid 5 No. 1 DOI : <http://dx.doi.org/10.1580/pjpp.v5i1.4561>.
- Kartono, K., & Gulo, W. (2014). Psikologi: Suatu pengantar dalam perspektif Islami. Depok: Rajawali Pers. (hal. 23)
- Koentjoro. (1989). Perbandingan Harga Diri di Daerah Miskin Penghasil Pelacur dan Bukan Penghasil Pelacur. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press. (hal. 39).
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 146. [DOI: 10.1016/j.appet.2007.07.002]
- Nurdani, R. dkk. (2023). Perilaku Makan Tipe *Emotional, S (EC)ternal* dan *Restrained* Kaitannya dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa. *Jurnal Gizi Dietetik*, Vol. 2 No. 1 Halaman 59-65. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.59-65>.
- Nurhayati, N. (2018). Psikologi emosi dan kehidupan. Bandung: Penerbit Maju Jaya. (hal. 123)
- Prawirohardjo, Sarwono. (2019). Manajemen stres. Jakarta: Penerbit Erlangga. (hal. 45-50)
- Rahayu, L. (2019). Emotional eating pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi Remaja*, 7(2), 135-145.
- Rizkiana, U. & Sumiati N. T. (2018). Pengaruh Kepribadian dan *Attachment* Terhadap *Emotional Eating* pada Remaja di Tangerang Selatan. *Tazkiya Journal of Psychology* Volume 06, Nomor 01 Halaman 123-134.
- Rohmah, N. (2022). Stres dan Perilaku *Emotional Eating* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Nutrizione*, Volume 02 Nomor 01 halaman 10-18.
- Roth, G. (1984). *Breaking Free from Emotional Eating*. Indianapolis : the Penguin Group.
- Salsabiela, S. A. dkk. (2022) *Emotional Eating Among Final Year Undergraduate Female Students of Faculty of Public Health Universitas Indonesia During Covid-19 Pandemic in 2021*. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition*, Vol. 2 Issue 2 page 1-12.
- Salvy, S. J., de la Haye, K., Bowker, J. C., & Hermans, R. C. (2012). Influence of peers and friends on children's and adolescents' eating and activity behaviors. *Physiology & Behavior*, 106(3), 372. [DOI: 10.1016/j.physbeh.2012.03.022]
- Sessiani, L. A. & Hartanti, D. (2022). *Eating Pattern and Eating Behavior during Covid-19 Pandemic : Survey on Adults who Work from Home*. *Indonesian Psychological Research* Volume 04, No. 01, Halaman 16-27 DOI : <https://doi.org/10.9080/ipr.v4i1.647>.
- Silalahi, V. C. R. dkk. (2020). Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang dan Perilaku Pilihan Pangan Pada Remaja Putri Overweight : Studi Kualitatif. *Journals of Nutrition College*, Volume 09, Nomor 04, Halaman 258-266.
- Soemardi, J. Soelaeman. (2002). Sosiologi. Jakarta: PT. Rineka Cipta. (hal. 29)

- Sumaiyah, N. (2019). The relationship between emotional eating behavior and stress coping mechanisms among adolescents in high-risk area in Malaysia. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(11), 303. [DOI: 10.6007/IJARBS/v9-i11/6536]
- Sumartini, E. & Ningrum, A. (2022). Gambaran Perilaku Makan Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, Vol. 6 No. 1. NO E-ISSN: 2684-6969.
- Susanti, R. (2018). Hubungan antara emotional eating dan obesitas pada remaja di Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 89-97.
- Syah, M. (2014). Psikologi pendidikan. Bandung: Remaja Rosdakarya. (hal. 55)
- Syarofi, Z. N. & Muniroh, L. (2019). Apakah Perilaku dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan dengan Stress Pada Mahasiswa Gizi Yang Menyusun Skripsi?. *Media Gizi Indonesia*, 202 15 (1) Halaman 38-44. <https://doi.org/10.204736/mgi.v15i1>.
- Tanofsky-Kraff, M., Theim, K. R., Yanovski, S. Z., Bassett, A. M., Burns, N. P., Ranzenhofer, L. M., & Yanovski, J. A. (2007). Validation of the Emotional Eating Scale adapted for use in children and adolescents (EES-C). *International Journal of Eating Disorders*, 40(3), 235. [DOI: 10.1002/eat.20373]
- Tittandi, N. A. (2022) Persepsi Remaja Terhadap Perilaku *Emotional Eating*. *Jurnal Psikologi Udayana*. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Vol. 9 No. 1 Hal. 33-39. <https://doi.org/10.24843/JPU/2022.v09.i01.p04>.
- Trimawati & Wakhid, A. (2018). Studi Deskriptif Perilaku *Emotional Eating* Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Smart Keperawatan*, Vol.5 No.1. 52-60. <https://doi.org/10.34310/jskp.v5i1.164>.
- Yunus, A. P. (2014). Sosiologi untuk SMA/MA Kelas X. Pusat Perbukuan Departemen Pendidikan Nasional. (hal. 37-39)

LAMPIRAN

A. *Informed Consent*

INFORMED CONSENT

LEMBAR KESEDIAAN

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh Saudara Nisrina Rona Maulida di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya mengisi lembar persetujuan kesediaan informan guna mengikuti rangkaian wawancara. Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama / Inisial :

Tempat Tanggal Lahir:

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi informan pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Nisrina Rona Maulida

NIM : 1807016135

Alamat : Jalan Beringin no. 60 RT. 04 RW. 05 Pelutan, Pemalang

Judul Penelitian : Perilaku *Emotional Eating* Pada Remaja (Studi Fenomenologis Pada Siswa SMA N 3 Semarang)

Kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

Semarang, 2023

Informan

(.....)

Lampiran II

A. Informed Consent

INFORMED CONSENT

LEMBAR KESEDIAAN

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh Saudara Nisrina Rona Maulida di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya mengisi lembar persetujuan kesediaan informan guna mengikuti rangkaian wawancara. Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama / Inisial : Ellenora Closia Uekhe Wisanarke
Tempat Tanggal Lahir: Semarang, 29 Juli 2005
Alamat : Jl. Padal ITB no. 173, Genuk Indah

Menyatakan bersedia menjadi informan pada penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Nisrina Rona Maulida
NIM : 1807016135
Alamat : Jalan Beringin no. 60 RT. 04 RW. 05 Pelutan, Pemalang
Judul Penelitian : Perilaku *Emotional Eating* Pada Remaja (Studi Fenomenologis Pada Siswa SMA N 3 Semarang)

Kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada) : -

Semarang, 17 November 2023

Informan

(..... Ellenora)

Lampiran II

A. Informed Consent

INFORMED CONSENT

LEMBAR KESEDIAAN

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh Saudara Nisrina Rona Maulida di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya mengisi lembar persetujuan kesediaan informan guna mengikuti rangkaian wawancara. Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama / Inisial : Selfi Fatkahan
Tempat Tanggal Lahir: Semarang, 30 April 2006
Alamat : Jl. Borobudur 7, Rt. 07 / XI

Menyatakan bersedia menjadi informan pada penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Nisrina Rona Maulida
NIM : 1807016135
Alamat : Jalan Beringin no. 60 RT. 04 RW. 05 Pelutan, Pemalang
Judul Penelitian : Perilaku *Emotional Eating* Pada Remaja (Studi Fenomenologis Pada Siswa SMA N 3 Semarang)

Kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada) : -

Semarang, 17 November 2023

Informan


(.....SELFI FATKAHAN.....)

Lampiran II

A. Informed Consent

INFORMED CONSENT

LEMBAR KESEDIAAN

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh Saudara Nisrina Rona Maulida di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya mengisi lembar persetujuan kesediaan informan guna mengikuti rangkaian wawancara. Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama / Inisial : Syabila
Tempat Tanggal Lahir: 3 September 2006
Alamat : Jl Surukanti Tengah 1 no 7

Menyatakan bersedia menjadi informan pada penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Nisrina Rona Maulida
NIM : 1807016135
Alamat : Jalan Beringin no. 60 RT. 04 RW. 05 Pelutan, Pemalang
Judul Penelitian : Perilaku *Emotional Eating* Pada Remaja (Studi Fenomenologis Pada Siswa SMA N 3 Semarang)

Kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada) : -

Semarang, 17.11.2023

Informan



(Syabila Syafa Azahra P.6.)

Lampiran II

A. Informed Consent

INFORMED CONSENT

LEMBAR KESEDIAAN

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh Saudara Nisrina Rona Maulida di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya mengisi lembar persetujuan kesediaan informan guna mengikuti rangkaian wawancara. Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama / Inisial : Haikal Fais Saputra
Tempat Tanggal Lahir: Semarang, 13 Juli 2006
Alamat : Jl. Prembaen no. 947, Semarang Tengah

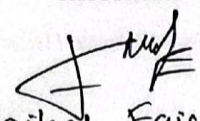
Menyatakan bersedia menjadi informan pada penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Nisrina Rona Maulida
NIM : 1807016135
Alamat : Jalan Beringin no. 60 RT. 04 RW. 05 Pelutan, Pemalang
Judul Penelitian : Perilaku *Emotional Eating* Pada Remaja (Studi Fenomenologis Pada Siswa SMA N 3 Semarang)

Kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada) : ~

Semarang, 17 November 2023

Informan


(.....Haikal Fais S.....)

TRANSKIP WAWANCARA

Subjek Pertama (EC)

Transkrip Orisinil	Komentar eksploratoris	Tema Emergen
P: Selamat siang, S (EC). Ini aku Ririn dari UIN Walisongo yang sedang penelitian di SMA 3. Sebelumnya aku mau tanya, kamu betul bersedia jadi subjek penelitianku dan melakukan wawancara? S (EC): boleh siap mba P: namanya EC ya, ok sebelumnya tolong isi informed cosent terlebih dahulu ya? S (EC): Iya mba sebentar P: Kalau boleh tahu tinggi badan dan berat badan kamu sekarang berapa ya? S (EC): Terakhir cek BB 60 tinggi 159 mb, tapi udah lama sih mba belum ngecek lgi P: oh belum cek lgi? Tpi ngerasa ky d perubahan naik tu turun gitu g? S (EC): ngerasanya nambah sih lumayan P: kira-kira kata kamu kenapa tuh bisa nambah gitu S (EC): itu sih aku ngerasa makan aku g teratur gitu, dalam sehari mungkin bisa lebih dari yang seharusnya P: emmm, terus nganu olahraga ga? S (EC): wah olahraganya kalo pas pelajaran olahraga aja mba P: oh gitu hahaha S (EC): hahah maaf mba P: iya gapapa gapapa, okeey terus misalkan kaya apa namanya lagi ngerasa, duh kok aku kayanya beratnya nmbh nih misal kaya bajunya sesek nih nah itu perasaanmu gimana? S (EC): ehhh kalo saya itu sih kaya sedih yaa ngerasa	S (EC) menyetujui untuk berpartisipasi dalam wawancara penelitian. S (EC) menyetujui untuk mengisi formulir Informed Consent. S (EC) memberikan informasi tentang tinggi dan berat badannya, serta periode terakhir dia memeriksa berat badannya. S (EC) menyadari bahwa ia telah mengalami peningkatan berat badan, yang mungkin disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak teratur. Kurangnya aktivitas fisik juga mungkin berkontribusi pada perubahan ini. S (EC) mengakui bahwa ia jarang melakukan olahraga selain saat pelajaran olahraga di sekolah. S (EC) merasakan perasaan sedih ketika menyadari bahwa berat badannya telah naik, merasa tidak dapat	Kesediaan S (EC) untuk berpartisipasi untuk mendukung penelitian dan mengisi formulir. Fisik. Membahas tentang data fisiknya yang mencakup tinggi dan berat badan. Fisik. Berat badan Fisik. Kurangnya olahraga Peredam Emosi. Respon terhadap Perubahan Berat Badan

P: cumi aja berarti? S (EC): ho oh mba P: ooh iya.. Terus ini misal kaya kamu lagi ngerasa marah kaya gitu kamu ngerasanya kaya pengen makan sesuatu ga? S (EC): ada ya paling eskrim atau mknan ringan jajan gitu P: eeh oke klo misalkan kaya junkfood ayam goreng atau coklat itu gimana? S (EC): oh iya itu suka banget P: kalo habis makan kaya gitu perasaanmu gimana? S (EC): ya reda kaya plong gitu, kaya kemarin sih habis ulangan matematika mba itu saya sama temen tuh mkn eskrim buat ngilangin stress solnya susah susah P: emm berarti kamu cenderung memilih mknan yng manis buat yang kamu meredakan emosi itu? S (EC): iya mba manis P: oke oke... berarti ee apa namanya kaya misal ada rasa tertekan gitu buat nenanginnya kamu biasanya ngapain? S (EC): eeh kalo di luar konteks makanan ya, saya nonton drakor sih mba hehee P: haha okeey, kalo biasanya ngedrakor seringnya pulang sekolah atau malem? S (EC): yaa sering malem, eh apa ga sering sih cuma kalo semisal gada tugas banyak itu baru nonton P: emmm ya yaah bagus ntar PR nya lupa lagi nonton drakor kan S (EC): ahaaha iya makanya mba P: terus lanjut ya, ini kamu pernah ngerasa sulit menolak kalo diajak jajan gitu ga? Misal temen kaya ngajak eh ayo beli ini yo beli ini terus kamu emm selalu iya atau enggak lah aku	S (EC) mengungkapkan bahwa ketika merasa marah, ia cenderung ingin makan makanan ringan atau es krim. Ini menunjukkan bahwa ia menggunakan makanan sebagai cara untuk meredakan atau mengatasi emosi negatif seperti kemarahan. S (EC) cenderung memilih makanan manis untuk meredakan emosi negatifnya S (EC) menyatakan bahwa ia cenderung menonton drama Korea untuk mengatasi tekanan atau stres. S (EC) mengungkapkan kebiasaan menonton drakor setelah pulang sekolah atau pada malam hari. Ini mencerminkan pola kebiasaan yang dimulai sejak masa kecilnya, di mana dia menemukan waktu luang untuk menonton hiburan favoritnya setelah tugas selesai. S (EC) menunjukkan pengaruh teman dalam	Peredam emosi. Respon terhadap kemarahan Peredam emosi. Respon terhadap Emosi dengan Makanan Manis Respon emosi yang jelas Kebiasaan masa kecil.
---	---	--

nanti dulu S (EC): oh kalo aku selalu iya sih hehee, tapi kalo uange abis ya engga dong P: ooh iya iya berarti tergantung budget ya S (EC): iyaa tapi seringnya iya P: sehari sange berapa? S (EC): 20 eeh kadang 15 kadang bawa bekal makan sendiri P: kaya gitu berarti per hari atau dijatah sebulan atau seminggu gitu? S (EC): emm ga tentu sih mba kadang per minggu kadang harian P: oke oke oke terus, kalo misalkan kamu lagi ngerasa bosen itu ada sesuatu yang misalkan mau kamu makan? S (EC): kalo bosen ya? Emm pasti apalagi kan saya buka kaya angkringan gitu kan mba ya pasti suka ambil maem yang di situ P: di mana toh depan rumah? S (EC): ga depan banget sih jalan dikit dari rumah P: berarti lumayan sering ngemil gitu ya? S (EC): iya gitu P: kamu tiap pagi ada sarapan? S (EC): engga P: berarti langsung berangkat sekolah gitu ya? S (EC): (mengangguk) P: makannya berarti pas makan siang? S (EC): iya makan jam 9 P: oh ya ya, bekal atau jajan? S (EC): bekal bekal, tapi kadang ke kantin sih P: terus buat siang bekalnya udah dimaem? S (EC): siangnya saya tiduran hahaha P: loh lah hahaha pulang sore sih ya bener bener S (EC): iya mba isi tenaga haha	keputusannya untuk membeli makanan ketika diajak jajan. Kehadiran teman-teman dalam aktivitas ini memengaruhi keputusannya untuk ikut serta, menunjukkan betapa pentingnya interaksi sosial dalam kehidupannya sehari-hari. S (EC) menyebutkan bahwa dia cenderung mengambil makanan dari angkringan orang tuanya. Ini menunjukkan bahwa makanan menjadi salah satu cara untuk mengatasi kebosanan atau perasaan hampa dalam rutinitas sehari-harinya. S (EC) menunjukkan kecenderungan untuk menggunakan ngemil sebagai mekanisme peredam emosi. S (EC) mengungkapkan bahwa dia tidak sarapan dan langsung berangkat sekolah, menunjukkan kebiasaan masa kecil yang mungkin telah terbentuk selama bertahun-tahun. Kebiasaan ini mungkin berkembang dari pola makan dan rutinitas yang dia pelajari sejak kecil.	Pengaruh sosial dan budaya. Kebosanan atau Perasaan Hampa. Peredam emosi. Kebiasaan masa kecil.
---	---	---

P: terus kamu pernah liat orang mukbang gitu ga? S (EC): pernah mba P: nah itu apa yang kamu rasakan kalo abis liat mukbang? S (EC): rasanya apa yaa kaya pengen ikutan makan itu P: ikutan ngiler ya ahaha S (EC): bener banget mba huhu P: ngilernya kalo liat yang apa? S (EC): eehhh makan itu loh akhir akhir ini kan sering lewat richeese ayam 1 ekor nah itu pengen banget P: terus apa namanya kalo misalkan kamu abis selesai ulangan atau lagi seneng lah hari itu kamu kaya ngasih reward ke diri kamu ga? S (EC): oh iya yahh sebagai terima kasih gitu tapi ga yang harus banget sih mba ga harus yang beli apa P: oh gitu oke terus ini dek temen2mu kalo pas kamu lagi merasa kaya sedih emosi gitu suka ngajak pergi ga? Udah ayo daripada pusing ke kantin aja atau ke mana gitu S (EC): emmm iya kadang gitu biasanya P: biasanya ke mana tu? S (EC): kalo di sekolahan kantin sih kalo di luar pulang sekolah nongki di burjo P: emm berarti rame rame sama temen temen gitu ya S (EC): iyaa P: kalo ibumu itu kalo lagi ngerasa ga enak hati tu suka pengen makan ga sih? S (EC): kadang sih mba P: terus kalo kamu lagi lewat resto rumah makan atau burjo kaya gitu ada rasa pengen beli itu ga? Atau mungkin baru buka nih grand opening gitu	S (EC) merasakan dorongan untuk ikut makan setelah nonton mukbang, menunjukkan respon emosional yang langsung dan jelas terhadap konten yang dia saksikan. S (EC) menggunakan kegiatan seperti jajan atau nongkrong bersama teman sebagai cara untuk meredam emosi atau meningkatkan moodnya setelah ulangan atau saat sedang sedih. S (EC) secara terbuka mengakui bahwa kadang-kadang ia merasa sedih atau tidak enak hati, dan mengambil langkah-langkah untuk mengatasi perasaan tersebut dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan atau bersosialisasi dengan teman-teman. S (EC) mengalami FOMO (Fear of Missing Out) terhadap pembukaan restoran baru, namun mengendalikan	Respon terhadap emosi yang jelas. Pengaruh sosial dan budaya. Peredam emosi. Respon terhadap emosi yang jelas. Sosiodemografis Respon terhadap emosi
--	---	--

S (EC): ooh iya gitu persis, ih masa makan lagi tapi pengen gimana mumpung ada juga P: oke siap elen makasih ya udah mau wawancara sama aku S (EC): aman sama sama mba semangat ya ngerjainnya.		
---	--	--

TRANSKIP WAWANCARA

Subjek kedua (SF)

Transkrip Orisinil	Komentar eksploratoris	Tema Emergen
P: Assalamu'alaikum. Ini aku Ririn dari UIN Walisongo yang sedang penelitian di SMA 3. Sebelumnya aku mau tanya, apakah kamu bersedia jadi subjek penelitianku dan melakukan wawancara nantinya? S (SF): Iya kak Ririn, boleh banget P: Sebelumnya aku mau minta tolong isi informed consent terlebih dahulu ya S (SF): Ok kak sebentar P: Okee siap P: kalau boleh tahu tinggi badan dan berat badan kamu berapa dek? S (SF): 169cm terus berat badan 85 kak P: Itu kamu terakhir cek kapan ya dek? S (SF): 5-6 bulan lalu kak P: Ooh oke oke, tapi sekarang kamu merasa stabil aja atau kira2 ada perubahan berat badan dek? S (SF): saya merasa nya stabil sih kak P: Oke oke berarti akhir2 ini ga ada kenaikan berat badan ya di kamu? S (SF): iyaa kak P: Okee. Nah kamu tau ga berat badan ayah sama ibu kamu? S (SF): kurang tau pasti kak, tapi yang pasti ayah saya kecil, ibu saya besar. Ibu 100kg+ deh kak, kalau ayah 70an sepertinya P: Oh gitu yaa.. kalo ibu berarti udah masuk obesitas ya dek? S (SF): iya, betul kak	S (SF) menyetujui untuk berpartisipasi dalam wawancara penelitian. S (SF) menyatakan tinggi dan berat badannya, serta mengungkapkan waktu terakhir ia memeriksa berat badannya. S (SF) menyatakan bahwa dirinya merasa stabil. S (SF) menyatakan bahwa tidak ada kenaikan berat badan baru-baru ini. S (SF) mengungkapkan informasi tentang berat badan orang tua, dengan ibunya memiliki berat badan yang masuk dalam kategori obesitas.	Kesediaan S (SF) untuk berpartisipasi menunjukkan keinginannya untuk mendukung penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Kesediaan S (SF) untuk mengisi formulir. Fisik. Membahas tentang data fisiknya yang mencakup tinggi dan berat badan. Fisik. Menyoroti perubahan atau kestabilan dalam berat badan. Fisik. Konsistensi berat badan. Fisik dan sosiodemografis. Informasi tentang berat badan keluarga dan potensi pengaruh sosial serta budaya terhadap kebiasaan makan dan gaya hidup.

P: Ibu ada sakit tertentu ga dek sebelumnya? Kan bisa jadi efek obat ya atau murni dari dulu seperti itu? S (SF): ohhh iya ibu sempet cerita ke saya, dulu ibu badannya bagus, cuman karena waktu itu sakit gatal2, ibu beli obat di apotik, manjur sih kak, jadi tiap kali kambuh ibu minum obat itu, dan baru sadar kalo kayanya badan ibu membesar karna obat itu, karna temennya ibu juga sempet mengalami hal yang sama P: Ooh iya iya bisa jadi efek obat ya dek.. soalnya ada juga kaya gitu, efek obat asma, obat kb juga S (SF): oalahh iyaa baik kak P: Ibu masih suka kambuh gatalnya dek? S (SF): iyaa kak, di satu sisi karena ada alergi terasi dan makanan laut, tapi akhir2 ini udah ngurangin minum obat itu kak P: Umm oke oke. S (SF) tinggal sama siapa aja berarti di rumah? S (SF): ibu sama bapak aja kak, kakak saya kerja di jakarta P: Kamu berapa bersaudara dek? S (SF): 2 bersaudara aja kak, cuman saya dan kakak saya P: Kamu kalau makan teratur atau kadang suka telat dek? S (SF): saya gatau kak bisa dibilang teratur atau suka telat, karena kalo pas minggu2 sekolah lancar jaya makan nya juga teratur aja, cuman kalo pas lagi banyak tugas, ulangan, dll jadi ga teratur gitu kak P: Ooh gitu, tapi kamu makannya 2x atau 3x sehari?	S (SF) mengungkapkan bahwa ibunya mengalami peningkatan berat badan karena efek samping obat yang dikonsumsi. S (SF) menjelaskan bahwa ibunya masih mengalami masalah gatal-gatal yang disebabkan oleh alergi, tetapi telah mengurangi konsumsi obat. Struktur keluarga S (SF), di mana ia tinggal bersama kedua orang tuanya dan memiliki satu kakak yang bekerja di luar kota. S (SF) menjelaskan bahwa pola makanannya bisa berubah tergantung pada jadwal sekolah dan tugas yang harus diselesaikan. S (SF) menjelaskan bahwa	Fisik dan psikologis. Meskipun terdapat aspek fisik yang terpengaruh oleh obat, ada juga implikasi psikologis dalam hal kesadaran akan perubahan fisik tersebut dan bagaimana hal itu memengaruhi persepsi diri. Fisik dan kesehatan psikologis. Pengalaman ibunya dengan masalah kesehatan yang berdampak pada kesejahteraan mentalnya. Sosiodemografis. Kognitif dan sosial. Bagaimana faktor-faktor seperti tugas sekolah dapat memengaruhi keputusan makan dan bagaimana interaksi sosial memainkan peran dalam pola makan sehari-hari. Fisik dan Kesehatan psikologis.
---	--	--

S (SF): 3x kak P: Kamu ada alergi makanan ga? S (SF): tidak ada kak P: Untuk keluarga kamu ada alergi makanan lagi? Tadi kan kamu bilang ibu alergi terasi ya, kalau ayah atau kakak gitu ada alergi? S (SF): tidak ada kak, cuman ibu aja P: Oke oke. Kamu kalo lagi emosi seringnya ngapain dek buat pelampiasan? S (SF): kalo emosi nya pas sekaligus lagi capek juga, biasanya saya tinggal tidur kak, tapi kalo emosi aja tapi energi nya masih ada biasanya saya pergi jalan2 (healing) P: Wkwkk itu lumayan bisa meredakan emosi kamu ya dek S (SF): hehe iyaa betul kak P: Kamu ada rasa ingin makan sesuatu ga kalo misalkan lg emosi gitu? S (SF): tidak ada kakk S (SF): karna kalau saya emosi justru jadi ga mood untuk makan kak P: Ooh gitu oke oke. Kalo di sekolah jajan apa dek biasanya? S (SF): cuman choki2 sama susu zee/hilo kak, karna bawa bekal dari rumah P: Ooh iya ya.. kalo pulang sekolah itu sekarang jam berapa, S (SF)? S (SF): pulang sekolah secara umum nya smaga gitu ya kak? atau saya pulang dari sekolah nya jam berapa? P: Di smaga dek S (SF): 15.30 kak, jumat nya 13.45 P: Ohh oke oke. Terus setelah sekolah kamu ada kegiatan lagi? S (SF): kalau mendekati rapot-an gini lebih banyak kegiatan nya kak baik akademik	ia makan 3 kali sehari dan tidak memiliki alergi makanan. S (SF) menyatakan bahwa ia merasa emosi dan lelah biasanya membuatnya tidur, sedangkan jika energinya masih ada, ia akan pergi jalan-jalan untuk meredakan emosi. S (SF) menjelaskan bahwa ketika emosi, ia tidak memiliki nafsu makan dan bahkan kehilangan mood untuk makan. S (SF) mengungkapkan bahwa ia biasanya hanya membeli cokelat dan susu setelah sekolah karena membawa bekal dari rumah. S (SF) menjelaskan jam pulang sekolahnya dan kegiatan ekstrakurikuler tambahan saat mendekati ulangan.	Membahas pola makan dan sensitivitas terhadap makanan. Peredam emosi. Mengungkapkan strategi S (SF) dalam mengatasi emosi negatif dengan istirahat atau aktivitas fisik. Peredam emosi Menyoroti dampak emosional pada perilaku makan. Pengaruh sosial dan budaya. Kebiasaan masa kecil dan kognitif. Membahas jadwal harian dan prioritas aktivitasnya di sekolah.
---	---	--

ataupun non P: Oh gitu jd pulangnya lebih sore lagi ya dek S (SF): iyaa kak P: Umm dek, kalo diliat dr tb sama bb kamu, indeks masa tubuh kamu termasuknya overweight ya dek.. Itu kira2 karna apa ya dek? S (SF): kalau kata ibu dan saya juga merasakannya.. waktu paud-2 SD itu saya kurus banget sampe diejek orang2 seperti ikan teri, kelas 3 nya ibu tiap hari ngasih saya susu milo kak, nah dari yang awalnya saya gamau makan (makan cuman sekali), jadi makan lebih banyak, nah darisitu sampai sekarang jadi ndut P: Oalah gitu.. terus kamu ada ngerasa terganggu ga dek buat aktivitas sehari-hari? P: btw jujur senyum kamu manis loh dek. S (SF): alhamdulillah tidak ada yang terganggu kak aktivitas saya, paling kalau olahraga aja yg agak haduh jadi gampang capek. aaaaa terima kasihhh kakk, kakak jugaaa P: Umm iya ya gapapa masih ada ketrampilan lain di dunia ini ga cuma olahraga wkwk P: Tapi kamu pernah keganggu konsentrasi belajarnya ga? Misal kaya susah ngafalin kadang ngantuk pas belajar gitu S (SF): tidak kakk P: Oh gitu oke oke Alhamdulillah. Kamu pernah ada rasa insecure dek? S (SF): pasti kakk, setiap insan manusia sepertinya pernah merasa insecure, kecuali cipung	S (SF) menjelaskan bahwa perubahan ini berasal dari kebiasaan makan saat masih kecil, di mana ia dikondisikan untuk makan lebih banyak, yang berdampak pada peningkatan berat badan. S (SF) menyatakan bahwa tidak ada gangguan dalam aktivitas sehari-harinya akibat berat badannya, kecuali saat melakukan olahraga yang membuatnya mudah lelah. S (SF) menyatakan bahwa tidak pernah terganggu konsentrasi belajarnya dan jarang mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran. S (SF) mengakui bahwa pernah merasa insecure seperti kebanyakan orang, namun ia menempuh cara-cara tertentu untuk mengatasi perasaan	Kebiasaan masa kecil. Membahas pengaruh pola makan masa kecil terhadap perkembangan fisiknya. Fisik dan kebiasaan masa kecil. Membahas dampak berat badan terhadap kesehatan fisik dan kebiasaan olahraga. Kognitif. Membahas tentang kemampuan konsentrasi dan pemahaman dalam belajar. Psikologis dan sosial. Membahas tentang pengalaman emosional dan strategi coping dalam menghadapi perasaan insecure.
--	--	---

P: Rafatar jangan lupa wkwk P: Terus biasanya kamu gimana buat ngatasin rasa itu? S (SF): karna letak insecure saya ada di fisik, saya tingkatin kapabilitas saya, dimana tidak semua orang bisa melakukan atau punya hal itu, contohnya saya bisa di mc sama debat kak, jadi hal2 itu lebih saya tingkatkan sebagai proof “semua orang juga punya kesempatan untuk bersinar”, dan kadang saya insecure juga saya loading banget kalo akuntansi, darisitu saya atasi dengan lihat materi lebih lengkapnya di youtube, tanya ke temen saya yang udah sepuh akuntansi, begitu sih kak kurang lebih P: Waah bener banget sih itu aku setuju banget sama kamu. Aku juga mikir karna fisik itu cuma luar yang terpenting nilai dalam diri kita sama attitude ya dek... P: Mantap dek okey belajar terus pantang menyerah S (SF): iyaa betul, siap kakk P: Oke S (SF).. aku rasa wawancaranya udah selesai yaa, aku makasih banget ya udah mau menyempatkan waktu buat wawancara sama aku apalagi kamu bener2 bantu aku semuanya buat penelitianku ini.. sehat sehat ya S (SF), semoga bahagia selaluu S (SF): iyaa kak, terima kasih kembalii, semoga kak P juga senantiasa diberi kesehatan dan bahagia selalu ya kakk S (SF): semangaatt juga yaa kakk	tersebut. S (SF) menjelaskan bahwa ia mengatasi perasaan insecure dengan meningkatkan kemampuannya, terutama dalam hal fisik dan akademik. S (SF) dan P saling memberi dukungan dan pujian, menegaskan pentingnya menjaga kesehatan dan kebahagiaan.	Psikologis dan sosial. Membahas strategi pengembangan diri dan mencari validasi dari pencapaian pribadi. Sosial dan psikologis. Interaksi sosial yang positif dan perasaan saling mendukung antara dua individu.
---	---	--

TRANSKIP WAWANCARA

Subjek ketiga (HF)

Transkrip Orisinal	Komentar eksploratoris	Tema Emergen
P: Assalamu'alaikum. Ini aku Ririn dari UIN Walisongo yang sedang penelitian di SMA 3. Sebelumnya aku mau tanya, apakah kamu bersedia jadi subjek penelitianku dan melakukan wawancara nantinya? S (HF): Emmmm boleh-boleh P: Sebelumnya aku mau minta tolong isi informed consent terlebih dahulu ya S (HF): Ok mbak P: Okee sip P: Kamu tau berat badan sama tinggi badan kamu ga kal? S (HF): Waduh kurang tau P: Kira2 berapa kal seingetmu? S (HF): Klo bb tu kisaran 60 an trus tb 155 S (HF): Itu mbak P: Okee oke P: Kamu di sekolah bawa bekal apa jajan? S (HF): Aku bawa bekal tpi klo siangnya laper ya aku beli lgi dikantin P: Kalo ke kantin sama temen2? Apa kadang sendiri? S (HF): Lebih sering sama temen"sih mbak P: Kalo udah bawa bekal, sangunya berapa kal? S (HF): 20k mbak P: Bawa bekal terus dek? S (HF): Iya mbak setiap hari bawa bekal P: Wiieh oke oke P: Kamu biasa sarapan ga kal? S (HF): Iya mbak klo pas mau berangkat aku sarapan dulu P: Sehari berarti makan berat berapa kali? S (HF): 3-4 kali mbak. Itu klo pas hari"biasa. Klo pas libur beda lgi. Klo pas libur itu 2-3 kali	S (HF) menyetujui untuk berpartisipasi dalam wawancara penelitian. S (HF) menyatakan tinggi dan berat badannya, serta mengungkapkan waktu terakhir ia memeriksa berat badannya. Pola makan S (HF) terdiri dari membawa bekal dan membeli makanan di kantin sebagai opsi cadangan. S (HF) menyukai kebersamaan saat makan di kantin. S (HF) konsisten membawa bekal ke sekolah. S (HF) memiliki kebiasaan sarapan sebelum pergi ke sekolah. Pola makan S (HF) berubah saat liburan.	Kesediaan S (HF) untuk berpartisipasi menunjukkan keinginannya untuk mendukung penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Kesediaan S (HF) untuk mengisi formulir. Fisik. Membahas tentang data fisiknya yang mencakup tinggi dan berat badan. Sosiodemografis Kebiasaan masa kecil dan pengaruh sosial dalam memilih tempat makan. Pengaruh sosial dan budaya dalam interaksi sosial saat makan. Kebiasaan masa kecil dan kebiasaan rutin. Kebiasaan masa kecil dan kesadaran akan pentingnya sarapan. Kebosanan atau perasaan hampa selama liburan.

P: Lah kenapa kok malah lebih dikit maemnya? S (HF): Klo pas libur itu kebanyakan tidur trus agak gk nafsu makan P: Ooh iya iya. Kamu pernah ga lagi emosi atau marah gitu ngerasa pengen makan sesuatu? S (HF): Aku biasanya minum yang seger-seger mba kayak nutrisari, terus aku juga sering beli bakso atau siomay dan Kalau makan aku memang terbiasa makan banyak mbak dari dulu di segala kondisi mbak P: Umm gitu P: Terus kamu pernah ngerasa insecure ga dek si sekokah? S (HF): Pastinya pernah S (HF): Cuman sekarang pd aja mbak bersyukur. Yang penting diberi badan sehat P: Itu ngerasanya gimana? S (HF): Klo aku dulu gara"badanku pendek P: Berarti sekarang udah lebih pd ya kal? S (HF): Iya mbak aku sekarang pd aja P: Terus kamu pernah ngerasa keganggu pas pembelajaran? Misal kaya susah konsen atau susah memahamin materi gitu S (HF): Awal"sih pernah mbak cuman sekarang udah ngga. Gara"udh bisa adaptasi sama lingkungan P: Adaptasinya gimana tu kal? S (HF): Ya menyesuaikan sama lingkungan sekitar P: Oh iya lupa, kamu dirumah tinggal sama siapa aja? S (HF): aku tinggal sama ibu sama bapak dan satu kakak cewek mbak. P: Oke oke berarti kamu anak	mungkin karena kurangnya aktivitas. S (HF) mengaitkan pola makan yang berkurang saat liburan dengan kurangnya nafsu makan yang disebabkan oleh tidur yang berlebihan. S (HF) merespons emosi atau kemarahan dengan kebiasaan minum minuman segar seperti nutrisari. Dan camilan favorit seperti bakso dan siomay, serta kebiasaan makan dalam porsi besar. Meskipun pernah merasa insecure, S (HF) sekarang fokus pada bersyukur atas kesehatannya. S (HF) merujuk pada perasaan tidak aman tentang tinggi badannya di masa lalu. S (HF) mengkonfirmasi bahwa sekarang dia merasa lebih percaya diri terkait fisiknya. S (HF) awalnya merasa terganggu dalam pembelajaran tetapi sekarang tidak lagi karena dia telah beradaptasi dengan lingkungannya. S (HF) menjelaskan bahwa adaptasinya terjadi melalui penyesuaian dengan lingkungan sekitarnya. S (HF) tinggal bersama kedua orang tuanya dan	Kebosanan atau perasaan hampa selama liburan. Respon terhadap emosi yang jelas. Respon terhadap emosi yang jelas dan peredam emosi. Kebiasaan masa kecil dan perasaan insecure terkait fisik. Perubahan persepsi diri dan perasaan insecure. Kognitif. adaptasi terhadap lingkungan. Psikologis dan adaptasi terhadap lingkungan. Sosiodemografis
---	---	---

cowo satu satunya iya, mbak rasa wawancaranya udah selesai yaa dan makasih banget ya udah mau menyempatkan waktu buat wawancara sama mbak	satu kakak perempuan.	
--	------------------------------	--

TRANSKIP WAWANCARA

Subjek keempat (SS)

Transkrip Orisinil	Komentar eksploratoris	Tema Emergen
P: Selamat siang. Ini aku Ririn dari UIN Walisongo yang sedang penelitian di SMA 3. Sebelumnya aku mau tanya, apakah kamu bersedia jadi subjek penelitianku dan bersedia diwawancarai? S (SS): siang ka, sistem wawancara nya gimana ya ka P: Jadi begini, aku penelitiannya tentang emotional eating dek. Jadi itu salah satu metode coping stres yang mengarah ke makanan. S (SS): ohhh, iya gapapa ka P: Sebelumnya aku mau minta tolong isi ini informed cosent dulu ya S (SS): Iya kaa P: Kalau boleh tahu tinggi badan dan berat badanmu berapa dek? S (SS): Aku Tingginya 163 kak, kalau berat 61 P: Itu terakhir kamu ngecek berat badan kapan ya dek? S (SS): Tadi pagii ka P: Oh gitu. Dibanding sebelumnya sama atau sekarang ada perubahan dek berat badannya? S (SS): Ada kaaa, dulu berat badan aku 74 P: Oh gitu berarti ada turun banyak ya dek S (SS): Iya kaa, semenjak sakitt emmm habis sakit kak P: Kamu habis sakit apa dek? Kok sampe turun segitu S (SS): Tipes sama dbd kaa waktu itu. Sempet di rawat jugaa P: Itu kapan dek sakitnya? S (SS): Julii kaa P: Oh gitu, tapi sekarang	S (SS) menyetujui untuk berpartisipasi dalam wawancara penelitian. S (SS) memberikan informasi tentang tinggi dan berat badannya dengan singkat dan jelas. S (SS) menjawab dengan jelas kapan terakhir kali ia mengecek berat badannya. S (SS) memberikan informasi tentang perubahan berat badannya dengan jelas. S (SS) menjelaskan bahwa penurunan berat badannya terjadi setelah ia sakit. S (SS) menjelaskan jenis penyakit yang dialaminya dan bahwa ia pernah dirawat. S (SS) memberikan informasi tentang waktu	Kesediaan S (SS) untuk berpartisipasi dan mengisi formulir. Fisik. Membahas tentang data fisiknya yang mencakup tinggi dan berat badan. Kebiasaan masa kecil. Mungkin telah terbiasa melakukan pengecekan berat badan secara rutin. Fisik, perubahan berat badan. Respon terhadap emosi yang jelas. Fisik. Pengalaman sakitnya dapat mempengaruhi kesehatan fisiknya. Sosiodemo-grafis. Informasi tentang waktu

gimana udah sehat vit banget? S (SS): Alhamdulillahh udahh banget ngett kaa P: Alhamdulillah. Oke lanjut yaa P: Kamu di rumah tinggal sama siapa aja dek? S (SS): Sekeluarga kaa, nenek om tante kakak sepupu pakdhe P: Wiih rame ya dek rumahnya S (SS): Keramean si kak P: Wkwkwk gapapa ga sepi. Kamu berapa bersaudara dek? S (SS): Aku tunggal kaa P: Waah sama dong. Kamu tau berat badan bapak sama ibu ga dek? S (SS): Klo ibu 62 kaa. Klo bapak gatauu P: Kira2 bapak badannya ideal atau gimana dek? S (SS): Ideal sih engga yaa... P: Kira kira sekitar berapa dek? 70 ada? S (SS): Lebih deh kaaa kynyaa. Mungkin 90 an P: Ooh oke oke siap. Kamu ada alergi sama makanan tertentu ga dek? S (SS): Makanan sii enggaa. Cuma ada alergi sama hansaplas kaa, sama lipstikk P: Loh wkwk kenapa tu. Gatel apa gimana? S (SS): klo hansaplas gitu kena air keluar bintiknya gt ka, terus gatell P: Ooh iya jadi lembab gitu ya terus gatell S (SS): Iyaaaa gituuu P: Kalo ortu ada alergi makanan tertentu? S (SS): Engga kaa alhamdulillah P: Oke oke berarti aman semua ya. Kamu kalo pagi gitu biasa sarapan ga dek? S (SS): Sarapan nya sii telur godog doang kaa P: Ndak pake nasi? S (SS): Enggaa kaa P: Kenapa dek?	ketika ia sakit yakni Juli. S (SS) menjelaskan bahwa dia sudah sehat, responsnya cukup singkat dan jelas, menunjukkan rasa syukur. S (SS) menjelaskan tentang keadaan rumahnya yang ramai dengan tinggal bersama sejumlah anggota keluarga. S (SS) mengungkapkan bahwa dia adalah anak tunggal. S (SS) menyatakan bahwa berat badan ibunya adalah 62 kg. S (SS) menyatakan bahwa berat badan bapaknya tidak ideal di sekitar 90 kg. S (SS) tampaknya memiliki alergi terhadap bahan tertentu seperti hansaplas dan lipstik, yang menyebabkan reaksi kulit yang tidak nyaman seperti bintik-bintik dan rasa gatal. Ini menunjukkan sensitivitas fisik yang tinggi terhadap zat-zat tertentu. S (SS) menjelaskan bahwa dia tidak menyertakan nasi dalam sarapan paginya untuk menunda rasa lapar dan menghindari ngemil	kejadian tertentu. Respon terhadap emosi yang jelas. S (SS) dengan cepat menyampaikan rasa syukur atas kesembuhannya. Sosiodemografis. Kebiasaan masa kecil. Fisik. Informasi tentang berat badan ibunya. Fisik Fisik. Reaksi alergi terhadap bahan tertentu. Sosiodemografis Kebiasaan masa kecil (penundaan lapar untuk menghindari ngemil) dan Respon terhadap emosi
--	---	---

S (SS): Nahan laper nya lama gitu kaaa. Jd biar engga ngemilll sbllm jam 9. Nanti jam 9 makan buah gitu, terus jam 12 baru makan berat kyk sayur lauk P: Ooh gitu.. emang udah biasa gitu atau kamu lagi ada program kaya diet gitu dek? S (SS): Program kaaa P: Oalah, dari kapan itu dek? S (SS): Darii semenjak sakittt P: Saran dari dokter atau inisiatif kamu sendiri dek? S (SS): Saran dari dokter kaa P: Oh gitu oke oke. Umm kita lanjut yaa P: Kamu kalo lg emosi seneng sedih ada rasa pengen makan apa gitu ga dek? S (SS): Adaaaa. Makanan maniss si kaa, biasanya kl lagii sedih P: Biasanya makan apa aja dek? S (SS): Se ada nya yg ada di rumahh kaa. Ky biskuit klo ada coklat yaa coklatt P: Oh gitu oke oke. Terus kalo abis makan manis perasaannya jd gimana dek? S (SS): Langsung fresh wkwwk P: Wiih kaya lupa semua po dek? Wkwk S (SS): Iyaaa wkwwk P: Oke okee. Terus berarti kan ini kamu termasuknya ada perubahan berat badan turun ya dek, perasaanmu gimana? S (SS): Perasaan nya sii seneng yaa P: Oke okee.. ini kamu selalu mikir penyebabnya karna makanan atau ada faktor lainnya? S (SS): Faktor sii kaa klo ngga ada faktor nyaa ngga akan makan atau nyemil gitu P: Oke siap. Btw, kamu pernah merasa insecure ga dek? S (SS): Insecure sii pernah yaaa	sebelum jam 9. Ini menunjukkan kebiasaan dan strategi makan yang disiplin untuk mengatur pola makan dalam rangka program diet yang mungkin telah direkomendasikan oleh dokter. S (SS) menyatakan bahwa ketika sedang emosional, dia cenderung ingin makan makanan manis, seperti cokelat. S (SS) menjelaskan bahwa dia merasa nyaman setelah makan manis. S (SS) menunjukkan respons yang positif terhadap perubahan berat badannya dengan menyatakan perasaannya senang. S (SS) menyatakan bahwa faktor lain memengaruhi perilaku makannya, menunjukkan hubungan antara emosi dan perilaku makan.	yang jelas (mengatur pola makan untuk mencapai tujuan diet). <i>Stuffing emotion.</i> S (SS) menggunakan makanan sebagai cara untuk menenangkan diri atau mengurangi stres emosionalnya Respon terhadap emosi yang jelas. Makanan manis mengubah suasana hatinya. Respon terhadap emosi yang jelas. Kognitif. Menyadari pengaruh faktor lain terhadap kebiasaan makan. Psikologis Respons terhadap emosi
---	---	---

S (SS): Tp ga sering banget. Yg sering bgt kepikiran tu kyk tatapan orang'ke aku atopun perlakuan ku ke mereka gmn yaa P: Kaya gimana contohnya dek? S (SS): contohnyaa tuu kemarinn ada temenku yang kerkel disekolahlh (gausaa sebut merk yaa ka hehe) terus dia jajan sm temenku yg lain trs aku gasain ajaa 'enak ik' terus si temenku ini kyk ngedumel gituu tp judesss. Banyak si kaa sampe lupa akunya P: Umm iya iya.. berarti itu kaya perasaan dari diri kamu aja ya dek? Atau emang dia ada masalah sama kamu dek? S (SS): Kynya dr pengaruh circle dia deh ka. Soalnya aku denger dr desas desus kelas circle mereka gasuka sama aku P: Ooh gitu. Terus kamu gimana dek buat ngatasin perasaan itu? S (SS): buat sekarangg sii bodo amat yaa, mereka mau seenaknya sama aku ya aku bisa lebih seenaknya. Mereka kadang tu ky nyepelin aku gt loh kaa, maaaf yaa ka klo kesan nya aga kasar tp emang circle mereka aneh P: Nggapapaa kalo kamu mau cerita ke aku ceritain aja dek aku siap wkkwk. Aneh gimana menurut kamu? S (SS): Gimana yaa, susah di jelasin nyaa S (SS): Aaa ini yg ku ingett. Pas waktu itu kelompokan sejarah tuu nah aku sekelompok sama salah satu circle itu nah pas kelompokan sejarah ini aku sekelompok lagii terus sii temen circle ini kyk bisik'ke circle nya ginii	S (SS) mengungkapkan bahwa dia tidak sering merasa insecure. S (SS) tampaknya mencoba menahan perasaannya terhadap perlakuan tidak menyenangkan dari teman-temannya. Dia menyatakan bahwa untuk saat ini dia memilih untuk tidak peduli dan membiarkan teman-temannya bertindak sesuka hati mereka. S (SS) merasa bahwa perasaan negatif dari teman-temannya mungkin berasal dari pengaruh dari lingkungan sosial mereka, seperti gosip atau persepsi negatif yang dibentuk oleh lingkaran pertemanan mereka. S (SS) menyadari bahwa teman-temannya mungkin menghindarinya, dia tetap merasakan perasaan tidak nyaman. Namun, dia memutuskan untuk tidak terlalu memusingkan hal tersebut dan memilih untuk fokus pada dirinya sendiri. S (SS) menunjukkan ketidaknyamanan dan perasaan diabaikan oleh teman-temannya dalam kelompok kerja. Meskipun merasa terpinggirkan, ia mencoba untuk tetap tenang dan menerima situasi tersebut dengan santai.	yang jelas. Merespons perasaan kecemasan atau ketidakpastian terhadap interaksi sosialnya. Pengaruh sosial dan budaya. Respon terhadap emosi yang jelas.
--	--	---

"halah sekelompok lagi" kan kek emang kenapaa klo sama akuu toh aku juga ga ngapa-ngapain dia nyaa. Terus tuu mereka mau nya menang sendiri gt ka. Ky kemarin jawab pertanyaan inggris kan ada tu gurunya nyebutin siswa yg blm dpt nilai nah se circle ini tu klo jawab suka grudag grudug bahkan ada yg nyerobot buat jawab pertanyaan nya P: Hmm iya iya kesannya kaya mereka menghindar dr kamu ya dek. Gausah diambil pusing ya dek, jadi diri sendiri aja yang ga suka biarin. Kamu kalo jajan di kantin gitu sama temen atau sendiri dek? S (SS): Iyh btull itung itung buat belajar di kuliah nanti klo apa'itu ga serta merta harus bergantung sm temennn. iyaaa nihh kaa aku lg nerapin giniii karena kl aku semakin takut mereka semakin seenaknya S (SS): Akuu si anaknya jarang bgt ke kantin ka. Tp klo ke kantin sama temen sii lebih tepatnya di ajak sm temen P: Ooh karna seringnya bawa bekal gitu ya dek S (SS): betul kalo jajan di kantin tu kaya jadi lost kontrol gitu jajan nyaa, akuu orgnya tu ky selalu mikirin kalori dr makanan yg aku makan gt kaa, jadi agak pemilih. Kecuali kl misal lg stress ato banyak pikiran yaa makan nya ga teratur P: Wkwk gapapa santai aja kok dek. Aku rasa wawancaranya udah selesai.	S (SS) menyatakan strateginya untuk mengatasi perasaan terabaikan oleh teman-temannya dengan menjadi mandiri dan tidak bergantung pada mereka. S (SS) menjelaskan kebiasaannya membawa bekal dan menghindari membeli makanan di kantin untuk mengendalikan asupan kalori. Kecuali seperti saat merasa stres atau memiliki banyak pikiran, kebiasaannya mengontrol pola makan bisa terganggu.	Kepribadian positif. Pengaruh sosial dan budaya Kebiasaan masa kecil. Peredam emosi.
---	--	--

Dokumentasi



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Nama Lengkap : Nisrina Rona Maulida
2. Tempat, Tanggal Lahir : Pemalang, 13 Juni 2000
3. Alamat Rumah : Jl. Beringin no. 60 RT 04/05 Pelutan, Pemalang
4. No. telepon : 087764378010
5. Email : nisrinarona1@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. TK ABA 01 Pelutan Pemalang
 - b. SD N 01 Kebondalem Pemalang
 - c. SMP N 02 Pemalang
 - d. SMA N 01 Pemalang
 - e. UIN Walisongo Semarang

Pengalaman Organisasi

- a. Palang Merah Remaja Snida
- b. Paduan Suara Snida
- c. Palang Merah Remaja Smansa
- d. Paduan Suara Smansa
- e. Irama Keroncong Smansa
- f. UKM Musik Walisongo
- g. Teater Memento

Semarang, 13 Juni 2024

Penulis

Nisrina Rona Maulida
NIM: 1807016135